



**T.C. İSTANBUL SAĞLIK VE TEKNOLOJİ
ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM
ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SINAV
KAYGISININ BESLENME
ALİŞKANLIKLARI ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Kevser AKCAN

Danışman

Prof. Dr. Özer ERGÜN

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek

Lisans

İSTANBUL, 2025



TEZ ONAY SAYFASI



BEYAN

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bulguların sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi'nde kullanılan "bilimsel intihal programı" ile tarandığımı ve öngörülen standartları karşıladığımı beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tün ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Kevser AKCAN

İTHAF

Bu çalışmayı, tez süresince maddi manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen babam Naci AKCAN, annem Elif AKCAN, ikizim Talha AKCAN, kardeşim Yasin AKCAN'a ve motivasyon kaynağım manevi kız kardeşim Zeynep Serra KEKE'ye ithaf ediyorum.



BÜTÇE DESTEKLERİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGISININ BESLENME ALİŞKANLIKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu tez çalışması için herhangi bir kurumdan bütçe desteği alınmamıştır.



TEŞEKKÜR

Tez süresince desteklerini hiç esirgemeyen ve her konuda rehberlik eden değerli tez danışmanım Prof. Dr. Özer ERGÜN hocama, aynı zamanda eş danışmanım Dr. Vahibe ULUÇAY KESTANE hocama ve Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. Elif GÜNALAN hocama sonsuz teşekkür ediyorum.

Haziran 2025

Kevser AKCAN

İçindekiler

İÇ KAPAK	..-
TEZ ONAY SAYFASI	i
BEYAN.....	ii
İTHAF	iii
BÜTÇE DESTEKLERİ	iv
TEŞEKKÜR	v
İçindekiler	vi
Simge /Sembol ve Kısaltmaların Listesi	viii
Şekiller Listesi	x
Tablolar Listesi	xi
ÖZET.....	xiii
ABSTRACT	xiv
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Sınav Kaygısı	4
2.1.1. Sınav Kaygısının Tanımı ve Anlaşılma Biçimi	4
2.1.2. Sınav Kaygısının Nedenleri.....	5
2.1.3. Sınav Kaygısının Belirtileri.....	6
2.1.4. Sınav Kaygısının Etkileri	7
2.1.5. Sınav Kaygı Modelleri.....	8
2.2. Üniversite Öğrencilerine İlişkin Bilgiler	10
2.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları	10
2.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Besin Seçimlerini Etkileyen Faktörler	13
2.2.3. Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Kaynaklı Hastalıklar	17
2.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Öğün Örüntüsü ve Beslenme Önerileri.....	19
2.3. Sınav Kaygısı ve Beslenme Arasındaki İlişki	22
3. YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Yöntemi	25
3.2. Araştırmanın Süreci.....	25
3.3. Araştırmanın Örneklemi.....	26
3.4. Veri Toplama Araçları	26
3.4.1. Demografik Özellikler ve Beslenme Alışkanlıkları	26
3.4.2. Besin Tüketim Sıklığı Ölçeği (FFQ).....	27

3.4.3.	Sınav Kaygı Ölçeği	27
3.4.4.	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ).....	28
3.5.	Verilerin Analizi	28
4.	BULGULAR	29
4.1.	Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Değerlendirilmesi	29
4.2.	Öğrencilerin Sınav Öncesi ve Sonrası Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bilgilerin Değerlendirilmesi 30	
4.3.	Öğrencilerin Sınav Öncesi ve Sonrası Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Bilgilerin Değerlendirilmesi 35	
4.4.	Öğrencilerin Sınav Öncesi ve Sonrası Diğer Bilgilerinin Değerlendirilmesi 36	
4.5.	Öğrencilerin Sınav Öncesi ve Sonrası Günlük Makro ve Mikro Besin Öğesi Alımlarının Değerlendirilmesi	37
4.6.	Sınav Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi	39
4.7.	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Değerlendirilmesi	52
4.8.	Sınav Öncesi ve Sınav Sonrasına İlişkin Ölçeklerin Değerlendirilmesi ...	56
5.	TARTIŞMA VE SONUÇ	61
5.1.	Tartışma	61
5.2.	Çalışmanın Sınırlılığı.....	66
5.3.	Sonuç.....	67
6.	ÖNERİLER	71
7.	KAYNAKLAR	72
8.	EKLER	100
8.1.	EK- 1. Kurum İzni.....	100
8.2.	EK- 2. Etik Kurul Onayı	101
8.3.	EK- 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	102
8.4.	EK- 4. Veri Toplama Formu	103
9.	ÖZGEÇMİŞ	109

Simge /Sembol ve Kısaltmaların Listesi

AVM	Alışveriş Merkezi
B ₁	Tiamin
B ₂	Riboflavin
B ₆	Pridin
B ₉	Folat
BKİ	Beden Kitle İndeksi
BEBİS	Beslenme Bilgi Sistemleri
Ca	Kalsiyum
Fe	Demir
FFQ	Food Frequency Questionnaire
g	gram
I	İyot
K	Potasyum
kg	kilogram
m ²	metrekare
mg	miligram
mL	mililitre
Mg	Magnezyum
Na	Sodyum
SBİTÖ	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
S.Ö.	Sınav Öncesi
S.S.	Sınav Sonrası
SS	Standart Sapma
P	Potasyum
TÜBER	Türkiye Beslenme Rehberi
TV	Televizyon

Zn	Çinko
WHO	World Health Organization
μg	mikrogam
%	yüzde



Şekiller Listesi

Şekil 2.1. Sağlık Beslenme Tabak Modeli	22
Şekil 4.1. Cinsiyete göre sınav kaygı düzeyleri	49
Şekil 4.2. Sınav öncesine göre sınav sonrası “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçek” puanlarında görülen değişim	56
Şekil 4.3. Sınav öncesine göre sınav sonrası “Sınav Kaygı Ölçek” puanlarında görülen değişim	57



Tablolar Listesi

Tablo 4.1. Öğrencilerin demografik özelliklerine ait istatistiksel verilerin değerlendirilmesi	20
Tablo 4.2. Sınav öncesine göre sınav sonrası öğün değişimlerine ilişkin değerlendirmeler	30-31
Tablo 4.3. Sınav öncesi ve sonrası dönemlerine göre ilk üç sırada tercih edilen yiyeceklerin dağılımları	32
Tablo 4.4. Sınav öncesi ve sonrası dönemlerine göre ilk üç sırada tercih edilen içeceklerin dağılımları	33
Tablo 4.5. Sınav öncesi ve sınav sonrası dönemlere göre kahve ve su tüketimi değişimlerinin değerlendirilmesi	34
Tablo 4.6. Sınav öncesi ve sonrası dönemlere göre vücut ağırlığı ve BKİ değişimlerinin değerlendirilmesi	35
Tablo 4.7. Sınav öncesi ve sonrası dönemlere göre yemek yenilen yer, yeme hızı, düzenli fiziksel aktivite yapma, günlük uyku süresi ve sınav döneminin beslenmeye etkisine ilişkin değişimlerin değerlendirilmesi	36
Tablo 4.8. Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası günlük makro ve mikro besin ögesi alımlarının değerlendirilmesi	37-38
Tablo 4.9. Sınav Kaygı ölçeğinin sınav öncesi ve sonrasına ilişkin tanımlayıcı bilgilerinin değerlendirilmesi	39
Tablo 4.10. Sınav öncesi “Sınav Kaygısı Ölçeği” maddelerine verilen yanıtların dağılımları	40-41
Tablo 4.11. Sınav sonrası “Sınav Kaygısı Ölçeği” maddelerine verilen yanıtların dağılımları	42-44
Tablo 4.12. Sınav öncesi öğrencilerin kaygı düzeylerine göre sınav öncesi günlük makro ve mikro besin ögesi alımlarının değerlendirilmesi	45
Tablo 4.13. Sınav sonrası öğrencilerin kaygı düzeylerine göre sınav öncesi günlük makro ve mikro besin ögesi alımlarının değerlendirilmesi	48

Tablo 4.14. Sınav öncesi genel bilgilere (cinsiyet, yaşanılan yer, yenilen yer, fiziksel aktivite, günlük uyku süresi, sınav döneminin beslenmeye etkisi) göre kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi	50
Tablo 4.15. Sınav sonrası genel bilgilere (cinsiyet, yaşanılan yer, yenilen yer, fiziksel aktivite, günlük uyku süresi, sınav döneminin beslenmeye etkisi) göre kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi	52
Tablo 4.16. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ölçeğinin sınav öncesi ve sonrasına ilişkin tanımlayıcı bilgilerinin değerlendirilmesi	52-53
Tablo 4.17. Sınav öncesi “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” maddelerine verilen yanıtların dağılımları	54-55
Tablo 4.18. Sınav öncesi “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” sorularına verilen yanıtların dağılımları	56
Tablo 4.19. Sınav öncesine göre sınav sonrası ölçek puanlarında görülen değişimin değerlendirilmesi	57-58
Tablo 4.20. Sınav öncesine göre sınav sonrası sınav kaygı ölçeği puan değişimi ile günlük makro ve mikro besin öğesi alım değişimlerinin değerlendirilmesi	58-59
Tablo 4.21. Sınav öncesine göre sınav sonrası Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Ölçek puan değişimi ile günlük makro ve mikro besin öğesi alım değişimlerinin değerlendirilmesi	59
Tablo 4.22. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği puan değişimi ile Sınav Kaygı Ölçeği puan değişiminin değerlendirilmesi	60

ÖZET

AKCAN, K. (2025). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısının Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de öğrencilerin başarı ve performanslarını ölçmek için kullanılan en yaygın yöntemlerden biri sınavdır. Öğrencilerin sınav dönemlerinde yaşadıkları yüksek sınav kaygısı; beslenme alışkanlıkları başta olmak üzere, uyku süresi ve kalitesi, fiziksel aktivite ile ruhsal durumlarını etkileyebilmektedir. Bu çalışma üniversite öğrencilerinin sınav kaygısının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören gönüllü 180 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada uygulanacak anket formu yüz yüze görüşme yöntemiyle sınav öncesi ve sonrası olacak şekilde iki tekrarlı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizi SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programıyla yapılmıştır. Bu sonuçlara göre öğrencilerin sınav öncesi dönemdeki sınav kaygı puanları sınav sonrasına göre daha yüksek bulunmuştur. Sınav döneminin beslenme alışkanlıkları nüzlerinde etkili olduğunu düşünen öğrencilerin oranı sınav öncesinde %80.6 iken, sınav sonrasında %76.7'ye düştüğü bulunmuştur. Ancak bu düşüş, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin çoğunluğunun 2 ana öğün 1 ara öğün tükettikleri ve öğün atladıkları saptanmıştır. Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası makro ve mikro besin ögesi alımları karşılaştırıldığında sınav sonrasında anlamlı bir düşüş saptanmıştır ($p<0.05$). Sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeğinden elde edilen toplam puanların, sınav sonrasında sınav öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Araştırma sınav kaygısının öğrencilerde kaygı düzeylerini artırdığını ve beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Sınav Kaygısı, Beslenme Alışkanlıkları, Besin Ögesi

ABSTRACT

AKCAN, K. (2025). Investigation of the Effect of Examination Anxiety on Nutritional Habits of University Students. Master's Thesis, Istanbul Health and Technology University Graduate School, Department of Nutrition and Dietetics, İstanbul.

As in many parts of the world, exams are one of the most common methods used to assess students' academic success and performance in our country as well. The high levels of exam anxiety experienced by students during exam periods can affect not only their eating habits but also their sleep duration and quality, physical activity, and psychological well-being. This study was conducted to examine the effect of university students' exam anxiety on their eating habits. The sample of the study consisted of 180 volunteer students studying in various faculties of Istanbul Health and Technology University. The questionnaire used in the research was administered twice before and after the exam through face-to-face interviews. The data obtained from the study were analyzed using the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) version 22.0. According to the results, students' test anxiety scores were significantly higher before the exams compared to after the exams. While 80.6% of the students believed that exam periods affected their eating habits before the exams, this rate decreased to 76.7% after the exams; however, this decrease was not statistically significant ($p > 0.05$). It was determined that the majority of students consumed two main meals and one snack daily and frequently skipped meals. A comparison of macro- and micronutrient intake before and after the exams revealed a statistically significant decrease following the exam period ($p < 0.05$). Additionally, the total scores obtained from the Healthy Eating Attitude Scale were found to be significantly higher after the exam period compared to before ($p < 0.05$). Overall, the findings indicate that exam anxiety increases students' anxiety levels and has a notable impact on their eating habits.

Keywords: Exam Anxiety, Eating Habits, Macro and Micro Nutrient

1. GİRİŞ

Öğrenme, insan hayatının her anında yer almaktadır. Öğrenilen şeyler kişinin potansiyelini meydana getirirken, öğrenilenlerin de bir amaç doğrultusunda kullanılması performansını belirlemektedir. Gerçek potansiyelin performansa dönüşmesi çeşitli faktörlerin meydana gelmesi ile zaman zaman zorlaşabilmektedir. Öğrencilerin başarı ve performanslarının ölçülmesinde kullanılan yöntemlerden biri olan sınavlar ülkemizde de kullanılmaktadır. Bu değerlendirme yöntemi her ne kadar eğitimin bir parçası olsa da birtakım sorunlara neden olabilmektedir. Bu sorunlardan biri de kaygıdır (1). Kaygı, dışsal ve içsel kaynaklı olabilecek tehlike beklentisine karşı oluşan bir his olarak tanımlanmaktadır (2).

Üniversite eğitimi, bireyin gelecekteki kariyer planlaması açısından yaşamındaki en kritik öğrenme süreçlerinden biri olarak kabul edilmektedir (3, 4). Sınav kaygısı, insanların sınav öncesinde ya da sınav esnasında çok fazla stres, rahatsızlık ve kaygı yaşadığı fizyolojik bir durum olarak ifade edilmektedir. Öğrencilerde sıklıkla karşılaşılan sınav kaygısı, sınav öncesinde başlayarak psikolojik ve fiziksel değişimlerle devam etmektedir (2). Sınav kaygısının görülme sıklığı, kültürel ve toplumsal değişkenlere bağlı olarak farklılık göstermekle beraber, çeşitli araştırmalara göre bu oranın %30 ile %58 arasında değiştiği bildirilmektedir (3, 4).

Sınav kaygısının düzeyi, öğrenciler arasında bireysel farklılıklar göstermekte aynı zamanda konsantrasyon güçlüğü, geçmiş sınav deneyimlerine ilişkin endişeler, hazırlık düzeyine dair yetersizlik algısı ve akran baskısı gibi çeşitli psikolojik ve sosyal faktörlerle ilişkilidir (5). Sınav kaygısı yaşayan bireylerde; aşırı gerginlik, yorgunluk, huzursuzluk, özgüven eksikliği ve kendini suçlama gibi psikolojik belirtiler yaygın olarak gözlemlenmektedir. Bu psikolojik semptomlara ek olarak; uykusuzluk, terleme, nefes darlığı, kaslarda gerginlik, titreme ve kalp ritminde düzensizlik (aritmî) gibi fizyolojik tepkiler de sıklıkla eşlik etmektedir. Tüm bu psikofizyolojik tepkilere paralel olarak sınav kaygısının bireyin beslenme düzeni üzerinde de olumsuz etkiler yarattığı bilinmektedir. Özellikle iştah kaybı, mide bulantısı, kusma, anoreksiya, konstipasyon (kabızlık), diyare (ishal), dispeptik şikâyetler ve ülser gibi gastrointestinal rahatsızlıklar sınav kaygısına bağlı olarak sıklıkla rapor edilmektedir (6).

Sınav kaygısının öğrencilerin yaşamlarını çok boyutlu olarak etkilediği çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur. Bu etkiler yalnızca akademik başarı ile sınırlı kalmamakta; uyku düzeni, fiziksel aktivite düzeyi, sosyal ilişkiler ve özellikle beslenme alışkanlıkları gibi yaşam tarzı değişkenlerinde de belirgin değişimler gözlenmektedir. Beslenme davranışı, bireyin sağlığını doğrudan etkileyen temel bir yaşam tarzı bileşeni olup; stresli ve kaygı verici durumlarda çoğu bireyin beslenme alışkanlıklarında önemli sapmalar yaşadığı bilinmektedir. Bu sapmalar; öğün atlama, aşırı yemek yeme, iştahsızlık, sağlıksız atıştırmalıkların aşırı tüketimi ya da duygusal yeme davranışı gibi biçimlerde kendini gösterebilmektedir. Duygusal durumların, bireylerin iştah ve besin tüketimi üzerinde %30,0 ile %48,0 arasında değişen oranlarda artışa veya azalmaya neden olabildiği literatürde belirtilmektedir (7). Stresin fizyolojik göstergeleri arasında yer alan kortizol ve katekolamin düzeylerindeki hafif artış, lipoliz süreci sonucunda serbest yağ asitlerinin artmasına yol açmakta; bu durum, iskelet kaslarında glikoz alımını azaltarak periferik dokularda insülin direncinin gelişmesine neden olmaktadır. İnsülin direncindeki bu artış, bireylerin şeker ve yağ oranı yüksek besinlere olan eğilimini artırabilmektedir. Bu nedenle bireyler, kaygı, gerilim ve olumsuz duygulanımlarını azaltma amacıyla yüksek kalorili yiyecek ve içeceklere yönelerek aşırı tüketim davranışı gösterebilmektedirler (8). Aşırı yeme gibi kötü yeme davranışlarının, yüksek düzeyde yaşanan stres ile ilişkili olabileceği çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur. Bununla birlikte, stresin yeme davranışını baskıladığı ve besin alımını azalttığı durumlara da literatürde rastlanmaktadır. Bazı öğrencilerde sınav stresi, aşırı yeme davranışına neden olurken; bazı bireylerde ise iştahın baskılanmasına ve sınavlara aç mideyle girilmesine yol açabilmektedir. Nitekim, sınav günü kahvaltılı öğününü atlayan öğrenci sayısının oldukça yüksek olduğu ve kahvaltılı atlama davranışıyla sınav kaygısı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir (9).

Öğrencilerin sınav dönemlerinde yaşadıkları yüksek sınav kaygısı; beslenme alışkanlıkları başta olmak üzere, uyku süresi ve kalitesi, fiziksel aktivite ile ruhsal durumlarını etkileyebilmektedir. Aynı zamanda bu dönemlerde edinilen sağlıksız beslenme alışkanlıkları gelecekte ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Bu çalışma üniversite öğrencilerinin sınav kaygılarının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma, tek bir üniversitedeki sınırlı katılımcı sayısı ile yürütüldüğünden, elde edilen sonuçların genelleştirilmesi sınırlıdır. Ayrıca çalışmanın belirli bir dönemle sınırlı olması, yılın farklı zamanlarında yaşanan kaygı ve beslenme alışkanlıklarının kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesini engellemektedir. Buna karşın, elde edilen bulgular ileride yapılacak çalışmalara rehberlik edecek önemli veriler sunmaktadır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sınav Kaygısı

2.1.1. Sınav Kaygısının Tanımı ve Anlaşılma Biçimi

Kaygı, kaynağı belli olmayan bir korku olarak tanımlanmaktadır. Kaygıyı sürekli ve durumluk kaygı olmak üzere iki ana başlık altında incelemek mümkündür. Sürekli kaygı, bireyin öz değerlerinin tehdit edileceği düşüncesiyle ortaya çıkan kaygı durumudur (10). Durumluk kaygı ise stres yaratan bir duruma bağlı olarak ortaya çıkan kaygı durumudur (11).

Sınav kaygısı; herhangi bir değerlendirme ve sınav zamanlarında açığa çıkan bireyin performansının tam anlamı ile ortaya çıkmasını önleyen davranışsal, bilişsel ve duyuşsal özellikleri olan kişide gerginlik meydana getiren bir durum olarak ifade edilmektedir (12). Sınav kaygısı, kişilerin sınav öncesinde, esnasında ya da sonrasında hissedilen aşırı gerginlik, korku ve endişe olarak ifade edilmektedir ve performansının değerlendirildiği durumlarda ortaya çıkan bir kaygı çeşididir (13). Bir başka ifadeyle bireylerin bir başkası tarafından yargılanması ya da değerlendirilmesi durumunda açığa çıkan sınav kaygısı bir kaygı bozukluğu türü olan performans kaygısının bir formudur (14). Sınav kaygısı, ilkökul başlayıp üniversiteye hatta daha ileri eğitim kademelerine kadar her yaş ve düzeydeki öğrencileri etkileyebilir ancak çocukluktan ergenliğe geçiş sürecindeki artmış olan rekabet akademik baskı ve beklentiler nedeni ile özellikle ortaokul öğrencileri arasında daha yoğun ve yaygın bir şekilde görülebilir (15).

Sınav kaygısını duygusallık ve endişe olmak üzere iki boyutta incelenmek mümkündür. Endişe boyutu, sınav kaygısının bilişsel bileşenidir ve bireyin kendisi başarısızlık ve sınav sonuçlarıyla ilgili olumsuz inanç ve düşünceleri içermektedir. Unutkanlık, kendi kendine olumsuz konuşma, kafa karışıklığı, konsantrasyon güçlüğü, zayıf organizasyon, “donma” ya da “boşluğa düşme”, kıpırdanma, sınavdan kaçınma ve kendinden kuşku duyma sınav kaygısının bilişsel belirtileridir. Duygusallık boyutu sınav kaygısının duyuşsal bileşenidir ve sınav zamanlarında görülen somatik semptomları, fizyolojik uyarılma ve kötü duyguları içermektedir. Sınav kaygısının her iki boyutu sınav esnasında öğrencilerin bilgiyi hatırlama, dikkat, problemi çözebilme ve muhakeme becerilerine etki edebilir (15).

2.1.2. Sınav Kaygısının Nedenleri

Yapılan araştırmada sınav kaygısına sebep olabilecek birçok çeşitli etmenin olduğu belirtilmiştir. Sınav kaygısına neden olan başlıca etmenler arasında kişilik özellikleri, aile tutumu, cinsiyet, başarı düzeyi, yetkinlik ihtiyaacı, karar verme kabiliyetleri, sınıf düzeyi, öğrenme yaklaşımı, mükemmeliyetçilik, psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı ve çalışma alışkanlıkları yer almaktadır (16).

Yetkinlik inancı: Bilişsel yönden sınav kaygısının oluşumunda, kişinin olayları algılama biçiminin etkili olduğu belirtilmektedir. Algısal farklılıklar, bireylerin aynı durumu farklı biçimlerde değerlendirmelerine ve böylece farklı tepkiler göstermelerine nede olabilmektedir. Stres ve kaygının yüksek düzeyde hissedildiği durumlarda, akademik yetkinlik inançlarının ğrenci başarısında etkili bir faktör olduğu belirtilmiştir (17). Yüksek akademik yetkinlik inancı olan öğrencilerin yaşamlarına daha kolay bir şekilde yn verebildikleri, akademik hayatlarında daha az seviyede stres hissettikleri ve kararlarını daha iyi bir şekilde alabildikleri görülmektedir (18).

Cinsiyet: Bu konudaki çalışmalarda, sınav kaygısının cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve kız öğrencilerde bu düzeyin erkek öğrencilere kıyasla daha fazla olduğu belirtilmiştir (19, 20).

Sınıf düzeyi: Kişilerin sınıf düzeyi ilerledikçe sınav kaygı seviyelerinde de artış gözlemlenmektedir (21).

Aile Tutumu: Anne baba tutumlarından biri olan otoriter anne baba tutumuna maruz bırakılan kişilerin sürekli kaygı seviyelerinde artış meydana gelmekte ve okul başarı seviyeleri olumsuz yönde etkilenmektedir (22). Benzer şekilde koruyucu aile tutumuyla yetişen kişilerde sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (16). Demokratik aile tutumuyla yetişen kişilerin ise okuldaki başarıları daha yüksek ve kaygı düzeyleri düşüktür (1, 22). Demokratik ebeveyn tutumları benimseyen ailelerin çocuklarının koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumunu benimseyen ailelerin çocuklarına kıyasla sınav kaygısı hissetme ihtimallerinin daha az olduğu söylenbilir (16, 22).

Benlik saygısı: Yapılan alışmalar sınav kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna göre düşük benlik

saygısı olan kişilerin, yüksek olanlara kıyasla sınav kaygı seviyeleri daha yüksektir (1, 16). Kendine yönelik olumsuz düşünceler geliştiren yüksek sınav kaygısına sahip bireyler, sınav kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin nedensel yönünü desteklemektedir. Bireyin kendine yönelik olumlu olmayan fikirleri sınav kaygı seviyesinin artmasına ve benlik saygısını olumsuz etkilemesine neden olabilmektedir (23).

Öğretmen yaklaşımı: Sınav kaygısı öğretmenlerin sınıfta sınav ile alakalı verdikleri bilgilerden ve bu bilgilerin verilme şekillerinden etkilenmektedir. Sınav öncesinde öğretmenlerin sınavın zorluğu, sınava kalan sürenin kısıtlılığı, sınava hazırlığın önemi ve sınav sonuçlarının ailelerle paylaşılacağına dair uyarılarda bulunmaları, öğrencilerde kaygı düzeyinin yükselmesine ve sınav puanlarının düşmesine neden olabilmektedir (24).

Kişilik özellikleri: Sınav kaygısı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki bazı durumlarda ters yönlüken bazı durumlarda ise aynı yönlüdür. Kişilik özellikleri yönünden kişisel, genel ve sosyal uyumu olan (25), dışa dönük, sorumluluğu yüksek ve duygusal dengesi olan kişilerin sınav kaygısının daha düşük düzeyde olduğu belirtilmiştir (26). Yüksek bilişsel düzeyine ve öz düzenleme kabiliyetlerine sahip bireylerin sınav kaygısı hissetme ihtimallerinin daha az olduğu ifade edilmektedir (27). Endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün sınav kaygısına neden olduğu söylenebilir (28).

Psikolojik dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılığı meydana getiren faktörler; içsel motivasyon, benlik saygısı, zeka, umut, farkındalık, akademik başarı, iyimserlik, özerklik, kendini kabul ve öz yeterlilik şeklinde sıralanmaktadır (29). Yapılan çalışmalar incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu belirtilirken (16), yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin sınav kaygı düzeylerinin de düşük olduğu belirtilmiştir (30).

2.1.3. Sınav Kaygısının Belirtileri

Sınav kaygısı belirtileri fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak dört ana başlık altında incelenebilir:

Fiziksel Belirtiler: Sınav kaygının sık görülen fiziksel belirtileri; ellerin titremesi, düzensiz ya da hızlı kalp atışı, terleme, kusma, mide bulantısı, ağız kuruluğu, bayılma hissi ya da baş dönmesi şeklinde ifade edilmektedir (13).

Duygusal Belirtiler: Sınav kaygısının duygusal belirtileri; öfke, sıkıntı, depresyon, düşük benlik saygısı, mutsuzluk ve yetersizlik hissi, başarısızlık korkusu şeklinde ifade edilmektedir. Öğrenciler çoğu zaman içinde buldukları durumu değiştirebilecek güçte olmadıklarını hisseder ve sınav performanslarının düşük olması sebebiyle kendilerini azarlar ve küçümserler (31).

Bilişsel Belirtiler: Sınav kaygısı kişinin bilişsel becerilerini de etkileyerek problem çözme, bilgiyi işleme ve gerçekleri hatırlamada zorluklara neden olabilir (32). Sınav kaygının sık görülen bilişsel belirtileri;

- Konsantre olamama ya da odaklanamama,
- Fikirleri ya da düşünceleri organizasyonda güçlük,
- Bilgiyi hatırlamakta güçlük ya da unutkanlık,
- Kafa karışıklığı ya da belirsizlik hissi,
- Kafa karışıklığı ya da dikkat eksikliği sebebiyle dikkatsizce hataların yapılması

şeklinde ifade edilmektedir (32).

Davranışsal Belirtiler: Sınav kaygının davranışsal belirtileri;

- Sınavları ya da dersleri atlama,
- Sınavlardan kopya çekilmesi,
- Madde bağımlılığı ya da okulu bırakma
- Kötü ders çalışma alışkanlıkları,
- Akademik görevlerin ertelenmesi

şeklinde ifade edilmektedir. Davranışsal belirtiler, öğrencilerin kaygıları ile başa çıkmak ya da olumlu olmayan duygularını azaltmak amacıyla sergiledikleri kaçınma ya da kaçış davranışlarından kaynaklanmaktadır (31).

2.1.4. Sınav Kaygısının Etkileri

Sınav kaygısının insanlar üzerinde çeşitli etkisi bulunmaktadır. Sınav kaygısı, bireylerin akademik görevleri zamanında yerine getirmelerini olumsuz yönde

etkileyerek erteleme davranışına neden olmaktadır (33, 34). Ancak sınav kaygısı ile akademik erteleme davranışı arasında döngüsel bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir. Sınav kaygısını yaşayan kişiler, bu nedenle akademik görevlerini erteleyebilir; erteleme davranışı ise zamanla kaygı düzeyini daha da artırabilir (35). Kaliteli uyku ile sınav kaygısı arasındaki ilişki de akademik erteleme davranışı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkili ile benzerdir. Sınav kaygısı; gece uyanma, uyuyamama, erken uyanma, uykuya dalmakta zorluk yaşama gibi sorunlara neden olmaktadır. Yaşadığı sınav kaynağına bağlı olarak ortaya çıkan uyku problemleri nedeniyle birey, verimli bir şekilde çalışamayacağını düşünür ve bu düşünce bireyde yeni bir kaygı sürecinin başlamasına neden olabilir (34, 36). Yapılan bir çalışmada sınav dönemlerinde yaşanan uykusuzluk ve yüksek kaygı düzeylerinin, birbirini karşılıklı etkileyerek öğrencilerin akademik başarısını düşürdüğünü göstermektedir (37).

Sınav kaygısı yaşayan bireylerde akademik başarı düzeyi daha düşük olabilmektedir (15, 33, 38). Sınav kaygısı öğrencilerin yaratıcılığını, hafızasını, muhakemesini, dikkatini ve problem çözmesini azaltabilir (15). Ayrıca sınav kaygısı öğrencilerin motivasyonlarını, yeteneklerine yönelik güvenlerini ve motivasyonlarını da olumsuz yönde etkileyebilir (39).

2.1.5. Sınav Kaygı Modelleri

Sınav kaygısını açıklamaya yönelik çeşitli kuramsal modeller bulunmaktadır. Bu modeller; eksiklik modeli (bilişsel dikkat modeli, eksik öğrenme modeli), işlem modelleri (sürekli ve durumsal kaygı modeli, işlemsel süre modeli), istek modeli ve çağdaş bilişsel-motivasyon modeli (öz değer modeli, öz değerlendirme) olarak sıralanmaktadır.

İstek Modeli: Spencer tarafından geliştirilen bu model sınav kaygısıyla ilgili en eski kuramsal modellerden biridir. İstek modeline göre kaygının insanlar üzerindeki etkisi görevin karmaşıklığa bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Basit ve kolay görevlerde kaygı bireye bir avantaj sağlarken karmaşık ve zor görevlerde ise bireye dezavantaj sağlamaktadır (40).

Eksik Öğrenme Modeli: Eksik öğrenme modeli Holahan ve Culler tarafından geliştirilmiştir. Eksik öğrenme modeline göre öğrencilerin verimli bir şekilde ders çalışma alışkanlıklarının olmaması sınav kaygısının başlıca nedeni olarak

belirtilmiştir (41). Sınava yeterince hazırlıklı olmadığını fark eden bireyin sınavda yaşadığı başarısızlık sonucunda sınav kaygısının arttığı belirtilmiştir. Eksik öğrenme modeline göre bireylerde hissedilen sınav kaygısının nedeni üst bilişsel farkındalıklarının olmasıdır. Bir başka ifadeyle, kişinin görevine yeteri kadar hazır olmaması ve böylece açığa çıkan yetersizlik hissi kişide kaygı uyandırmaktadır (40).

Bilişsel Dikkat Modeli: Bilişsel dikkat modeline göre yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşayan bireyler sınav esnasında dikkatlerini sınava yönlendirmekte güçlük yaşarlar. Sınav kaygısı bireyin, değerlendirme anında dikkatini sınavın kendinden uzaklaştırarak sınav sonucuyla ilgili ihtimal senaryolara, çevredeki uyaranlara ve yetersizlikle ilgili bilişlerine odaklanmaktadır (42).

Öz Değerlendirme Modeli: Bireyin akademik başarısının kişisel değerinin bir ölçütü olarak kabul edildiğinde, birey başarısızlık yaşadığında olumlu duyguların hissedilmesini tetikleyebilir. Bu nedenle birey başarısızlık yaşadığında kendi değerini korumak istemesiyle kaygı semptomlarını başarısızlığının nedeni olarak açıklamaktadır (43).

Öz Düzenleme Modeli: Bu model Scheier ve Carver tarafından geliştirilmiştir. Öz düzenleme modeli yüksek ve düşük kaygılı bireyler karşılaştırıldığında aradaki başlıca farkın, değerlendirme durumlarına karşı bireylerin vermiş oldukları tepkilerden kaynaklandığını ileri sürmektedir (40). Sınav kaygısı düşük olan bireyler performanslarından, sınavın olası sonuçlarından ve akademik yeteneklerinden şüphe duymazlar. Sınav kaygısı yüksek olan bireylerde ise tam tersi şekilde kendi yeteneklerine dair inançlarının daha az olduğu belirtilmiştir (44, 45).

Sürekli ve Durumluk Kaygı Modeli: Bu model Vagg ve Spielberger tarafından geliştirilmiştir. Kaygı bu modelde sürekli ya da durumluk şeklinde değerlendirilmektedir. Durumluk kaygı bireyin belirli bir durumu tehlikeli olarak algılaması sonucunda o duruma özgü olarak ortaya çıkan kaygı halidir. Sürekli kaygısı ise durum ya da ortamdaki bağımsız bir şekilde bireyin genellikle yüksek kaygı halidir. Sınav kaygısı hisseden bireylerin genellikle sürekli kaygı seviyeleri

yüksektir. Bu bireylerin sınav anındaki durumluk kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir (46).

İşlemsel Süreç Modeli: Bu modele göre sınav kaygısı bileşenleri arasındaki etkileşim sürekli karşılıklıdır. Öğrencilerin sınav kaygısı; sınav ortamından, sınava hazırlıklı olmasından ve bilişsel süreçlerinden etkilenmektedir (47). Sınava yeterli düzeyde hazırlanmadığını düşünen öğrenciler sınav esnasında durumluk kaygı hissetmekte ve böylece olumsuz bilişler geliştirmektedirler (46).

2.2. Üniversite Öğrencilerine İlişkin Bilgiler

2.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları

Dengeli ve yeterli beslenme; sağlığın iyileştirilmesi ve korunması, hayat kalitesinin artırılması, büyüme ve gelişmenin devam ettirilmesi ayrıca zihinsel üretkenliğin ihtiyacı olan biyoaktif bileşenlerin ve mikro ve makro besin öğelerinin vücuda uygun zaman diliminde kullanılması ve önerilen miktarda alınması olarak tanımlanmaktadır (48, 49).

Yapılan farklı araştırmalarda dengeli ve yeterli beslenmenin önemi belirtilirken, beslenme farkındalığı ve bilincinin yaşam kalitesini artırdığı, ayrıca hayatın ilerleyen dönemlerinin verimli ve sağlıklı bir şekilde devam ettirilmesinde etkili olduğu ifade edilmektedir (50, 51, 52). Adolesan dönem, erişkinliğe geçişten önce büyüme ve gelişmenin hızlandığı; sosyal, seksüel ve psikolojik gelişmenin sona erdiği 10 ile 19 yaş arasındaki bu evre olarak tanımlanmaktadır (53, 54). Bu dönem, büyüme ve gelişmenin hız kazandığı, olgunlaşmanın gerçekleştiği; beden değişikliğine uyum, kimlik değiştirme ve bağımsızlık kazanımıyla karakterize edilen (55) çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçiş yapılan bu süreç olarak bilinmektedir (56).

Bireylerin üniversite geçiş süreçlerinde günlük diyet düzeninde yer alan mikro ve makro besin öğelerine gereksinimlerinin arttığı bilinmektedir (57, 58). Üniversite döneminde, hayatın diğer evrelerinde olduğu gibi, mikro ve makro besin bileşenlerinin önerilen miktarlarda yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmesi son derece önemlidir (59). Adolesan dönemde tiamin, iyot, folik asit, çinko, demir ve B₁₂ gibi minerallerin yetersiz alımı motor, sosyal, sinir ve bilişsel etkilediği belirtilmiştir (60). Bilimsel temelli birçok çalışmada (61, 62) kardiyovasküler,

hipertansiyon, kanser, diyabet gibi kronik hastalıkların görülmesinde kişilerin sigara ve alkol tüketimi, sedanter yaşam şekli ve sağlıklı beslenmeyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (63). Çocukluk döneminden erişkinlik dönemine geçiş olarak ifade edilen adolesan dönemdeki hormonal ve psikolojik değişiklikler aynı zamanda kişilerin antropometrik ölçümlerinde de ciddi oranda değişikliklere neden olmaktadır (64). Adolesan dönemde beden kitle indeksi (BKİ) artışı ve hormonal değişimlerin etkisi ile cinsiyete özgü özelliklerin geliştiği belirlenmiştir. Dengesiz ve yetersiz beslenmenin, cinsel gelişimi geciktirdiği ve doğrusal büyümeyi yavaşlattığı belirlenmiştir (65). Fiziksel büyümeyle salgı bezleri ve iç organlarında, kas kütleleri, yağ ve kemik dokusunda belirgin bir şekilde artışlar yaşanmaktadır ve zamanla erişkinlik dönemindeki beden ölçülerine ulaşılma (65) birlikte tüm bu etmenlerin beslenme ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (67). Üniversiteye geçiş sürecinde, nüfusun büyük bir bölümünü oluşturan adolesan dönem: kişilerin, yetişkinlik döneminde de sürdüreceği çeşitli alışkanlıkların şekillendiği bir gelişim evresi olarak kabul edilmektedir. Olumlu alışkanlıklarının (fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme gibi) okul başarısı başta olmak üzere çeşitli alanlarda yarar sağladığı belirtilmiştir (68). Üniversite öğrencilerinde davranış değişikliği, fiziksel aktivite ve beslenmeye yönelik çeşitli uygulamaların anne-baba destekli bir şekilde yapılması gerektiği fakat bunun tek başına yetersiz kaldığı belirtilmektedir. Aynı zamanda sağlık merkezleri veya okul gibi toplumsal yönden de müdahalelerin yapılmasının önemli olduğu vurgulanmıştır (69, 70).

Büyüme ve gelişmenin hız kazandığı bu dönemdeki üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye ve besin seçimine yeteri kadar önemsemedikleri gözlenmektedir (71). Araştırma üniversite döneminde diyet kalitesinin azaldığını ve erişkinlikte ise ideal seviyenin altında seyrettiğini göstermektedir (72). Bu dönemde üniversite öğrencilerinin başta beslenme tutumları ve alışkanlıkları olmak üzere hayat biçimlerinde de pek çok değişikliğin olduğu belirtilmektedir. Özellikle geç üniversitelilerin taze meyve ve sebzeleri, süt ve et ürünlerini, tam tahıl ürünleri önerilen ve yeterli miktarda tüketmedikleri; fast food, işlenmiş, şekerli ve yağlı besinler, hazır gıda ve atıştırmalıklara yöneldikleri ve bundan dolayı mikro ve makro besin öğelerinden yeteri kadar tüketmedikleri sonucuna varılmıştır. Gençler üniversite eğitimiyle aile ortamından ayrılarak bağımsızlıklarını kazanmakta ve bu nedenle dış faktörlere daha açık hale gelmektedirler. Bu dönemde edinilen sedanter

yaşam ve kötü beslenme alışkanlıkları ile beraber öğrencilerin tek öğün beslenmesi, az sayıda öğün tüketmesi, ara öğünlerde atıştırma tüketmesi, hazır besinleri tüketmesi ve ana öğünlerin atlanmasına yönelim ile sonuçlanmakta ve farklı sağlık problemlerine neden olduğu bildirilmektedir (73). Literatürdeki pek çok çalışmada, üniversite öğrencilerinin süt ve süt ürünlerini tüketmedikleri diğer yandan vejeteryan olmaya yöneldikleri, fast food gibi hazır gıdaları ve sağlıklı olmayan atıştırma sıklıkla tükettikleri saptanmıştır (69, 74).

Kanada'da gerçekleştirilen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının sık atıştırma, tuz içeriği yüksek besinleri tüketme, öğün atlama fast food tüketimiyle karakterize olduğu tespit edilmiş ve gençlerin yarısının (%50) ultra işlenmiş besin tükettiği saptanmıştır (75). Üniversite döneminde edinilen kötü beslenme tutumları yaşam boyu uygulamaların altyapısını oluşturmaktadır. Ayrıca kronik rahatsızlık riskiyle de ilişkilendirilmektedir (76). Fitzgerald ve arkadaşlarının öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelendiği kesitsel nitelikteki çalışmada, yüksek öz-yeterliğe sahip öğrencilerin sağlıklı beslenme yönünden düşük öz-yeterliğe sahip öğrencilere kıyasla tam buğday ya da tam tahıl ekme, düşük enerjili içecek ve meyve ve sebze gibi sağlıklı besinleri tercih ettikleri gözlenmiştir (77). Bireyler üniversiteye geçişle beraber bağımsızlıklarını kazanmakta ve besin seçimlerinin büyük bir bölümünün kendilerinin yaptığı belirtilmektedir. Öğrenciler bu dönemde yaşatlarının etkisi ile öğün atlama gibi (78) kötü beslenme alışkanlıklarıyla birlikte ev dışından beslenmeye yönelmekte ve şekerli ya da gazlı içecek, fast-food ve ultra işlenmiş gıda gibi sağlıklı olmayan besinleri tükettikleri belirlenmiştir (79).

Yeşilkaya ve Şahiner (2021)'in yaptığı çalışmada, ailesinde obez kişi olan öğrencilerin beden kitle indeksi (BKİ) düzeylerinin yüksek olduğu ve öğünlerini atlayarak tükettikleri belirtilmiştir. Aynı çalışmada 24 saatlik besin tüketim kaydına ait sonuçlarda erkeklerde protein, B₂ ve B₁ vitamini, Mg, Na, P, Zn ve Ca ve kolesterol tüketim miktarının kızlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır (80). Benzer bir başka çalışmada orta ve düşük gelirli ülkelerde yaşayan üniversite öğrencilerinin genellikle diyet içeriğinin yeterli olmadığı ve kişilerin günlük beslenme ihtiyaçlarını karşılayamadıklarını öne sürmüşlerdir (81). Metoyer ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, ailesi ile birlikte haftanın her günü yemek yiyen

Latin/İspanyol kökenli öğrencilerin meyve ve sebze tüketim miktarlarının pozitif ve yüksek derecede anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır (82).

Kişilerin beslenme konusundaki davranış ve tutumları edinmesinde çoğunlukla anne-babaların beslenme alışkanlıklarının etkili olduğu yapılan farklı araştırmalarda da görülmektedir. Fakat okul hayatı ile birlikte kişiler aile ve ev ortamlarından ayrılmakta ve beslenme alışkanlıklarında ise birtakım değişikliklerin olduğu bilinmektedir. Bu dönemde üniversite öğrencileri, yurt ve okul dışında dışarıda daha fazla zaman geçirmekte, beslenme seçimleri, tüketimleri ve alışkanlıkları da bu durumdan etkilenerek değişiklik göstermektedir (83). Yapılan bir diğer araştırmada da üniversite öğrencilerinin fazla miktarda asitli/şekerli içecekleri tükettiği, fast food şeklindeki yiyecekleri tükettiği, öğün atlama davranışlarının olduğu, genellikle kolay ulaşabilir, tüketebilir besinleri tercih ettikleri ve beslenmeyle ilgili bilgi düzeylerinin yeterli olmadığı tespit edilmiştir (84).

2.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Besin Seçimlerini Etkileyen Faktörler

Besin seçimi, kişilerin besinlerin satın alınması ve besin tüketimi sürecinde besine yönelik verdikleri bilinçsiz ve bilinçli karar verme hali olarak tanımlanmaktadır (85). Geniş bir açıdan ele alındığında besin seçimi sosyal, psikolojik, biyolojik etmenlere ve dış koşullara bağlı olmakla beraber; besin seçimini gerçekleştiren bireylere ve besinle alakalı durumlara göre farklılık gösterebilen karmaşık bir davranış bütünüdür (86). Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve tutumları üniversite döneminde değişiklik göstermekte ve bireyin sağlığını, psiko-sosyal ve besin seçimini etkilediği bilinmektedir (87).

Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlığının ve besin seçiminin belirlenmesinde çeşitli etmenlerin etkili olduğu belirtilmektedir. Bu etmenler; seçilen besinin içeriği, nerde, ne zaman, nasıl, ne sıklıkla, kimlerle tüketileceği, sosyal medya, vücut imajı, psikolojik durum, kültürel ve sosyal değerler, ekonomi, besinlerin bulunabilirliği ve üretimi şeklinde sıralanabilir (88). Ayrıca üniversite öğrencilerinin besin seçiminde okul kantindeki yiyecekler, yakın çevrede yer alan alışveriş merkezi (AVM), restoran, süpermarket ve yemekhanelerin etkili olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin yaşamları boyunca yaptıkları doğru besin seçimleri

sağlıklarını olumlu yönde etkilerken, kötü besin seçimleri ise bulaşıcı olmayan rahatsızlıkların ortaya çıkmasıyla ilişkilendirilmektedir (89).

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve tutumlarının incelendiği çalışmada, besinlerin yararlı olmasından ziyade görünüm, lezzet ve tat gibi unsurları ön planda tuttuğu tespit edilmiştir. Yapılan bir diğer çalışmada ise besinlerin lezzet ve tadına önem veren kişilerin düşük yağ içeriğine sahip besinleri seçmediği görülmüştür (77, 90, 91). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı besin tercihinde tat duyusunun hem kolaylaştırıcı hem de engelleyici etkisinin olduğu bildirilmektedir. Yapılan bir başka çalışmada ise sağlıklı besin seçimindeki temel engelin tat duyusunun olduğu ifade edilmiştir. Sağlıksız besinlerin bireyler tarafından daha çekici ve lezzetli bulunduğu ancak sağlıklı olan pek çok besinin ise tatlarını beğenmedikleri bildirilmiştir. Üniversiteli gençlerin genellikle tat tercihleri, yağ ve şeker içeriği zengin olan sağlıksız yiyeceklerden yana olduğu belirtilmiştir. Bu durum öğrencilerde çoğunlukla doğru besin seçimi yapılmasını güçleştirdiğini düşündürmektedir (92).

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı besin seçiminin yorucu ve zaman alıcı olduğunu düşünmeleri ve bu nedenle de sağlıksız atıştırmalıkları tercih ettikleri bilinmektedir. Ayrıca üniversite öğrencileri genellikle günün en önemli öğünü olarak kabul edilen kahvaltıyı poğaçaya, simitle geçiştirdikleri, öğle öğünlerinde ise hazır besinleri tercih ettikleri belirtilmiştir (93). Gençlerin dışarıda ve okul ortamında arkadaşlarıyla zaman geçirmesi taze sebze ve meyve tüketiminin azalmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda gıda endüstrisindeki hızlı gelişim, bireylerin gazlı/şekerli içecekler, işlenmiş ve fast food besinlere yönelimini artırmakta ve bunun sonucunda ise gereğinden daha fazla enerji alımıyla birlikte mineral ve vitamin eksiklikleri gözlenmektedir (79). Üniversite öğrencilerinin çoğunlukla harçlıklarının önemli bir bölümünü besin seçiminde harcadıkları düşünülmektedir. Yüksek besleyici değere sahip kaliteli besinlerin maliyetinin fazla olması da besin tercihini etkilemektedir (94). Öğrencilerin spor ve okul faaliyetleri, aktif sosyal yaşamları, eğlence etkinlikleri gibi nedenler besin seçimlerini etkilemekte ve ucuz, hızlı, kolay hazırlanabilen, arzu edilen, onay gören, sosyal çevrede kabul gören besinleri seçmelerine sebep olduğu gözlenmektedir (83).

Üniversite döneminde besin seçimini, beslenme alışkanlıklarını, beslenme davranış ve tutumunu etkileyen çeşitli çevresel ve bireysel faktörlerin olduğu saptanmıştır. Besin seçiminde etkili olan bireysel faktörler; bireylerin inançları, kişisel özellikleri, vücut imajı, beslenmeyle ilgili bilgi düzeyleri, besinin tat algısı ve lezzeti gibi çeşitli psikososyal etkenler sıralanmaktadır. Bireysel faktörlere ilave olarak açlık gibi fizyolojik etmenlerde besin seçimini etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Ayrıca beden ağırlık dengesi, diyet yapma sıklığı, maddi imkanlar, zaman sıkıntısı ve öğün tüketimi gibi davranışsal faktörlerde, besinlere yönelik davranış ve tutumu etkilediği ifade edilmiştir (94).

Üniversite döneminde ebeveyninden ayrı yaşamaya başlayan ve bağımsızlıklarını kazanan gençlerin besin seçiminde etkili olan faktörlerin başında kantindeki yiyecekler, okul ortamı, yurt ve okul yemekhaneleri, restoranlar, AVM, ayaküstü işletmeler, yiyeceklerin maddi yönü, yaşanan çevrenin sosyokültürel değerleri, sosyal medya, besinin üretimi ve ulaşılabilirliği yer almaktadır (95). Üniversite öğrencilerinin herhangi bir besini yemek istemesindeki ana dürtünün açlık hissinin olduğu belirtilmiştir. Açlık hissinin özellikle gençlerin ara öğünlerde atıştırmalıklara yönelmesine, paketli ve hazır besinlerin tüketilmesine neden olduğu bilinmektedir (96). Üniversite dönemine yönelik besin seçimlerini inceleyen çalışmaların büyük bir çoğunluğunda, gençlerin sağlıklı beslenme ilkelerine uymadıkları; taze meyve ve sebze tüketimlerinin düşük, daha fazla işlenmiş ve şekerli besinlere yöneldikleri saptanmıştır. Bu tutumun gerçekleşmesinde tat tercihleri, beslenmeyle ilgili düzeyi, sağlıklı besinlere ulaşım zorluğu, sağlıksız besinlerin çekiciliği, sağlıklı besinlerin pahalılığı ve sağlıklı olmayan besinlerin yenilmesini teşvik eden medya ve sosyal çevreninde etkili olduğu ifade edilmektedir (97, 98).

Üniversite öğrencilerinin okul ve yurt dışında sosyalleşmek amacıyla geçirdikleri zamanın artmasıyla birlikte tuz, şeker, yüksek doymuş yağ içerikli ve ultra işlenmiş gıdaları tercih ettiği ve dolayısıyla erişkinlik döneminde görülebilecek bulaşıcı özellikte olmayan kronik rahatsızlık riskine karşı temel hazırladıkları saptanmıştır (99). Üniversiteli öğrenciler, besinlerin kalitesi ve içeriğinden çok eğlenme ve sosyalleşmeyi ön planda tuttıklarını ve seçimlerini de buna göre yaptıklarını bildirmişlerdir. Fast food mekanlarının bu dönemde bireylerin akranlarıyla

sosyalleşebilmesi için gerekli ortamı sağlaması, hızlı, uygun fiyatlı, büyük porsiyon içeriği ve lezzetli olması, akranlar arasında aitlik hissinin geliştirilmesi bu mekanları popüler ve arzu edilen bir seçenek haline getirmektedir (100). Üniversite öğrencileri arkadaşlarıyla birlikte hazır yiyecek tüketmekten hoşlandıklarını ifade etmekte ve hazır yiyeceklerin daha uygun fiyatlı olduğunu düşünmektedirler (83).

Bireylerin besin seçimleri üzerinde yemekhane ve okul kantini ortamının önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Üniversite yemekhanesi ve okul ortamında dengeli ve sağlıklı öğünlerin sağlanması, menü düzenlenmesi, besin çeşitliliği, porsiyon kontrolü, kantinlerdeki şeker ve yağ içeriği yüksek çikolata, gofret, cips, kola, hamburger gibi yiyeceklerin satılması yerine, sağlıklı atıştırmalıkların yer alması, sağlıklı besin seçiminin devam ettirilmesi ve geliştirilmesi yönünden oldukça önemlidir (94). Bu nedenle kişilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanması ve besin seçimi yapması için yemekhane, kantin ve üniversitede çevresindeki ortamların sağlıklı besin alternatifleri açısından zenginleştirilmesi ve ekonomik bir fiyatın belirlenmesi aynı zamanda öğrencilere odaklı beslenme eğitim programlarının yürütülmesi ve geliştirilmesi, sağlıklı beslenmeye dair tutum ve bilginin artmasına imkan sağlayacağını düşündürmektedir (101).

Üniversite yaşamına geçişle beraber bireylerin aile ortamından uzaklaşması, beslenme alışkanlıklarında değişikliklere yol açmakta; fast food gibi hazır gıda ve doymuş yağ tüketim sıklığında artış gözlenirken, süt ürünleri, et, tahıl, sebze ve meyve tüketim miktarlarında azalma meydana gelmektedir. Bireyler, anne babalarının beslenme alışkanlıklarını benimsemeye eğilimlidir. Ancak çoğu üniversite öğrencisinin anne babalarının beslenme bilgisi yetersizdir ve ailelerin yemeğe dair belirlediği katı kurallar ya da kısıtlamaların besin seçimlerinde hem olumsuz hem de olumlu etkiler yaratabileceği düşünülmektedir (102, 103).

Üniversite öğrencilerinde sağlıksız besin seçimlerine dayalı diyet örüntülerinin temelinde, yetersiz beslenme bilgisinin etkili olduğu öne sürülmektedir. Ancak gerçekleştirilen son çalışmalar öğrencilerin beslenmeyle ilgili kısmen daha iyi bilgi seviyesine sahip oldukları ancak bu bilgiyi davranışa çevirmekte zorlandıkları belirtilmektedir. İrlanda'da gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin yüksek beslenme bilgi düzeylerinin olmasına karşın, bu durumu beslenme davranışı ve tutumuna dönüştüremedikleri saptanmıştır (104, 105). Üniversite öğrencilerinin

sağlıklı beslenmeye dair bilgileri, arkadaş ve aile ortamı, sosyal medya, dergi, televizyon ve halk sağlığı kampanyalarından edindikleri bildirilmiştir (101, 106, 107).

Sosyal medyanın, üniversiteli gençlerin besin seçimlerinde belirgin bir etki yarattığı ve bu etkinin, daha sağlıksız gıdaların tercih edilmesine neden olduğu bilinmektedir. Sosyal medyanın bu dönemdeki kullanım sıklığındaki artışın; vücut imajına dair endişeleri, beden memnuniyetsizliğini, model ve mankenlere özenmeyi ve zayıf olma arzusunu artırdığı; bu durumun ise özellikle kız öğrencilerin besin seçimlerini etkileyerek düzensiz yeme alışkanlıklarının gelişmesine neden olduğu bilinmektedir. Bu nedenle kız öğrencilerin vücut ağırlıklarını kontrol altına almak ve zayıflamak için beslenme gereksinimlerini karşılayamayacak şekilde beslendikleri, sağlıklı besin seçimlerinin sınırlı olduğu ve buna bağlı olarak birtakım mineral ve vitamin eksiklerinin görüldüğü saptanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin bu dönemde bilgisayar, televizyon (TV) ve telefon karşısında geçirdikleri sürenin artmasıyla birlikte, maruz kaldıkları reklamların da etkisiyle; düşük besleyici değeri ve yüksek doymuş yağ içeriği olan cips, kraker, pizza, hamburger, gofret, çikolata, kola gibi atıştırmalıkları seçtiği görülmüştür (97, 108).

Üniversite öğrencilerinde sağlıklı besin seçimi ile beslenme bilgi düzeyi arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu vurgulanmaktadır (109). Kişilerin yetişkinlik döneminde meydana gelebilecek kronik rahatsızlık riskinin ortadan kaldırılması ve engellenmesi için, üniversitede kişilere verilecek beslenme eğitimiyle beslenme konusundaki bilginin günlük hayata aktarılması ve artırılması amaçlanmaktadır. Aynı zamanda beslenme konusundaki olumlu tutumların edinilmesine ve iyileştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir (110). Gıda okuryazarlığı ve beslenme eğitiminin kronik hastalıkların önlenebilirliğine ve kontrolüne yönelik girişimlerde önemli bir etken olduğu düşünülmektedir (111).

2.2.3. Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Kaynaklı Hastalıklar

Üniversite öğrencileri arasında yaygın olarak görülen dengesiz ve yetersiz beslenme alışkanlıklarının, erişkinlik döneminde pek çok sağlık sorunlarına neden olabileceği tespit edilmiştir. Obezite başta olmak üzere diyabet, demir eksikliği anemisi, büyüme ve gelişme geriliği, hipertansiyon, osteoporoz, diş çürükleri, kardiyovasküler hastalıklar, akne, polikistik over ve depresyon gibi hayat kalitesini

negatif yönde etkileyen ve dünya çapında görülme sıklığı artış gösteren çeşitli kronik hastalıklara rastlanmaktadır (66,112).

Obezite, yetersiz besin ögesi alımı ve diyet kalitesiyle ilişkilendirilmiştir (113). Erken adolesan dönemde yüksek vücut kile indeksine sahip kişilerin, adolesan dönemde obezite geliştirme olasılıklarının arttığı belirtilmektedir. Ayrıca, bu bireylerin erişkinlik döneminde obeziteye maruz kaldıkları gözlemlenmektedir (114, 115). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2022 verileri Türkiye’de 15 yaş üzeri kişilerde obezitenin görülme durumu %20.2, cinsiyet açısından erkeklerin %40.4’ü preobez ve %16.8’inin obez, kadınların ise %30.9’u preobez ve %23.6’sının obez olduğu belirtilmiştir (116). Türkiye’de yapılan araştırmalarda adolesan dönemdeki erkeklerde obezite prevalansı daha fazla bulunmuştur. Bunun sebebi ise kızlar üzerindeki toplumsal baskının daha yaygın olması, diyet uygulama sıklığı, vücut imajı kaygısı, erkeklerde ise TV ve bilgisayar karşısında daha fazla zaman geçirmeleri, yetiştirilme biçimi obezitenin prevalansında cinsiyet farkını göstermiştir (117, 118). Dünya’da ve Türkiye’de üniversite öğrencilerinin mikro ve makro besin öğelerinin yetersiz alımına bağlı olarak geç büyüme ve gelişme, boy kısalığı ve mental rahatsızlıkları oldukça yaygındır (69, 74).

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin süt ve süt ürünlerini yemedikleri aynı zamanda vejeteryan olmaya istekli oldukları; sağlıksız atıştırmalıkları, fast food gibi hazır gıdaları daha sık yedikleri saptanmıştır. Bu dönemde Ca (kalsiyum) alımını ile ilgili yapılan araştırmalarda kız öğrencilerinin yalnızca dörtte birinin Ca gereksinimlerini karşıladıkları ve kemiklerindeki mineral içeriğinde %30.0 oranında bir düşüş olduğu belirtilmiştir. Üniversite döneminde kişilerin yetersiz Ca alımı, erişkinlikte osteoporoz riskini artırırken bununla birlikte kırık vakalarının da bildirildiği tespit edilmiştir (119).

Her iki cinsiyetteki üniversite öğrencilerinde artan Fe (demir) gereksinimi nedeniyle demir eksikliğine bağlı anemi görüldüğü tespit edilmiştir. Kızlarda menstürasyon dönemi erkeklerde ise kasların büyüme ve gelişme hızı Fe gereksiniminin artmasına neden olmakta ve dolayısıyla demir eksikliğine bağlı anemisi meydana gelmektedir (120). Türkiye’de gerçekleştirilen bir araştırmada üniversite öğrencilerindeki demir eksiliğine bağlı aneminin %15.2-62.5 olarak seyrettiği saptanmıştır (121).

Cinsiyet ve yaş dikkate alınarak hazırlanan beslenme rehberleri, günlük alınması gereken miktardan daha düşük miktarda iyot alınması halinde iyot eksikliğinin ortaya çıktığını belirtmektedir. İyot eksikliği üniversite öğrencilerinden kızlarda, erkeklere kıyasla daha yaygın olarak görüldüğü saptanmıştır (120).

Üniversite döneminde görülen diş çürükleri ve bu nedenle meydana gelen diş kayıplarının motor ve psikolojik sorunlar, öz güvenin bozulması ve zayıflık gibi farklı sağlık problemlerine sebep olduğu bildirilmektedir (122). Diş sağlığının muhafaza edilmesinde asitli ve şekerli besinlerin alımının azaltılması, mineral ve vitamin açısından dengeli ve yeterli beslenmenin son derece önemli olduğu tespit edilmiştir (123).

Yeme bozuklukları, yetişkinlik ve adolesan dönemi süresince ortaya çıkabilen son derece yaygın ve olumlu olmayan sonuçlara neden olan rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır. En yaygın görülen yemek bozuklukları; bulimia nervoza, anoreksiya nervoza, gece yeme, tıknırcasına yeme, ayak üstü beslenme ve pika şeklinde sıralanabilir (124). Güney Afrika'da gerçekleştirilen bir araştırmada yeme bozukluklarının adolesan döneminin geç evresinde daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir (125). Yeme bozukluğunun ülkemizdeki prevalansı bilinmemektedir (126). Anoreksiya nervoza tanısı konulan 16 ile 17 yaş aralığındaki kişilerde prevalansın sıklığı %40.8 ile %0.70 arasında değiştiği belirtilmekte olup, insidansın ise 10 yaş civarında başlayabildiği bildirilmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalarda rapor edilen anoreksiya nervoza rahatsızlığının görülme yaşı 7 ile 8 yaş aralığıdır. Bulimia nervoza rahatsızlığının görülme sıklığı %1.0-2.0 olarak belirtilmiştir (127). Amerika'da yapılan bir çalışmada adolesanların %3.6'sında yaygın bir şekilde yeme bozukluklarının görüldüğü ve bu kişilerin %63.0'ünde ise yeme bozukluklarına psikiyatrik hastalıklarında eşlik ettiği belirtilmiştir (128).

2.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Öğün Örüntüsü ve Beslenme Önerileri

Üniversite öğrencileri genellikle öğünlerini atlama eğiliminde bulunduğu belirtilmiştir. Üniversite öğrencileri zamanlarının büyük bir kısmını okulda geçirdikleri için bireyler öğünlerinde; cips, gofret, çikolata, kek, şekerli /gazlı içecek gibi paketli ve hazır gıdaları tercih ettiği gözlemlenmiştir. Türkiye'de yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sağlıklı olmayan atıştırmalıkları

yedikleri, öğün atladığı ve besin piramidindeki önerilen düzeyleri karşılayamadıkları sonucuna ulaşmıştır (129).

Üniversite dönemi süresince sağlıklı beslenmenin önemine sıklıkla dikkat çekildiği görülmektedir. Yeterli ve dengeli seviyede tüketilen kahvaltının; okul performansı, beslenmenin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi, öğrenme, dikkat ve konsantrasyon gibi çeşitli durumlarda etkisinin olduğu belirtilmektedir. Kahvaltı, günün en önemli öğünlerinden biri olarak kabul edilmesine rağmen, dünyada ve ülkemizde yapılan araştırmalarda bu öğünü atlama oranının %10 ile %30 arasında değişiklik gösterdiği rapor edilmektedir. Öğrencilerde kahvaltının öğünün atlanılmasının sebepleri genellikle okula geç kalma, zaman yetersizliği, kilo konusunda duyulan endişe, erken saatte başlayan dersler ve iştahsızlık gibi etkenlerin öne çıktığı belirtilmektedir (130). Avustralya, Birleşik Krallık ve Amerika'da yapılan araştırmalarda kahvaltının atlanılması ve öğün sıklığının bireylerde obezite prevalansı ve vücut ağırlığıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (131).

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, düzenli öğün tüketimlerinin olmadığı saptanmıştır. Üniversite öğrencisinin işlenmiş ve hazır yiyecekleri tercih etmeleri, öğünlerde yenilen besin çeşitliliğinin yeterli olmaması ve ayaküstü atıştırmalıklara yönelmeleri; düzensiz ve dengesiz bir öğün örüntüsünün oluşmasına neden olduğu bildirilmektedir (132). Yapılan çeşitli çalışmalarda üniversite öğrencilerinin en fazla atladığı ana öğünün öğle ya da kahvaltı, ara öğün olarak kuşluk öğünün olduğu bildirilmiştir. Akşam öğünü ise öğünler arasındaki en az atlanan öğün olarak bildirilmiştir. Bu durumun temel nedeni, üniversite öğrencileri sosyalleşmek için akşam öğünlerinde arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirmeleri ve onlarla birlikte akşam öğününü yemelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Kuşluk öğünü, üniversite öğrencilerinin ara öğünlerden en çok atladığı ara öğün olarak tespit edilmiştir. Bu durumun nedeni ise geç saatte yapılan kahvaltı ve öğünlerin birleştirilmesiyle ilişkilendirilmektedir. Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin gece ve ikindi ara öğünlerinde gazlı ve şekerli içecekler, dondurma ve tuzlu atıştırmalık tükettiği saptanmıştır (133). Hırvatistan'da üniversite öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin çoğunluğunun en sık olarak kahvaltı öğününü atladığı ve bu durumu öğle öğününün izlediği rapor edilmiştir (134).

Üniversiteye geçiş ve adolesan dönem, büyüme ve gelişmenin hız kazanmasıyla beraber kişilerin mikro ve makro besin öğelerine duyulan gereksinimi etkileyen kritik bir dönemdir (135). Kişilerde günlük enerji gereksiniminin yaş, cinsiyet, hasatlık, özel durum ve fiziksel aktivite gibi çeşitli faktörlere bağlı bir şekilde değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Kişilerin sağlığını koruyabilmesi, geliştirebilmesi, yaşam kalitesini artırabilmesi ve hastalıkların engellenebilmesi için bu dönemdeki günlük enerji ihtiyacının; %45-60'ının karbonhidratlardan, %10-15'inin proteinlerden ve %20-35'inin yağlardan dengeli bir şekilde sağlanması gerektiği beslenme kılavuzlarında belirtilmektedir. Aynı zamanda besin öğelerinden; et, balık, tavuk, süt ve peynir, yoğurt gibi süt ürünleri, ekmeğe yağlı tohumlar, kurubaklagiller, tahıllar, sebze ve meyvelerin tüketimi neticesinde elde edilecek B₂, B₁, B₁₂, B₆, A, niyasin, K, E, D, C vitaminlerin ve Mg, K, Zn, I, P, Ca gibi minerallerin dengeli ve yeterli miktarda alınmasının; hücre yenilenmesi, görme işlevi, doku onarımı, kas ve iskelet sisteminin gelişimi, vücudun gelişmesi ve büyümesi, seksüel gelişim, bağışıklık sisteminin muhafaza edilmesi ve boy uzaması gibi pek çok vücut işlevlerinin devamlılığının sağlanması ve yürütülmesi için son derece önemli olduğu belirtilmiştir (49).

Toplumda ve bireylerde sağlıklı beslenmeye yönelik davranış bilincini artırmak ve anlaşılabilir olmasını sağlamak amacıyla beş farklı besin grubunun yer aldığı "Sağlıklı Tabak Modeli" oluşturulmuştur. Sağlıklı beslenmenin amacına uygun bir şekilde hazırlanan bu tabak modeli, besin çeşitliliğine göre ayarlanmıştır. Ayrıca besinlerin besin ögesi içerikleri ve enerjilerine dayalı bir şekilde oluşturulduğu belirtilmiştir. Sağlıklı beslenme tabağı, saat yönünü takip edecek şekilde süt ürünleri (süt, peynir, yoğurt vb.), et ürünleri (balık, tavuk, et vb.), yağlı tohumlar, sebze ve meyveler ve tahıl grubundan oluşmaktadır. Besin gruplarında bulunan besinlerden sağlıklı bir şekilde tercih yapılabilmesi için kişilerin cinsiyet, yaş, özel fizyolojik özellikleri ve fiziksel aktiviteleri dikkate alınarak ayrıca besinlerin yapısal faktörleri, renk çeşitliliği önemsenerek besinlerin yağ, şeker içeriklerine göre tercih yapılması gerektiği belirtilmiştir. Bu tabak modelinin yanında bulunan suyun ise günlük hayatta mutlaka tüketilmesi, tabağın sağlıklı yağlarla desteklenmesi aynı zamanda aktif bir fiziksel hayatında yer alması gerektiği de vurgulanmıştır (49, 54, 55). Şekil 2.1'de Türkiye Beslenme Rehberi tarafından önerilen "Sağlık Beslenme Tabak Modeli" gösterilmiştir (49).



Şekil 2.1. Sağlık Beslenme Tabak Modeli

Bireylerde meyve, sebze, kurubaklagiller ve tahıl gibi yüksek miktarda posa içeriğine sahip karbonhidrat kaynaklarının yenilmesinin, günlük enerji gereksiniminin büyük bir kısmının karşılanması bakımından son derece önemli olduğu bildirilmiştir (49). Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) günlük beslenme içeriğinde diyet lifinin gün içerisinde 25 g olarak alınmasını önermektedir. Üniversite dönemindeki diyet kalitesinin önemi vurgulanmasına rağmen, araştırmalar bu popülasyonda besin değeri düşük ve enerji yoğunluğu yüksek yiyeceklerin fazla, taze sebze ve meyvenin ise yeterli düzeyde tüketilmediğini ortaya koymaktadır (136). Benzer bir başka araştırmada ise gençlerin basit şeker, kolesterol ve doymuş yağ bakımından zengin ancak Ca ve P mineralleri, C, D ve A vitaminleri, posa açısından ise dengesiz ve yetersiz beslendiği bildirilmiştir (137). Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bu dönemde yeterli ve dengeli miktarda protein alımının önem arz ettiği ifade edilmiştir. Kişilerin beslenme içeriklerinde önerilen miktarda hayvansal kaynaklı proteinlerin yer alması gerektiği vurgulanmıştır (49).

2.3. Sınav Kaygısı ve Beslenme Arasındaki İlişki

Besin tüketimi ve iştah, hedonik ve homeostatik sistemler tarafından düzenlenmektedir. Hedonik sistem ödül ile ilgiliyken, homeostatik sistem ise enerji depolarındaki durumların etkisiyle meydana gelen biyolojik sinyalleridir (138). Lezzetli besinlerin, ödül süreçlerini aktive ettiği bilinmektedir. Bu besinleri

tüketmenin verdiği zevk, insanların bu besinleri tekrar tüketme ihtimalini artırır ve böylelikle ağırlık artışına neden olmaktadır (139, 140). Yapılan araştırmalar, sağlığın bozulması ve obezitenin gelişiminde stresin rol aldığını göstermektedir (141). Hayvan ve insan araştırmalarının sonuçlarına göre kronik stresin hem hedonik iştah kontrolü hem de besin tüketiminin homeostatik düzenlenmesi üzerinde etki göstererek enerji alınımında artışa neden olduğu gösterilmektedir (142,143). Böylelikle, çeşitli araştırmalar kronik stresin lezzetli besinlerin alımı, beslenme sıklığı, duygusal ve aşırı yeme ile arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu belirtilmiştir (144, 145).

Öğrenciler için sınav dönemleri genellikle stresli süreçlerdir. Sınav dönemlerinde öğrencilerin iştahlarında azalma ya da artma meydana gelebilmektedir. Kortizol, yalnızca yağ birikimi ve depolanmasının düzenlenmesinde değil, aynı zamanda iştahın kontrolü, besin alımının artışı ve vücut ağırlığının yönetiminde de etkili bir hormondur. Kronik ve akut strese maruz kalınması, besin öğelerinin kalitesinde ve diyet ile alınan enerji miktarında değişikliğe neden olmaktadır (146).

Sınav kaygısı ile birlikte birçok bireyde, içecek ve yiyecek tüketimi artmaktadır. Bu durumun nedeni kişilerin mutsuzluk ve gerilimlerini azaltacağını düşünmeleridir. Alınan enerji miktarı ve tüketilen yiyecek çeşidi kişinin psikolojik durumunu ve sağlığını değiştirmektedir. Genellikle psikolojik etmenler sonucu meydana gelen ağırlık artışının, enerji ve yağ içeriği yoğun yiyeceklerin tüketilmesi sonucunda olduğu ifade edilmiştir. Kaygı bazı bireylerin iştahını azaltırken bazı bireylerin iştahını artırmaktadır (147, 148). Yapılan bir araştırmada, katılımcıların yaklaşık olarak %44'ünün stres etkisinde daha fazla miktarda yemek yediği gözlemlenmiştir (149). Kaygı ve stres, adrenal hormonunun salgılanmasına neden olur. Bu durum, besin tüketimini artırırken kaygı düzeylerinin azalmasına neden olabilir. Ayrıca bireylerden bazıları stres etkisindeyken yüksek enerjili, yağlı ve şekerli yiyecekleri tüketmeye daha eğilimli olurlar (150). Yeme davranışı, stres ile başa çıkmanın bir yolu olarak görülmektedir. Aynı zamanda stres, sağlıklı besinlerin tüketimini azaltan sağlıksız besinlerin ise tüketimini artıran iştah ve ödül mekanizmalarını etkilemektedir (148).

Yapılan araştırmalar, strese verilen yanıtın yalnızca besin alımının artması ya da azalması biçiminde değil; daha çok fast food türü yağ içeriği yüksek besinlere

yönelme, sağlıksız atıştırmalıkların tüketiminin artması, kahvaltı öğününün atlanması ve meyve-sebze tüketiminin azalması şeklinde ortaya çıktığını göstermektedir (151, 152). Kaygı ile şekerli içecek ve fast-food tüketimi gibi sağlıklı olmayan alışkanlıklar arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan bir diğer çalışmada; şekerli içecek, fast food, tuzlu ve tatlı atıştırmalıkların tüketiminin artan kaygı oranları ile bağlantılı olduğu bildirilmiştir. Atıştırmalıkların ve hayvansal ürünlerin tüketiminin de depresyon ve kaygıyla ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Sağlıklı besinleri (sebze, meyve, yulaf, ve kepekli gibi) içeren bir beslenme programı, kaygı ve depresyon ile negatif yönde ilişkilendirilmektedir (153). Yapılan bir diğer çalışmada ise öğün sıklığındaki artış ile kaygı puanının azaldığı bulunmuştur. Öğrencilere bu nedenle öğün atlamamaları tavsiye edilmeli ve sağlıklı besinlere rahatlıkla ulaşabilecekleri imkanlar sağlanmalıdır (154).

Macht ve arkadaşları kontrol grubu ve bir sınavı bekleyen öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, sınava girmek için bekleyen öğrencilerde gerginlik, korku ve psikolojik stres düzeylerinin arttığı bildirilmiştir. Aynı zamanda çalışmada bu öğrencilerin kötü duygularından uzaklaşmak için daha fazla besin tüketmeye eğilimli olduklarını ifade etmişlerdir (155). Yapılan bir meta analiz çalışmasında, ultra işlenmiş gıda tüketimi ile yaygın görülen depresyon, ruhsal bozukluklar ve kaygı belirtileri arasındaki ilişki incelenmiş ve yüksek düzeyde ultra işlenmiş gıda tüketimi ile kaygı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğu saptanmıştır (156). Yapılan bir diğer çalışmada, rafine edilmemiş tahıl ve sebzelerin fazla miktarda tüketilmesi daha düşük seviyede kaygı ve depresyon şiddeti ile ilişkilendirilmiştir (157).

Öğrenciler, sınavlara hazırlandıkları dönemde odaklanmayı artırmak ve uyanıklık düzeyini korumak amacıyla genellikle enerji içeceği, kahve, çay ve soğuk çay gibi kafein içeren içecekleri tercih etmektedir (158). Kafein, yorgunluğu azaltma ve konsantrasyonu artırma gibi pozitif etkilerinin yanı sıra; uyku bozuklukları, ruh hali değişiklikleri ve kaygı düzeyinde artış gibi negatif etkilere de yol açabilmektedir (159). Cornish Akademisi tarafından yürütülen bir çalışmada, kafein tüketiminin stres, kaygı ve depresyon ile olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada, öğrencilerin kafein alımının büyük ölçüde enerji içecekleri aracılığıyla gerçekleştiği belirtilmiş ve kafein tüketimi ile stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (160).

Gündüz uykulu olma ve yeterli olmayan uyku, homeostatik dengede bozulma meydana getirerek ruhsal problemlere, yeme bozukluğuna ve daha fazla miktarda şekerli ürün tüketiminin artmasına sebep olmaktadır (161). Yapılan araştırmada uyku süresinin azalması, ghrelin ve leptin hormonlarında değişiklikler oluşturarak besin tüketiminde artışa neden olduğu saptanmıştır. Uyku süresinde olduğu gibi uyku saatindeki değişimlerin, fazla enerji alımı ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Geç saatlerde uyuyan kişilerin, akşam sekizden sonra daha fazla yağ, karbonhidrat ve protein tükettikleri ve biyolojik saatinde uyuyan kişilerden daha az uyudukları bulunmuştur (162). Çalışmada, iki gece uyku kısıtlaması yapılan bireylerde ghrelin ve leptin seviyeleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda ghrelin düzeyinde artış, leptin düzeylerinde ise azalış olduğu belirtilirken, bu değişimin iştahı %23 açlığı ise %24 oranında artırdığı belirtilmiştir (163). Yapılan bir diğer çalışmada ise daha az uyuyan bireylerde Mg (magnezyum), Zn (çinko), B₉ (folat), selenyum, B₁, demir ve fosforun eksikliği ifade edilmiştir (164).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Üniversitede öğrencilerinde sınav kaygısıyla beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin değerlendirildiği kesitsel bir çalışmadır. Bu çalışma, “deneysel olmayan nicel araştırma” tasarımına dayalı olarak anket yöntemiyle gerçekleştirilmiştir.

3.2. Araştırmanın Süreci

Araştırma anket ve ölçeklerinin İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerinde uygulanabilmesi için gerekli izinler alınmıştır (Ek 1). Araştırma, İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’ndan 31.01.2025 tarih 2025/01-04 sayılı karar numarası ile tıbbi etik yönden uygun bulunmuştur (Ek 2). Çalışmada yer alan anket formu, İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi’nde gerçekleştirilen final sınavlarından önce ve sonra olmak üzere iki tekrarlı olarak 2 hafta içerisinde yapılmıştır. İlk görüşmede katılımcılara gönüllü onam formu okunmuştur (Ek 3) ve araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllü öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma verileri araştırmacı tarafından 5 Ocak – 15 şubat 2025 tarihleri arasında toplanmıştır.

3.3. Araştırmanın Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örnek büyüklüğü Güç Analizi (Power Güç Analysis) GPower 3.1. sürümü ile belirlenmiştir. İstatiksel gücü $1-\beta=0.80$ iken istatistiksel analizler için gerekli olan örneklem sayısı 178 kişi olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri aşağıdaki gibidir.

Dahil edilme kriterleri:

- Araştırmaya katılmaya gönüllü ve istekli olması
- İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi öğrencisi olmak
- 18-35 yaş

Dışlama

kriterleri:

- Herhangi bir psikolojik ya da nörolojik hastalığın olması
- Doğuştan metabolik bir hastalığın olması

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, araştırmacı tarafından uygulanan 4 bölümden meydana gelen anket formu (Ek 4) ile yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak elde edilmiştir. İlk bölümde katılımcıların demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıklarına yönelik sorular yer almaktadır. İkinci bölümde “Besin Tüketim Sıklığı Anketi”, üçüncü bölümde “Sınav Kaygı Ölçeği”, dördüncü bölümde ise “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” bulunmaktadır.

3.4.1. Demografik Özellikler ve Beslenme Alışkanlıkları

Anketin bu bölümünde katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri fakülte, medeni durum, gelir düzeyi, yaşadıkları yer, kronik hastalıklarının olup olmadığı, reçete edilmiş ilaç kullanıp kullanmadıkları, boy, kilo ve sigara tüketimiyle birlikte sınav dönemi ve sınav sonrasında gün içerisindeki ara ve öğün sayısı, öğün atlama durumu, en çok tercih edilen yiyecek ve içecek türleri, kahve ve su tüketimi, yemek yeri, yemek hızı gibi beslenme alışkanlıkları, uyku süresi ve fiziksel aktiviteye

ilişkin sorular yer almaktadır.



3.4.2. Besin Tüketim Sıklığı Ölçeği (FFQ)

Öğrencilerin sınav öncesi ve sınav sonrasındaki besin tüketim durumlarını tespit etmek amacıyla besin tüketim sıklığı formu doldurulmuştur (165). Temel besin gruplarının (süt ve süt ürünleri, yumurta, et ve et ürünleri, yağlı tohumları ve kurubaklagiller, ekmek ve tahıllar, meyve ve sebzeler) aynı zamanda fast food yiyecekler, şekerler, ve içeceklerin de sorgulandığı bu formda son bir ay içerisinde tüketilen bu yiyeceklerin “her öğün”, “her gün”, “haftada 1-2 gün”, “haftada 3-4 gün”, “haftada 5-6 gün”, “15 günde bir defa ” ve “Ayda bir defa” seçenekleriyle ne miktarda ve sıklıkla tüketildikleri sorgulanmıştır.

Tüketilen yiyeceklerin miktarları için “her öğün” sıklığı “3”, “her gün” sıklığı “1”, “haftada 1-2 gün” sıklığı “0,2145”, “haftada 3-4 gün” sıklığı “0,498”, “haftada 5-6 gün” sıklığı “0,7855”, “15 günde bir defa” sıklığı “0,067” ve “ayda bir defa” sıklığı ise “0,033” ile çarpılmıştır. Böylece kişilerin tükettikleri yiyeceklerin günlük ortalama miktarları hesaplanmıştır (166).

Besin tüketim sıklığı formu doldurulurken “Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu” (167), “Beslenme Bilgi sistemleri (BEBİS) 9 tam versiyon” ve “Standart Yemek Tarifi” (168), görselleri ile tüketilen besinlerin miktar ve ölçülerinin doğruluğu kontrol edilmiştir.

3.4.3. Sınav Kaygı Ölçeği

Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrasındaki sınav kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla 34 maddeden oluşan sınav kaygı ölçeği uygulanmıştır (169). Sınav Kaygısı ölçeği beşli likert biçimindedir ve maddeler “hiçbir zaman” 1, “nadiren” 2, “bazen” 3, “sık sık” 4, “her zaman” 5 şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınacak olan en düşük puan 34 iken en yüksek puan ise 170’dir. Alınan puanlardan; “34-78” puan “Düşük Düzeyde Kaygı”, “79-125” puan “Orta Düzeyde Kaygı”, “126-170” puan ise “Yüksek Düzeyde Kaygı” olarak sınıflandırılmıştır. Ölçeğin her bir alt boyutunun değerlendirilmesi için farklı soruların ve puanların toplanması yapılmaktadır. “Başkalarının görüşü” alt boyutunda; 7, 8, 11, 12, 13, 17, 18, 21,26, 27, 29, 30, 31 ve 34 maddeleri toplanır. “Kendi görüşünüz” alt boyutunda; 9, 10, 16, 20, 25, 28, 32 ve 33 maddeleri toplanır. “Gelecek ile ilgili endişeler” alt boyutunda; 1, 5, 6, 14, 15 ve 16 maddeleri toplanır. “Hazırlanmak ile ilgili endişeler

ve genel sınav kaygısı” alt boyutunda; 2, 3 ve 24 maddeleri “Zihinsel ve bedensel tepkiler” alt boyutunda; 4, 22 ve 23 maddeleri toplanır.

3.4.4. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrasındaki sağlıklı beslenmeye ilişkin davranışlarını değerlendirmek amacıyla sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği uygulanmıştır (170). 21 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçekteki her bir maddenin farklı puanlama sistemi mevcut olup 1-5 arasında gerçekleştirilmiştir. “1 puan” kesinlikle katılmıyorum, “2 puan” katılmıyorum “3 puan” kararsızım, “4 puan” katılıyorum ve “5 puan” ise kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir. Ölçekten alınacak olan en düşük puan 24 iken en yüksek puan ise 105’dir. Alınan puanlardan; “21” puan “Çok Düşük”, “23-42” puan “Düşük”, “43-63” puan “Orta”, “64-84” puan “Yüksek” ve “85-110” puan ise “İdeal Düzeyde Yüksek” sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde ifade edilir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi, SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences) programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Parametrelerin dağılım özellikleri Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak incelenmiştir. Çalışma verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmış; ayrıca niceliksel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım göstermeyen parametreler için gruplar arası farkların belirlenmesinde Kruskal-Wallis testi, anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla ise Dunn’s testi uygulanmıştır. Normal dağılıma uymayan iki grup verilerinin karşılaştırılması Mann-Whitney U testi ile yapılmıştır. Grup içi analizlerde, veriler normal dağılım gösterdiğinde eşleştirilmiş örneklem t testi (Paired Sample T test), normal dağılım göstermediğinde ise Wilcoxon işaret testi kullanılmıştır. Niteliksel verilerin analizinde gruplar arası karşılaştırmalar için Ki-Kare testi, Fisher Freeman Halton Exact testi, Continuity (Yates) düzeltmeli Ki-Kare testi ve McNemar testi kullanılmıştır. Veriler arasındaki ilişki düzeylerini belirlemek amacıyla, dağılım özelliklerine bağlı olarak normal dağılım gösteren değişkenler için Pearson korelasyon testi, normal dağılmayan değişkenler için ise Spearman’s rho korelasyon testi uygulanmıştır. Cronbach’s alpha katsayısı, ölçeklerin güvenilirliği için hesaplanmıştır ve anlamlılığı $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir

4. BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Tablo 4.1. Öğrencilerin demografik özelliklerine ait istatistiksel verilerin değerlendirilmesi

		n	%
Cinsiyet	Kız	152	84.4
	Erkek	28	15.6
Fakülte	Sağlık Bilimleri	43	23.9
	Mühendislik ve Doğa Bilimleri	117	65.0
	Eczacılık	6	3.3
	Diş	4	2.2
	İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler	7	3.9
	Tıp	3	1.7
Medeni Durum	Evli	8	4.4
	Bekar	172	95.6
Çocuk varlığı	Evet	2	1.1
	Hayır	178	98.9
Yaşanan yer	Yurt	25	13.9
	Aile evi	150	83.3
	Öğrenci evi	5	2.8
Ailenin gelir düzeyi	10000-50000 TL	94	52.2
	50000 TL'den fazla	86	47.8
Tanı almış hastalık	Evet	20	11.1
	Hayır	160	88.9
Hastalık adı (n=20)	Diyabet	3	15
	Kalp-Damar Hastalıkları	1	5
	Tiroid Hastalıkları	1	5
	Polikistik Over Sendromu	4	20
	Ülser Gastrit	2	10
	Böbrek hastalıkları	3	15
	Sedef	4	20
	Astım	2	10
Reçete edilmiş ilaç kullanımı	Evet	8	4.4
	Hayır	172	95.6
Sigara kullanımı	Evet	22	12.2
	Hayır	158	87.8

Tablo 4.1’de çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin betimleyici veriler verilmiştir. Çalışmaya 152’si kız ve 28’i erkek olmak üzere

toplam 180 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 34 arasında değiştiği ve yaş ortalaması 20.40 ± 2.13 yıl olarak bulunmuştur.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %65'i Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi'nde, %23.9'u Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde, %3.9'u İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi'nde, %3.3'ü Eczacılık Fakültesi'nde, %2.2'si Diş Hekimliği Fakültesi'nde ve %1.7'si Tıp Fakültesinde öğrenim görmektedir.

Öğrencilerin %95.6'sı bekar %4.4'ü evlidir. Sadece iki öğrencinin (%1.1) çocuğu vardır. Öğrencilerin %83.3'ü aile evinde, %13.9'u yurttan ve %2.8'i öğrenci evinde yaşamaktadır. Öğrencilerin %52.2'sinin ailesinin gelir düzeyi 10 bin-50 bin TL arasında iken, %47.8'inin 50 bin TL'den fazladır.

Öğrencilerden %11.1'inin tanı almış bir hastalığı tespit edilmiş; %20'sinde polikistik over sendromu, %20'sinde sedef, %15'inde diyabet, %15'inde böbrek hastalıkları, %10'unda ülser gastrit, %10'unda astım ve birer kişide kalp-damar ve tiroid hastalıkları bulunmaktadır.

4.2. Öğrencilerin Sınav Öncesi ve Sonrası Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bilgilerin Değerlendirilmesi

Tablo 4.2. Sınav öncesine göre sınav sonrası öğün değişimlerine ilişkin değerlendirmeler

		Sınav Öncesi		Sınav Sonrası	
		n (%)	n (%)	p	
Ana öğün sayısı	1	27 (%15)	9 (%5)	0.001*	
	2	130 (%72.2)	94 (%52.2)		
	3	23 (%12.8)	77 (%42.8)		
Ara öğün sayısı	0	28 (%15.6)	30 (%16.7)	0.058	
	1	91 (%50.6)	69 (%38.3)		
	2	46 (%25.6)	61 (%33.9)		
	3	15 (%8.3)	20 (%11.1)		
Öğün atlama durumu	Hayır	9 (%5)	73 (%40.6)	0.001*	
	Evet	76 (%42.2)	47 (%26.1)		
	Bazen	95 (%52.8)	60 (%33.3)		
Atlanan öğün	Sabah	95 (%55.6)	41 (%38.3)	-	
	Kuşluk	5 (%2.9)	10 (%9.3)		

	Öğle	41 (%24)	26 (%24.3)	
	İkinci	22 (%12.9)	17 (%15.9)	
	Akşam	5 (%2.9)	11 (%10.3)	
	Gece	3 (%1.8)	2 (%1.9)	
Öğün atlama nedeni	Zaman yetersizliği	84 (%49.1)	32 (%29.9)	-
	Canı istemiyor / iştahsız	43 (%25.1)	26 (%24.3)	
	Sabahları geç uyanıyor	13 (%7.6)	6 (%5.6)	
	Hazırlanmadığı için	5 (%2.9)	2 (%1.9)	
	Kilo almayı istemediği için	8 (%4.7)	22 (%20.6)	
	Alışkanlığının olmaması	17 (%9.9)	19 (%17.8)	
	Sağlık sorunları, rahatsızlık hissi	1 (%0.6)	0 (%0)	

McNemar Test *p<0.05

Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası dönemlerine göre öğün değişimlerine ilişkin değerlendirmeler Tablo 4.2’de verilmiştir. Sınav öncesi tüketilen ana öğün sayısına göre, sınav sonrası görülen değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (p<0.05). Sınav öncesi üç ana öğün tüketme oranı %12.8 iken, sınav sonrasında %42.8’e yükselmiştir.

Sınav öncesi ara öğün sayısına göre sınav sonrası görülen değişim istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (p>0.05). Değişim anlamlı bulunmama ile birlikte sınav öncesi 2 ara öğün oranı %25.6 iken, sınav sonrasında %33.9’a yükselmiştir. Sınav öncesi 3 ara öğün oranı %8.3 iken, sınav sonrasında %11.1’e yükselmiştir. Sınav öncesi öğün atlama durumuna göre sınav sonrası görülen değişim istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Sınav öncesi öğün atlamama oranı %5 iken, sınav sonrasında %40.6’ya yükselmiştir.

Sınav öncesinde en çok atlanan öğün %55.6 ile sabah, ikinci olarak da %24 ile öğle öğünü bulunmuştur. Sınav sonrasında en çok atlanan öğün %38.3 ile sabah, ikinci olarak da %24.3 ile öğle öğünü bulunmuştur.

Sınav öncesinde öğün atlama nedenleri incelendiğinde, öğrencilerin %49.1’i zaman yetersizliğini en sık neden olarak belirtmiş; bunu %25.1 ile canının istememesi ve %25.1 ile iştahsızlık takip etmiştir. Sınav sonrasında öğün atlama nedenleri incelendiğinde, öğrencilerin %29.9’u zaman yetersizliğini en sık neden olarak belirtmiş; bunu %24.3 ile canının istememesi, iştahsızlık ve %20.6 ile kilo almak istememek takip etmiştir.

Tablo 4.3. Sınav öncesi ve sonrası dönemlerine göre ilk üç sırada tercih edilen yiyeceklerin dağılımları

		Sınav Öncesi	Sınav Sonrası
		n (%)	n (%)
1. sırada tercih edilen yiyecekler	Bir şey yemem	10 (%5.6)	2 (%1.1)
	Cips, çekirdek, çerez	48 (%26.7)	28 (%15.6)
	Doyurucu ve tuzlu besinler (çörek, hamur işi)	53 (%29.4)	47 (%26.1)
	Fast food besinler (Hamburger gibi)	29 (%16.1)	6 (%3.3)
	Kapsamlı bir ana öğün yemeği	24 (%13.3)	96 (%53.3)
	Sütlü tatlı	8 (%4.4)	0 (%0)
	Meyve	5 (%2.8)	1 (%0.6)
	Çikolata	3 (%1.7)	0 (%0)
	Toplam	180 (%100)	180 (%100)
2.sırada tercih edilen yiyecekler	Cips, çekirdek, çerez	1 (%0.7)	1 (%0.7)
	Doyurucu ve tuzlu besinler (çörek, hamur işi)	15 (%9.9)	11 (%8.1)
	Fast food besinler (Hamburger gibi)	36 (%23.7)	10 (%7.4)
	Kapsamlı bir ana öğün yemeği	38 (%25)	55 (%40.7)
	Sütlü tatlı	17 (%11.2)	16 (%11.9)
	Şerbetli tatlı	1 (%0.7)	1 (%0.7)
	Meyve	31 (%20.4)	37 (%27.4)
	Çikolata	13 (%8.6)	4 (%3)
	Toplam	152 (%100)	135 (%100)
3. sırada tercih edilen yiyecekler	Fast food besinler (Hamburger gibi)	5 (%3.8)	3 (%4.1)
	Kapsamlı bir ana öğün yemeği	11 (%8.3)	7 (%9.6)
	Sütlü tatlılar	4 (%3)	4 (%5.5)
	Şerbetli tatlılar	2 (%1.5)	3 (%4.1)
	Meyveler	19 (%14.4)	16 (%21.9)
	Çikolata	91 (%68.9)	40 (%54.8)
	Toplam	132 (%100)	73 (%100)

Öğrencilerin sınav öncesi ve sınav sonrası dönemlerine göre ilk üç sırada tercih ettikleri yiyeceklerin dağılımları Tablo 4.3'te verilmiştir. Sınav öncesi dönemde öğrencilerin ilk sırada en sık tercih ettiği yiyecek grubu %29.4 ile doyurucu ve tuzlu besinler olurken, bunu %26.7 oranıyla cips, çekirdek ve çerez gibi atıştırmalıklar

takip etmiştir. Sınav sonrası dönemde ise ilk sırada öğrencilerin %53,3'ü %40.7 tercih ettiğini belirtmiş; bunu %26.1 ile doyurucu ve tuzlu besinler takip etmiştir.

Sınav öncesi dönemde öğrencilerin ikinci sırada en fazla tercih ettiği yiyecek grubu %23.7 ile hamburger gibi fastfood besinler, %25 ile kapsamlı bir ana öğün yemeği olduğu saptanmıştır. Sınav sonrası dönemde ise öğrencilerin ikinci sırada en fazla tercih ettiği yiyecek grubu %40.7 ile kapsamlı bir ana öğün yemeği olurken, bunu %27.4 ile meyve takip etmiştir.

Sınav öncesi ve sınav sonrası dönemde öğrencilerin üçüncü sırada en fazla tercih ettiği yiyeceğin çikolata olduğu saptanmış; sınav öncesi dönemde tercih edilme oranı %68.9 iken, sınav sonrası dönemde tercih edilme oranı %54.8'tir.

Tablo 4.4. Sınav öncesi ve sonrası dönemlerine göre ilk üç sırada tercih edilen içeceklerin dağılımları

		Sınav Öncesi	Sınav Sonrası
		n (%)	n (%)
1. sırada tercih edilen içecekler	Bir şey içmem	8 (%4.4)	5 (%2.8)
	Bitki çayları	37 (%20.6)	106 (%58.9)
	Siyah çay	80 (%44.4)	57 (%31.7)
	Kahve	43 (%23.9)	7 (%3.9)
	Meyve suları	6 (%3.3)	3 (%1.7)
	Kola, gazoz gibi asitli içecekler	6 (%3.3)	2 (%1.1)
	Toplam	180 (%100)	180 (%100)
2. sırada tercih edilen içecekler	Bitki çayları	2 (%1.5)	3 (%1.8)
	Siyah çay	31 (%23.7)	94 (%57.3)
	Kahve	68 (%51.9)	44 (%26.8)
	Meyve suları	13 (%9.9)	11 (%6.7)
	Kola, gazoz gibi asitli içecekler	17 (%13)	12 (%7.3)
Toplam	131 (%100)	164 (%100)	
3. sırada tercih edilen içecekler	Siyah çay	0 (%0)	1 (%1.1)
	Kahve	25 (%27.2)	43 (%45.7)
	Meyve suları	20 (%21.7)	14 (%14.9)
	Kola, gazoz gibi asitli içecekler	45 (%48.9)	35 (%37.2)
	Alkollü içecekler	2 (%2.2)	1 (%1.1)
Toplam	92 (%100)	94 (%100)	

Öğrencilerin sınav öncesi ve sınav sonrası dönemlerine göre ilk üç sırada tercih ettikleri içeceklerin dağılımları Tablo 4.4'te verilmiştir. Sınav öncesinde öğrencilerin ilk sırada en sık tercih ettiği içeceklerden %44.4 oranıyla siyah çay yer alırken, siyah çayı %23.9 ile kahve ve %20.6 ile bitki çayları takip etmiştir. Sınav sonrası dönemde ise öğrencilerin ilk sırada en sık tercih ettiği içeceklerden %58.9 ile bitki çayları iken, bunu %31.7 ile siyah çay takip etmiştir.

Öğrencilerin sınav öncesi içecek tercihleri incelendiğinde, ikinci sırada en fazla tüketilen içeceğin %51.9 ile kahve, ardından %23.7 ile siyah çay olduğu bulunmuştur. Sınav sonrasında ise ikinci sırada en fazla tüketilen içeceğin %57.3 ile siyah çay ardından %26.8 ile kahve olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin sınav öncesi içecek tercihleri incelendiğinde, üçüncü sırada en fazla tüketilen içeceğin %48.9 ile kola, gazoz gibi asitli içecekler, %27.2 ardından %27.2 ile kahve ve %21.7 ile meyve suları olduğu bulunmuştur. Sınav sonrasında ise üçüncü sırada en fazla tüketilen içeceğin %45.7 ile kahve ardından ve %37.2 ile kola, gazoz gibi asitli içecekler olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.5. Sınav öncesi ve sınav sonrası dönemlere göre kahve ve su tüketimi değişimlerinin değerlendirilmesi

		Min	Max	Ort±SS	Medyan	p
	S.Ö.	0	2400	395.00±345.32	400	0.001*
Kahve Tüketimi (mL)	S.S.	0	2000	163.89±211.08	200	
	S.Ö.	200	4000	1500.00±869.21	1400	1.000
Su Tüketimi (mL)	S.S.	200	4000	1500.00±872.55	1400	
Wilcoxon sign test		*p<0.05		S.Ö. * Sınav Öncesi	S.S. * Sınav Sonrası	

Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası dönemlerine göre kahve ve su tüketimi değişimlerinin değerlendirilmesine ait veriler Tablo 4.5'te verilmiştir. Sınav öncesi kahve tüketim miktarına (mL) göre sınav sonrasında görülen düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. (p<0.05). Sınav öncesi su tüketim miktarına (mL) göre sınav sonrasında görülen düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0.05).

4.3.Öğrencilerin Sınav Öncesi ve Sonrası Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Bilgilerin Değerlendirilmesi

Tablo 4.6. Sınav öncesi ve sonrası dönemlere göre vücut ağırlığı ve BKİ değişimlerinin değerlendirilmesi

		Min	Max	Ort±SS	p
Kilo (kg)	S.Ö	41	115	61.14±12.65	1.000
	S.S	41	115	61.14±12.65	
BKİ (kg/m ²)	S.Ö	15.6	36.3	22.23±3.58	1.000
	S.S	15.6	36.3	22.23±3.58	
		n	%		
BKİ (kg/m ²)	Zayıf	28	15.6		
	Normal	121	67.2		
	H.Şişman/Fazla kilolu	26	14.4		
	Obez	5	2.8		
Paired Samples T Test			*p<0.05		

Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası dönemlerine göre vücut ağırlığı ve BKİ değişimlerinin değerlendirilmesine ait veriler Tablo 4.6'da gösterilmiştir. Sınav öncesi ve sınav sonrası öğrencilerin %15.6'sı zayıf iken, %67.2'si normal, %14.4'ü hafif şişman/fazla kilolu ve %2.8'i obezdir. Sınav öncesi ve sonrası kilo ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim saptanmamıştır ($p>0.05$). Sınav öncesi ve sonrası BKİ ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmamıştır ($p>0.05$).

4.4. Öğrencilerin Sınav Öncesi ve Sonrası Diğer Bilgilerinin Değerlendirilmesi

Tablo 4.7. Sınav öncesi ve sonrası dönemlere göre yemek yenilen yer, yeme hızı, düzenli fiziksel aktivite yapma, günlük uyku süresi ve sınav döneminin beslenmeye etkisine ilişkin değişimlerin değerlendirilmesi

		Sınav Öncesi	Sınav Sonrası	p
		n (%)	n (%)	
Genelde yemek yenilen yer	Ev	82 (%45.6)	136 (%75.6)	0.001*
	Yurt	21 (%11.7)	29 (%16.1)	
	Restaurant/Lokanta	77 (%42.8)	15 (%8.3)	
Yemek yeme hızı	< 15 dk	71 (%39.4)	16 (%8.9)	0.001*
	15-30 dk arasında	91 (%50.6)	104 (%57.8)	
	>30 dk	18 (%10)	60 (%33.3)	
Düzenli fiziksel aktivite yapma	Evet	52 (%28.9)	57 (%31.7)	0.063
	Hayır	128 (%71.1)	123 (%68.3)	
Günlük uyku süresi	< 6 saat	67 (%37.2)	2 (%1.1)	0.001*
	6-10 saat	113 (%62.8)	83 (%46.1)	
	>10 saat	0 (%0)	95 (%52.8)	
Sınav döneminin beslenmeye etkisi	Evet	145 (%80.6)	138 (%76.7)	0.092
	Hayır	35 (%19.4)	42 (%23.3)	

McNemar Test *p<0.05

Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası dönemlerine göre yemek yenilen yer, yeme hızı, düzenli fiziksel aktivite yapma, günlük uyku süresi ve sınav döneminin beslenmeye etkisine ilişkin değişimlerin değerlendirilmesine ilişkin veriler Tablo 4.7'de verilmiştir. Sınav öncesi ve sonrası yemek yeme mekanlarındaki tercihler karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır (p<0.05). Restaurant/lokantada yemek yeme oranı sınav öncesinde %42.8 iken sınav sonrasında %8,3'e düşmüş; evde yemek yeme oranı ise %45.6'dan %75.6'ya yükselmiş ve her iki değişim de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0.05).

Sınav öncesi ve sonrası yeme hızı karşılaştırıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim saptanmıştır (p<0.05). Sınav öncesinde 15 dakikadan kısa sürede yeme

hız oranı %39.4 iken, sınav sonrasında bu oran %8.9'a düşmüş ve bu azalma



istatistiksel olarak anlamlı bulunurken; sınav öncesinde 30 dakikadan uzun sürede yeme hız oranı %10 iken, sınav sonrasında bu oran %33.3'e yükselmiş ve bu artışın da anlamlı olduğu saptanmıştır (p<0.05).

Sınav öncesinde düzenli fiziksel aktivite yapma oranı %28.9 iken, sınav sonrasında bu oran %31.7'ye yükselmiştir; bu artış istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (p>0.05).

Sınav öncesi ve sonrası günlük uyku süresi karşılaştırıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim saptanmıştır (p<0.05). Sınav öncesinde 6 saatten az uyuyan katılımcıların oranı %37.2 iken, sınav sonrasında bu oran %1.1'e düşmüş ve bu düşüş istatistiksel açıdan anlamlı bulunurken; sınav öncesinde 10 saatten fazla uyuyan birey bulunmazken (%0), sınav sonrasında bu oranın %52.8'e yükselmesi de anlamlı bir artış olarak bulunmuştur (p<0.05).

Sınav döneminin beslenme alışkanlıklarını etkilediğini düşünen öğrencilerin oranı sınav öncesinde %80.6, sınav sonrasında ise %76.7 olarak bulunmuştur; bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0.05).

4.5.Öğrencilerin Sınav Öncesi ve Sonrası Günlük Makro ve Mikro Besin Öğesi Alımlarının Değerlendirilmesi

Tablo 4.8. Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası günlük makro ve mikro besin öğesi alımlarının değerlendirilmesi

	Sınav Öncesi	Sınav Sonrası	p
	Ort±SS (medyan)	Ort±SS (medyan)	
Enerji (kcal)	2043.23±239.67 (1974.2)	1825.7±205.43 (1769.1)	0.001*
Su (g)	3038.56±924.26 (2936.9)	2680.8±910.18 (2553.3)	0.001*
Protein (g)	71.71±14.85 (69.6)	66.14±14.1 (64)	0.001*
Protein (%)	14.32±2.12 (14)	14.83±2.19 (15)	0.001*
Yağ (g)	100.44±12.7 (98.6)	93.53±11.49 (91.8)	0.001*
Yağ (%)	44±3.97 (44)	45.8±3.9 (46)	0.001*
CHO (g)	207.54±36.38 (204.1)	175.38±30.28 (172.4)	0.001*
CHO (%)	41.57±4.67 (42)	39.34±4.55 (39)	0.001*
Lif (g)	17.19±3.9 (17.1)	15.22±3.43 (15)	0.001*
Alkol (g)	0.14±0.38 (0)	0.13±0.22 (0.1)	0.643
Alkol (%)	0.01±0.15 (0)	0.01±0.07 (0)	0.655

Çoklu doymamış yağ asidi (g)	17.2±3.06 (16.9)	15.65±2.74 (15.1)	0.001*
Kolesterol (mg)	334.4±148.08 (312.7)	319.96±146.08 (294)	0.001*
A Vitamini (µg)	855.08±416.87 (743.3)	830.53±412.31 (716.8)	0.001*
Karoten (mg)	2.54±2.31 (1.8)	2.47±2.29 (1.7)	0.001*
E Vitamini (eşd.) (mg)	15.33±2.75 (15)	14.17±2.42 (13.8)	0.001*
B ₁ Vitamini/Tiamin (mg)	1±0.5 (0.9)	0.88±0.49 (0.8)	0.001*
B ₂ Vitamini/Riboflavin (mg)	1.57±0.56 (1.5)	1.45±0.55 (1.4)	0.001*
B ₆ Vitamini/Piridin (mg)	1.36±0.63 (1.2)	1.2±0.53 (1.1)	0.001*
B ₉ Vitamini/Folat, topl. (µg)	266.1±81.55 (257.2)	238.9±77.39 (227.9)	0.001*
C Vitamini (mg)	93.57±46.88 (83.5)	77.97±34.89 (71.2)	0.001*
Na (Sodyum) (mg)	2454.86±675.7 (2297.9)	2310.86±611.47 (2178.7)	0.001*
K (Potasyum) (mg)	2747.73±597.81 (2726.4)	2384.57±551.44 (2336.4)	0.001*
Ca (Kalsiyum) (mg)	1033.43±277.93 (1021.6)	965.76±269.58 (937.9)	0.001*
Mg (Magnezyum) (mg)	328.15±58.75 (323.8)	285.57±54.57 (277.4)	0.001*
P (Fosfor) (mg)	1209.83±255.48 (1181.1)	1116.85±251.31 (1084.6)	0.001*
Fe (Demir) (mg)	12.9±3.94 (12.2)	11.17±3.55 (10.6)	0.001*
Zn (Çinko) (mg)	10.65±1.86 (10.4)	9.7±1.74 (9.3)	0.001*
Wilcoxon sign test	*p<0.05		

Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası günlük makro ve mikro besin ögesi alımlarının değerlendirilmesine ait veriler Tablo 4.8’te gösterilmiştir. Öğrencilerin sınav öncesi dönemdeki günlük enerji alımı 2043.23±239.67 (kcal) iken, sınav sonrası dönemde 1825.7±205.43 (kcal) olarak bulunmuştur. Öğrencilerin sınav öncesi dönemdeki günlük karbonhidrat alımı 207.54±36.38 (g) iken, sınav sonrası dönemde 175.38±30.28 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin sınav öncesi dönemdeki günlük yağ alımı 100.44±12.7 (g) iken, sınav sonrası dönemde 93.53±11.49 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin sınav öncesi dönemdeki günlük A vitamini alımı 855.08±416.87 (µg) iken, sınav sonrası dönemde 830.53±412.31 (µg) olarak bulunmuştur. Öğrencilerin sınav öncesi dönemdeki günlük B1 vitamin alımı 1±0.5 (mg) ve B2 vitamin alımı 1.57±0.56 (mg) iken, sınav sonrası dönemde B1 vitamin alımı 0.88±0.49 (mg) ve B2 vitamin 1.45±0.55 alımı (mg) olarak bulunmuştur. Öğrencilerin sınav öncesi dönemdeki günlük A vitamini alımı 855.08±416.87 (µg) iken, sınav sonrası dönemde 830.53±412.31 (µg) olarak bulunmuştur. Öğrencilerin sınav öncesi dönemdeki günlük sodyum alımı 2454.86±675.7 (mg) ve kalsiyum alımı 1033.43±277.93 (mg) iken, sınav sonrası dönemde sodyum alımı 2310.86±611.47 (mg) ve kalsiyum alımı 965.76±269.58 alımı (mg) olarak

bulunmuştur.



Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası enerji (kcal), karbonhidrat (g), protein (g), yağ (g) lif (g) ve kolesterol (mg) düzeyleri karşılaştırıldığında, sınav sonrasında meydana gelen düşüşün istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası A ve E vitamin düzeyleri karşılaştırıldığında, sınav sonrasında meydana gelen düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası B₁, B₂, B₆, B₉ ve C vitamin alım düzeyleri karşılaştırıldığında, sınav sonrasında meydana gelen düşüşün istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası Na (sodyum), K (potasyum), Ca (kalsiyum), Mg (magnezyum), P (fosfor), Fe (demir) ve Zn (çinko) mineral alım düzeyleri karşılaştırıldığında, sınav sonrasında meydana gelen düşüşün istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası alkol (g) düzeyleri karşılaştırıldığında, sınav sonrasında meydana gelen düşüşün istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

4.6. Sınav Kaygı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

Tablo 4.9. Sınav Kaygı ölçeğinin sınav öncesi ve sonrasına ilişkin tanımlayıcı bilgilerinin değerlendirilmesi

		Cronbach's			
		Min	Max	Ort±SS	alpha
Sınav Kaygısı Ölçeği	S.Ö	40	152	98.74±22.38	0.919
	S.S	45	124	81.18±16.70	0.904
		Sınav Öncesi		Sınav Sonrası	
Kaygı Düzeyi		n	%	n	%
Düşük		36	20.0	80	44.4
Orta		119	66.1	100	55.6
Yüksek		25	13.9	-	-

Sınav Kaygı ölçeğinin sınav öncesi ve sonrasına ilişkin tanımlayıcı bilgilerine ait istatistiksel veriler Tablo 4.9'da verilmiştir. Sınav öncesi "Sınav Kaygısı Ölçeği" toplam puanı 40 ile 152 arasında değişmekte ve ortalaması 98.74±22.38 iken; sınav sonrası 45 ile 124 arasında değişmekte ve ortalaması 81.18±16.70 olarak bulunmuştur. Sınav öncesi dönemde öğrencilerin %20'sinin düşük, %66.1'inin orta

ve %13.9'unun yüksek düzeyde sınav kaygısına sahip olduğu belirlenmiştir. Sınav öncesi dönemde öğrencilerin %44.4'ünün düşük ve %55.6'sının orta düzeyde sınav kaygısına sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.10. Sınav öncesi “Sınav Kaygısı Ölçeği” maddelerine verilen yanıtların dağılımları

Sınav Öncesi	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Sınava girmeden de başarılı olmanın ve sınıf geçmenin bir yolu olmasını isterim	11 (%6.1)	17 (%9.4)	59 (%32.8)	34 (%18.9)	59 (%32.8)
Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) sınavları başaracağım konusunda bana güvenirliler	1 (%0.6)	8 (%4.4)	16 (%8.9)	64 (%35.6)	91 (%50.6)
Sınavlar sırasında, zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissedirim	11 (%6.1)	36 (%20)	64 (%35.6)	37 (%20.6)	32 (%17.8)
Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez	8 (%4.4)	29 (%16.1)	75 (%41.7)	41 (%22.8)	27 (%15)
Önemli sınavlardan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez	32 (%17.8)	36 (%20)	50 (%27.8)	32 (%17.8)	30 (%16.7)
Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri daha iyi öğrenirdim	32 (%17.8)	47 (%26.1)	52 (%28.9)	22 (%12.2)	27 (%15)
Başarı konusundaki endişelerim sınava hazırlığımı ve sınav başarıyı etkiler	17 (%9.4)	22 (%12.2)	50 (%27.8)	49 (%27.2)	42 (%23.3)
Önemli sınavlara gireceğim zaman uykularım kaçır	21 (%11.7)	37 (%20.6)	47 (%26.1)	45 (%25)	30 (%16.7)
Başarısız olduğumda çevremdekilerin hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız eder	28 (%15.6)	47 (%26.1)	39 (%21.7)	36 (%20)	30 (%16.7)
Başarısız olursam insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler	54 (%30)	37 (%20.6)	40 (%22.2)	37 (%20.6)	12 (%6.7)
Sınavlardan önce bir türlü gevşeyemem	29 (%16.1)	32 (%17.8)	50 (%27.8)	42 (%23.3)	27 (%15)
Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur	33 (%18.3)	46 (%25.6)	46 (%25.6)	32 (%17.8)	23 (%12.8)
Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum	26 (%14.4)	33 (%18.3)	44 (%24.4)	45 (%25)	32 (%17.8)
Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim	14 (%7.8)	30 (%16.7)	51 (%28.3)	46 (%25.6)	39 (%21.7)
Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez	5 (%2.8)	21 (%11.7)	45 (%25)	44 (%24.4)	65 (%36.1)
Düşük not aldığımda, hiç kimseye notumu söylemem	76 (%42.2)	51 (%28.3)	34 (%18.9)	12 (%6.7)	7 (%3.9)
Önemli sınavlara çalışırken olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgi yaşarım	39 (%21.7)	60 (%33.3)	48 (%26.7)	22 (%12.2)	11 (%6.1)
Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissedirim	27 (%15)	28 (%15.6)	44 (%24.4)	44 (%24.4)	37 (%20.6)
İşe alınırken sınavlar veya test yapılmasını istemem	19 (%10.6)	26 (%14.4)	55 (%30.6)	44 (%24.4)	36 (%20)

Sınavlarda başarılı olamazsam zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm	62 (%34.4)	39 (%21.7)	40 (%22.2)	23 (%12.8)	16 (%8.9)
Sınavlarla ilgili endişelerim tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir	34 (%18.9)	51 (%28.3)	46 (%25.6)	29 (%16.1)	20 (%11.1)
Sınav sırasında bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ederim	28 (%15.6)	36 (%20)	39 (%21.7)	37 (%20.6)	40 (%22.2)
Sınavlardan sonra gösterdiğim performanstan daha iyisini yapabileceğimi düşünürüm	4 (%2.2)	19 (%10.6)	43 (%23.9)	70 (%38.9)	44 (%24.4)
Sınavlar sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına neden olur	27 (%15)	51 (%28.3)	45 (%25)	28 (%15.6)	29 (%16.1)
Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir	65 (%36.1)	45 (%25)	34 (%18.9)	17 (%9.4)	19 (%10.6)
Sınavlar sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır	54 (%30)	51 (%28.3)	36 (%20)	23 (%12.8)	16 (%8.9)
Sınavlardan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim	43 (%23.9)	50 (%27.8)	42 (%23.3)	24 (%13.3)	21 (%11.7)
Başarısız olursam arkadaşlarımda gözümde değerimin düşeceğini bilirim	131 (%72.8)	28 (%15.6)	14 (%7.8)	5 (%2.8)	2 (%1.1)
Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir	31 (%17.2)	38 (%21.1)	56 (%31.1)	34 (%18.9)	21 (%11.7)
Gerçekten önemli sınavlara girerken bedensel olarak panik halinde olurum	29 (%16.1)	36 (%20)	40 (%22.2)	41 (%22.8)	34 (%18.9)
Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bu testi değerlendirirken bu durumu hesaba katmalarını isterim	25 (%13.9)	30 (%16.7)	56 (%31.1)	35 (%19.4)	34 (%18.9)
Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımda kaç aldığımı bilmek isterim	64 (%35.6)	41 (%22.8)	33 (%18.3)	22 (%12.2)	20 (%11.1)
Kırık not aldığım zaman tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini bilirim ve bu beni rahatsız eder	115 (%63.9)	31 (%17.2)	17 (%9.4)	12 (%6.7)	5 (%2.8)
Sınavlar sırasında gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanırım	47 (%26.1)	46 (%25.6)	44 (%24.4)	20 (%11.1)	23 (%12.8)

Öğrencilerin sınav öncesi “Sınav Kaygı Ölçeği” maddelerine verdiği yanıtların dağılımları Tablo 4.10’da verilmiştir. Sınav öncesi “Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterim” maddesine öğrencilerin %6.1’inin hiçbir zaman, %9.4’ünün nadiren, %32.8’inin bazen, %18.9’unun sık sık ve %32.8’inin her zaman; “Önemli sınavlardan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez” maddesine öğrencilerin %17.8’inin hiçbir zaman, %20’sinin nadiren, %27.8’inin bazen, %17.8’inin sık sık ve %16.7’sinin her zaman; “Önemli sınavlara gireceğim zaman uykularım kaçır” maddesine öğrencilerin %11.7’sinin

hiçbir zaman, %20.6'sının nadiren, %26.1'inin bazen, %25'inin sık sık ve %16.7'sinin her zaman; "Sınavlardan önce bir türlü gevşeyemem" maddesine öğrencilerin %16.1'inin hiçbir zaman, %17.8'inin nadiren, %27.8'inin bazen, %23.3'ünün sık sık ve %15'inin her zaman; "Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum" maddesine öğrencilerin %14.4'ünün hiçbir zaman, %18.3'ünün nadiren, %24.4'ünün bazen, %25'inin sık ve %17.8'inin her zaman; "Sınav sırasında bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ederim" maddesine öğrencilerin %15.6'sının hiçbir zaman, %20'sinin nadiren, %21.7'sinin bazen, %20.6'sının sık sık ve %22.2'sinin her zaman; "Sınavlarla ilgili endişelerim tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir" maddesine öğrencilerin %18.9'unun hiçbir zaman, %28.3'ünün nadiren, %25.6'sının bazen, %16.1'inin sık sık ve %11.1'inin her zaman; "Önemli sınavlara çalışırken olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgi yaşarım" maddesine öğrencilerin %21.7'sinin hiçbir zaman, %33.3'ünün nadiren, %26.7'sinin bazen, %12.2'sinin sık sık ve %6.1'inin her zaman şeklinde yanıtladığı bulunmuştur.

Tablo 4.11. Sınav sonrası "Sınav Kaygısı Ölçeği" maddelerine verilen yanıtların dağılımları

Sınav Sonrası	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterim	10 (%5.6)	46 (%25.6)	85 (%47.2)	26 (%14.4)	13 (%7.2)
Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) sınavları başaracağım konusunda bana güvenirler	3 (%1.7)	16 (%8.9)	68 (%37.8)	58 (%32.2)	35 (%19.4)
Sınavlar sırasında, zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissedirim	17 (%9.4)	62 (%34.4)	73 (%40.6)	25 (%13.9)	3 (%1.7)
Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez	13 (%7.2)	44 (%24.4)	87 (%48.3)	30 (%16.7)	6 (%3.3)
Önemli sınavlardan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez	34 (%18.9)	57 (%31.7)	52 (%28.9)	29 (%16.1)	8 (%4.4)
Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri daha iyi öğrenirdim	30 (%16.7)	69 (%38.3)	50 (%27.8)	23 (%12.8)	8 (%4.4)
Başarı konusundaki endişelerim sınava hazırlığımı ve sınav başarımları etkiler	24 (%13.3)	59 (%32.8)	55 (%30.6)	37 (%20.6)	5 (%2.8)

Önemli sınavlara gireceğim zaman uykularım kaçır	31 (%17.2)	59 (%32.8)	55 (%30.6)	32 (%17.8)	3 (%1.7)
Başarısız olduğumda çevremdekilerin hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız eder	49 (%27.2)	58 (%32.2)	53 (%29.4)	20 (%11.1)	0 (%0)
Başarısız olursam insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler	66 (%36.7)	49 (%27.2)	51 (%28.3)	12 (%6.7)	2 (%1.1)
Sınavlardan önce bir türlü gevşeyemem	36 (%20)	58 (%32.2)	62 (%34.4)	22 (%12.2)	2 (%1.1)
Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur	53 (%29.4)	62 (%34.4)	46 (%25.6)	19 (%10.6)	0 (%0)
Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum	37 (%20.6)	64 (%35.6)	54 (%30)	23 (%12.8)	2 (%1.1)
Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim	30 (%16.7)	39 (%21.7)	69 (%38.3)	35 (%19.4)	7 (%3.9)
Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez	10 (%5.6)	36 (%20)	58 (%32.2)	58 (%32.2)	18 (%10)
Düşük not aldığımında, hiç kimseye notumu söylemem	84 (%46.7)	56 (%31.1)	27 (%15)	12 (%6.7)	1 (%0.6)
Önemli sınavlara çalışırken olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgi yaşarım	63 (%35)	73 (%40.6)	33 (%18.3)	10 (%5.6)	1 (%0.6)
Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim	33 (%18.3)	64 (%35.6)	48 (%26.7)	32 (%17.8)	3 (%1.7)
İşe alınırken sınavlar veya test yapılmasını istemem	24 (%13.3)	49 (%27.2)	65 (%36.1)	30 (%16.7)	12 (%6.7)
Sınavlarda başarılı olamazsam zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm	74 (%41.1)	43 (%23.9)	45 (%25)	15 (%8.3)	3 (%1.7)
Sınavlarla ilgili endişelerim tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir	57 (%31.7)	59 (%32.8)	45 (%25)	17 (%9.4)	2 (%1.1)
Sınav sırasında bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ederim	43 (%23.9)	49 (%27.2)	54 (%30)	31 (%17.2)	3 (%1.7)
Sınavlardan sonra gösterdiğim performanstan daha iyisini yapabileceğimi düşünürüm	11 (%6.1)	34 (%18.9)	70 (%38.9)	47 (%26.1)	18 (%10)
Sınavlar sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına neden olur	41 (%22.8)	54 (%30)	65 (%36.1)	18 (%10)	2 (%1.1)
Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir	77 (%42.8)	55 (%30.6)	33 (%18.3)	14 (%7.8)	1 (%0.6)
Sınavlar sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır	72 (%40)	58 (%32.2)	38 (%21.1)	12 (%6.7)	0 (%0)
Sınavlardan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim	68 (%37.8)	52 (%28.9)	39 (%21.7)	18 (%10)	3 (%1.7)
Başarısız olursam arkadaşlarımdan gözünde değerimin düşeceğini bilirim	126 (%70)	32 (%17.8)	18 (%10)	2 (%1.1)	2 (%1.1)
Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir	49 (%27.2)	50 (%27.8)	56 (%31.1)	21 (%11.7)	4 (%2.2)
Gerçekten önemli sınavlara girerken bedensel olarak panik halinde olurum	42 (%23.3)	55 (%30.6)	56 (%31.1)	24 (%13.3)	3 (%1.7)

Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bu testi değerlendirirken bu durumu hesaba katmalarını isterim	36 (%20)	40 (%22.2)	73 (%40.6)	23 (%12.8)	8 (%4.4)
Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımla kaç aldığımı bilmek isterim	69 (%38.3)	45 (%25)	44 (%24.4)	20 (%11.1)	2 (%1.1)
Kırık not aldığım zaman tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini bilirim ve bu beni rahatsız eder	112 (%62.2)	44 (%24.4)	17 (%9.4)	4 (%2.2)	3 (%1.7)
Sınavlar sırasında gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanırım	62 (%34.4)	65 (%36.1)	40 (%22.2)	12 (%6.7)	1 (%0.6)

Öğrencilerin sınav sonrası “Sınav Kaygı Ölçeği” maddelerine verdiği yanıtların dağılımları Tablo 4.11’de verilmiştir. Sınav sonrası “Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterim” maddesine öğrencilerin %5.6’sının hiçbir zaman, %25.6’sının nadiren, %47.2’sinin bazen, %14.4’ünün sık sık ve %7.2’sinin her zaman; “Önemli sınavlardan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez” maddesine öğrencilerin %18.9’unun hiçbir zaman, %31.7’sinin nadiren, %28.9’unun bazen, %16.1’inin sık sık ve %4.4’ünün her zaman; “Önemli sınavlara gireceğim zaman uykularım kaçır” maddesine öğrencilerin %17.2’sinin hiçbir zaman, %32.8’inin nadiren, %30.6’sının bazen, %17.8’inin sık sık ve %1.7’sinin her zaman; “Sınavlardan önce bir türlü gevşeyemem” maddesine öğrencilerin %20’sinin hiçbir zaman, %32.2’sinin nadiren, %34.4’ünün bazen, %12.2’sinin sık sık ve %1.1’inin her zaman; “Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum” maddesine öğrencilerin %20.6’sının hiçbir zaman, %35.6’sının nadiren, %30’unun bazen, %12.8’inin sık sık ve %1.1’inin her zaman; “Sınav sırasında bacağımla salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ederim” maddesine öğrencilerin %23.9’unun hiçbir zaman, %27.2’sinin nadiren, %30’unun bazen, %17.2’sinin sık sık ve %1.7’sinin her zaman; “Sınavlarla ilgili endişelerim tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir” maddesine öğrencilerin %31.7’sinin hiçbir zaman, %32.8’inin nadiren, %25’inin bazen, %9.4’ünün sık sık ve %1.1’inin her zaman; “Önemli sınavlara çalışırken olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgi yaşarım” maddesine öğrencilerin %35’inin hiçbir zaman, %40.6’sının nadiren, %18.3’ünün bazen, %5.6’sının sık sık ve %0.6’sının her zaman şeklinde yanıtladığı bulunmuştur.

Tablo 4.12. Sınav öncesi öğrencilerin kaygı düzeylerine göre sınav öncesi günlük makro ve mikro besin ögesi alımlarının değerlendirilmesi

Sınav Öncesi Besin Ögesi Alımı	Sınav Öncesi Kaygı Düzeyleri			p
	Düşük	Orta	Yüksek	
	Ort±SS (medyan)	Ort±SS (medyan)	Ort±SS (medyan)	
Enerji (kcal)	2102.58±292.96 (1973.4)	2030.7±226.51 (1972.9)	2017.43±210.38 (1978.1)	0.653
Su (g)	3342.02±1010.96 (3143.1)	2955.28±891.01 (2858.6)	2998.02±896.25 (2921.5)	0.123
Protein (g)	73.72±18.6 (72.2)	71.05±14.03 (69.5)	71.94±12.8 (68.5)	0.861
Protein (%)	14.36±2.89 (14)	14.26±1.9 (14)	14.56±1.85 (14)	0.421
Yağ (g)	102.27±11.34 (102.9)	100.67±13.38 (98.1)	96.67±10.75 (100.1)	0.317
Yağ (%)	43.61±3.76 (44)	44.34±3.88 (44)	42.96±4.56 (42)	0.192
CHO (g)	216.05±47.83 (209.7)	204.57±32.2 (200.8)	209.46±35.77 (207.5)	0.413
CHO (%)	41.89±4.97 (42)	41.3±4.58 (41)	42.4±4.71 (43)	0.422
Lif (g)	17.55±3.96 (16.9)	17.12±3.92 (17.1)	17±3.88 (17.2)	0.887
Alkol (g)	0.1±0.14 (0.1)	0.15±0.45 (0.1)	0.13±0.26 (0)	0.494
Alkol (%)	0±0 (0)	0.02±0.18 (0)	0±0 (0)	0.774
Çoklu doymamış yağ asidi (g)	17.9±2.88 (18)	17.04±3.15 (16.6)	16.97±2.79 (16.9)	0.188
Kolesterol (mg)	347.93±230.44 (296.2)	336.79±123.93 (319.9)	303.52±96.34 (284.7)	0.377
A Vitamini (µg)	774.69±293.55 (729.2)	900.96±463.03 (760.8)	752.45±291.96 (751.5)	0.303
Karoten (mg)	2.19±1.5 (1.7)	2.76±2.6 (1.9)	2.02±1.57 (1.5)	0.518
E Vitamini (eşd.) (mg)	16.42±2.55 (16.4)	15.08±2.77 (14.7)	14.98±2.62 (15.1)	0.006*
B1 Vitamini/Tiamin (mg)	1.16±1.01 (1)	0.95±0.21 (0.9)	0.95±0.29 (0.9)	0.367
B2 Vitamini/Riboflavin (mg)	1.66±1 (1.5)	1.56±0.39 (1.5)	1.51±0.32 (1.5)	0.929
B6 Vitamini/Piridin (mg)	1.27±0.35 (1.2)	1.39±0.68 (1.3)	1.36±0.7 (1.1)	0.782
B9 Vitamin/Folat, topl. (µg)	288.56±134.76 (259.5)	263.71±63.82 (261.2)	245.09±42.96 (253.3)	0.304
C Vitamini (mg)	102.36±46.97 (102.6)	92.44±48.96 (81.4)	86.28±34.84 (79.1)	0.357
Na (Sodyum) (mg)	2418.04±559.98 (2288.1)	2482.07±721.28 (2275.2)	2378.35±615.06 (2337.5)	0.952
K (Potasyum) (mg)	2948.5±871.41 (2937.4)	2681.72±502.8 (2678.3)	2772.85±481.98 (2763.7)	0.205
Ca (Kalsiyum) (mg)	1040.22±218.27 (1031.5)	1025.53±292.66 (997.9)	1061.29±290.45 (1098.4)	0.558
Mg (Magnezyum) (mg)	350.37±72.64 (339.3)	320.82±53.46 (318)	331.05±54.6 (330.1)	0.153
P (Fosfor) (mg)	1252.86±342.1 (1213.1)	1196.86±234.9 (1153.6)	1209.59±203 (1212.9)	0.698
Fe (Demir) (mg)	14.44±6.18 (13.8)	12.3±2.7 (11.9)	13.51±4.29 (13.1)	0.166
Zn (Çinko) (mg)	10.91±1.78 (10.5)	10.62±1.97 (10.3)	10.44±1.43 (10.3)	0.535

Kruskal Wallis Test

*p<0.05

Sınav öncesi öğrencilerin kaygı düzeylerine göre sınav öncesi günlük makro ve mikro besin ögesi alımlarının değerlendirilmesine ilişkin veriler Tablo 4.12’de gösterilmiştir. Sınav öncesinde düşük kaygı düzeyine sahip öğrencilerin; enerji alımı 2102.58±292.96 (kcal), karbonhidrat alımı protein alımı 216.05±47.83 (g), yağ alımı 102.27±11.34 (g), lif alımı 17.55±3.96 (g) ve kolesterol alımı 347.93±230.44 (mg) iken, orta düşük kaygı düzeyine sahip öğrencilerin; enerji alımı 2030.7±226.51 (kcal), karbonhidrat alımı protein alımı 204.57±32.2 (g), yağ

alımını 100.67 ± 13.38 (g), lif alımını 17.12 ± 3.92 (g) ve kolesterol alımını 336.79 ± 123.93 (mg) iken, yüksek kaygı düzeyine sahip öğrencilerin; enerji alımını 2017.43 ± 210.38 (kcal), karbonhidrat alımını 209.46 ± 35.77 (g) protein alımını 14.56 ± 1.85 (g), yağ alımını 42.96 ± 4.56 (g), lif alımını 17 ± 3.88 (g) ve kolesterol alımını 303.52 ± 96.34 (mg) olarak bulunmuştur. Sınav öncesi kaygı düzeyleri arasında sınav öncesi enerji, karbonhidrat, yağ, protein, kolesterol ve lif alımını açısından istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Sınav öncesinde düşük kaygı düzeyine sahip öğrencilerin; A vitamini alımını 774.69 ± 293.55 (μg), B₁ vitamini 1.16 ± 1.01 (mg), B₂ vitamini 1.66 ± 1 (mg) ve C vitamini alımını 102.36 ± 46.97 (mg) iken, orta kaygı düzeyine sahip öğrencilerin; A vitamini alımını 900.96 ± 463.03 (μg), B₁ vitamini 0.95 ± 0.21 (mg), B₂ vitamini 1.56 ± 0.39 (mg) ve C vitamini alımını 92.44 ± 48.96 (mg) iken, yüksek kaygı düzeyine sahip öğrencilerin; A vitamini alımını 752.45 ± 291.96 (μg), B₁ vitamini 0.95 ± 0.29 (mg), B₂ vitamini 1.51 ± 0.32 (mg) ve C vitamini alımını 86.28 ± 34.84 (mg) olarak bulunmuştur. Sınav öncesi kaygı düzeyleri arasında sınav öncesi A, C, B₁ ve B₂ vitamin alımını açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$). Sınav öncesinde öğrencilerin E vitamini alımını düşük kaygı düzeyinde 16.42 ± 2.55 (mg) orta kaygı düzeyinde 15.08 ± 2.77 (mg) ve yüksek kaygı düzeyinde 14.98 ± 2.62 (mg) olarak bulunmuştur. Sınav öncesi kaygı düzeyleri arasında sınav öncesi E vitamini düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$).

Sınav öncesinde düşük kaygı düzeyine sahip öğrencilerin; sodyum alımını 2418.04 ± 559.98 (mg), kalsiyum 1040.22 ± 218.27 (mg) ve demir 14.44 ± 6.18 (mg) iken, orta kaygı düzeyine sahip öğrencilerin; sodyum alımını 2482.07 ± 721.28 (mg), kalsiyum 1025.53 ± 292.66 (mg) ve demir 12.3 ± 2.7 (mg) iken, yüksek kaygı düzeyine sahip öğrencilerin; sodyum alımını 2378.35 ± 615.06 (mg), kalsiyum 1061.29 ± 290.45 (mg) ve demir 13.51 ± 4.29 (mg) olarak bulunmuştur. Sınav öncesi kaygı düzeyleri arasında sınav öncesi sodyum, kalsiyum ve demir alımını açısından istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.13. Sınav sonrası öğrencilerin kaygı düzeylerine göre sınav öncesi günlük makro ve mikro besin ögesi alımlarının değerlendirilmesi

Sınav Sonrası Besin Ögesi Alımı	Sınav Sonrası Kaygı Düzeyleri		p
	Düşük	Orta	
	Ort±SS (medyan)	Ort±SS (medyan)	
Enerji (kcal)	1843.63±231.51 (1799.4)	1811.36±181.85 (1760.6)	0.371
Su (g)	2822.95±958.05 (2625.7)	2567.08±857.92 (2468.6)	0.092
Protein (g)	66.63±15.94 (64.7)	65.76±12.5 (62.8)	0.702
Protein (%)	14.76±2.4 (15)	14.89±2.02 (15)	0.368
Yağ (g)	95.02±11.37 (93.1)	92.33±11.49 (90.3)	0.059
Yağ (%)	46.11±3.87 (47)	45.55±3.92 (46)	0.353
CHO (g)	176.13±34.39 (171.1)	174.79±26.71 (173.2)	0.725
CHO (%)	39.06±4.61 (39)	39.57±4.51 (39.5)	0.461
Lif (g)	14.78±3.64 (14.1)	15.58±3.23 (15.6)	0.054
Alkol (g)	0.12±0.16 (0.1)	0.14±0.26 (0)	0.407
Alkol (%)	0±0 (0)	0.01±0.1 (0)	0.371
Çoklu doymamış yağ asidi (g)	15.98±3.01 (15.4)	15.38±2.48 (15)	0.154
Kolesterol (mg)	327.3±172.67 (293.5)	314.09±121.3 (302)	0.929
A Vitamini (µg)	797.71±369.71 (697.3)	856.78±443.54 (746.1)	0.326
Karoten (mg)	2.24±1.98 (1.4)	2.66±2.51 (1.9)	0.162
E Vitamini (eşd.) (mg)	14.55±2.93 (14)	13.86±1.88 (13.8)	0.189
B ₁ Vitamini/Tiamin (mg)	0.91±0.71 (0.8)	0.85±0.16 (0.8)	0.181
B ₂ Vitamini/Riboflavin (mg)	1.47±0.73 (1.4)	1.43±0.34 (1.4)	0.786
B ₆ Vitamini/Piridin (mg)	1.14±0.4 (1.1)	1.25±0.6 (1.1)	0.311
B ₉ Vitamini/Folat, topl. (µg)	238.89±100.27 (221.6)	238.9±52.96 (231.8)	0.334
C Vitamini (mg)	73.79±33.61 (67.8)	81.32±35.7 (72.7)	0.183
Na (Sodyum) (mg)	2317.23±570.61 (2235.6)	2305.77±645.11 (2173.7)	0.637
K (Potasyum) (mg)	2397.88±706.77 (2294.3)	2373.92±388.51 (2353)	0.704
Ca (Kalsiyum) (mg)	982.23±258.28 (988.4)	952.59±278.88 (920)	0.226
Mg (Magnezyum) (mg)	288.49±64.39 (274.4)	283.23±45.43 (277.9)	1.000
P (Fosfor) (mg)	1131.31±294.21 (1100.4)	1105.29±211.68 (1080.6)	0.493
Fe (Demir) (mg)	11.19±4.55 (10.5)	11.16±2.49 (10.6)	0.269
Zn (Çinko) (mg)	9.69±1.75 (9.3)	9.72±1.74 (9.3)	0.972

Mann Whitney U Test *p<0.05

Sınav sonrası öğrencilerin kaygı düzeylerine göre sınav öncesi günlük makro ve mikro besin ögesi alımlarının değerlendirilmesine ilişkin veriler Tablo 13'te verilmiştir. Sınav sonrasında düşük kaygı düzeyine sahip öğrencilerin; enerji alımı 1843.63±231.51 (kcal), karbonhidrat 176.13±34.39 (g) alımı protein alımı 66.63±15.94 (g), yağ alımı 95.02±11.37 (g), lif alımı 14.78±3.64 (g) ve kolesterol alımı 327.3±172.67 (mg) iken, orta düşük kaygı düzeyine sahip öğrencilerin; enerji alımı 1811.36±181.85 (kcal), karbonhidrat 174.79±26.71 (g) alımı protein alımı

65.76±12.5 (g), yağ alımı 92.33±11.49 (g), lif alımı 15.58±3.23 (g) ve kolesterol alımı 314.09±121.3 (mg) olarak bulunmuştur. Sınav öncesi kaygı düzeyleri arasında sınav sonrası enerji, karbonhidrat, yağ, protein, kolesterol ve lif alımı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0.05).

Sınav sonrasında düşük kaygı düzeyine sahip öğrencilerin; A vitamini alımı 797.71±369.71 (µg), B₁ vitamini 0.91±0.71 (mg), B₂ vitamini 1.47±0.73 (mg) ve C vitamini alımı 73.79±33.61 (mg) iken, orta kaygı düzeyine sahip öğrencilerin; A vitamini alımı 856.78±443.54 (µg), B₁ vitamini 0.85±0.16 (mg), B₂ vitamini 1.43±0.34 (mg) ve C vitamini alımı 81.32±35.7 (mg) olarak bulunmuştur. Sınav sonrası kaygı düzeyleri arasında sınav sonrası A, C, B₁ ve B₂ vitamin alımı açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.14. Sınav öncesi genel bilgilere (cinsiyet, yaşanılan yer, yenilen yer, fiziksel aktivite, günlük uyku süresi, sınav döneminin beslenmeye etkisi) göre kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi

Sınav Öncesi		Sınav Öncesi Kaygı Düzeyi			p
		Düşük	Orta	Yüksek	
		n (%)	n (%)	n (%)	
Cinsiyet	Kız	26 (%17.1)	102 (%67.1)	24 (%15.8)	¹ 0.034*
	Erkek	10 (%35.7)	17 (%60.7)	1 (%3.6)	
Yaşanan yer	Yurt	4 (%16)	14 (%56)	7 (%28)	² 0.208
	Aile evi	31 (%20.7)	102 (%68)	17 (%11.3)	
	Öğrenci evi	1 (%20)	3 (%60))	1 (%20)	
Yemek yenilen yer	Ev	18 (%22)	53 (%64.6)	11 (%13.4)	² 0.291
	Yurt	2 (%9.5)	13 (%61.9)	6 (%28.6)	
	Restaurant/Lokanta	16 (%20.8)	53 (%68.8)	8 (%10.4)	
Düzenli fiziksel aktivite yapma	Evet	17 (%32.7)	26 (%50)	9 (%17.3)	¹ 0.009*
	Hayır	19 (%14.8)	93 (%72.7)	16 (%12.4)	
Günlük uyku süresi	<6 saat	8 (%11.9)	48 (%71.6)	11 (%16.4)	¹ 0.108
	6-10 saat	28 (%24.8)	71 (%62.8)	14 (%12.4)	
Sınav döneminin beslenmeye etkisi	Evet	24 (%16.6)	98 (%67.6)	23 (%15.9)	¹ 0.034*
	Hayır	12 (%34.3)	21 (%60)	2 (%5.7)	

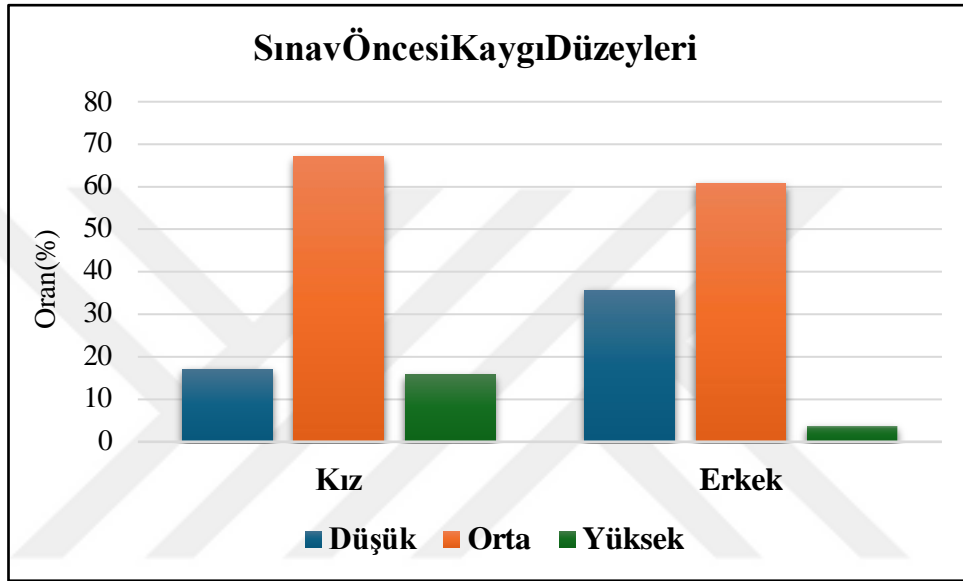
¹Ki-kare test

²Fisher Freeman Halton Exact Test

*p<0.05

Öğrencilerin sınav öncesi genel bilgilere (cinsiyet, yaşanılan yer, yenilen yer, fiziksel aktivite, günlük uyku süresi, sınav döneminin beslenmeye etkisi) göre kaygı düzeylerinin değerlendirilmesine ait veriler Tablo 4.14'te verilmiştir. Sınav öncesinde kız öğrencilerin %17.1'i düşük, %67.1'i orta ve %15.8'i yüksek kaygı

düzeyine sahip iken; erkek öğrencilerin %35.7'sinin düşük, %60.7'sinin orta ve %3.6'sının yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Kız öğrencilerde sınav öncesi yüksek kaygı görülme oranı (%15.8), erkeklerden (%3.6) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$) ve şekil 4.1'de gösterilmiştir.



Şekil 4.1. Cinsiyete göre sınav kaygı düzeyleri

Yaşanılan yere göre sınav öncesi kaygı düzeyleri arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Sınav öncesinde yemek yenilen yere göre kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Sınav öncesinde düzenli aktivite yapanların %32.7'sinin düşük, %50'sinin orta ve %17.3'ünün yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerde sınav öncesi düşük kaygı düzeyine sahip olma oranı (%32.7), yapmayan öğrencilere kıyasla (%14.8) anlamlı düzeyde daha yüksek olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Sınav öncesinde 6 saatten az uyuyan öğrencilerin %11.9'unun düşük, %71.6'sının orta ve %16.4'ünün yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Sınav öncesinde 6 ile 10 saat arasında uyuyan öğrencilerin %24.8'inin düşük, %62.8'sinin orta ve %12.4'ünün yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Sınav öncesi günlük uyku süresine göre kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir

fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Sınav öncesinde sınav dönemlerinin beslenmeye etkisinin olduğunu düşünen öğrencilerin %16.6'sının düşük, 7.6'sının orta ve %15.9'unun yüksek kaygı düzeyine sahipken; sınav dönemlerinin beslenmeye etkisinin olmadığını düşünen öğrencilerin %34.3'ünün düşük, %60'ının orta ve %5.7'sinin yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Sınav öncesinde sınav döneminin beslenmeye etkisinin olduğunu düşünen öğrencilerin sınav öncesi kaygı düzeyinin düşük olma oranı (%16.6), sınav döneminin beslenmeye etkisi olduğunu düşünmeyenlerden (%34.3) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.15. Sınav sonrası genel bilgilere (cinsiyet, yaşanan yer, yenilen yer, fiziksel aktivite, günlük uyku süresi, sınav döneminin beslenmeye etkisi) göre kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi

Sınav Sonrası		Sınav Sonrası Kaygı Düzeyleri		p
		Düşük n (%)	Orta n (%)	
Cinsiyet	Kız	64 (%42.1)	88 (%57.9)	¹ 0.206
	Erkek	16 (%57.1)	12 (%42.9)	
Yaşanan yer	Yurt	9 (%36)	16 (%64)	² 0.659
	Aile evi	69 (%46)	81 (%54)	
	Öğrenci evi	2 (%40)	3 (%60)	
Yemek yenilen yer	Ev	60 (%44.1)	76 (%55.9)	³ 0.027*
	Yurt	9 (%31)	20 (%69)	
	Restaurant/Lokanta	11 (%73.3)	4 (%26.7)	
Düzenli fiziksel aktivite yapma	Evet	28 (%49.1)	29 (%50.9)	³ 0.390
	Hayır	52 (%42.3)	71 (%57.7)	
Günlük uyku süresi	< 6 saat	1 (%50)	1 (%50)	² 0.032*
	6-10 saat	29 (%34.9)	54 (%65.1)	
	> 10 saat	50 (%52.6)	45 (%47.4)	
Sınav döneminin beslenmeye etkisi	Evet	56 (%40.6)	82 (%59.4)	¹ 0.087
	Hayır	24 (%57.1)	18 (%42.9)	

¹Continuity yates düzeltmesi

²Fisher Freeman Halton Exact Test

³Ki-kare test * $p<0.05$

Sınav sonrası genel bilgilere (cinsiyet, yaşanan yer, yenilen yer, fiziksel aktivite, günlük uyku süresi, sınav döneminin beslenmeye etkisi) göre kaygı düzeylerinin değerlendirilmesine ait veriler Tablo 4.15'te verilmiştir. Sınav sonrasında kız öğrencilerin %42.1'i düşük ve %57.9'u orta kaygı düzeyine sahip iken; erkek öğrencilerin %57.1'inin düşük ve %42.9'unun orta kaygı düzeyine sahip olduğu

bulunmuştur. Kız ve erkek öğrenciler arasında sınav sonrası kaygı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin yaşadıkları yerler arasında sınav sonrası kaygı düzeyleri açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Sınav sonrasında evde yemek yiyen öğrencilerin %44.1'inin düşük ve %55.9'unun orta kaygı düzeyine sahip iken; restaurant/lokantada yiyenlerin ise %73,3'ünün düşük ve %26.7'sinin orta kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Sınav sonrası yemek yenilen mekânlara göre öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0.05$). Restaurantta yemek yiyen öğrencilerin düşük düzeyde sınav kaygısına sahip olma oranı (%73.3), evde (%44.1) ve yurttan (%31.0) yemek yiyen öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır. Sınav sonrasında 6 saatten daha az uyuyan öğrencilerin %50'sinin düşük ve %50'sinin orta kaygı düzeyine sahip iken; 6 ile 10 saat arasında uyuyanların %34.9'unun orta ve %65.1'inin orta kaygı düzeyine sahip iken; 10 saatten fazla uyuyanların ise %52.6'sının düşük ve %47.4'ünün orta kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Sınav sonrası günlük uyku süreleri arasında sınav sonrası kaygı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Sınav sonrası 6-10 saat arasında uyuyan öğrencilerin orta düzey sınav kaygısına sahip olma oranları (%65.1), 10 saatten fazla uyuyandan (%47.4) anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Sınav sonrasında sınav dönemlerinin beslenmeye etkisinin olduğunu düşünen öğrencilerin %40.6'sının düşük ve %59.4'ünün orta kaygı düzeyine sahipken; sınav dönemlerinin beslenmeye etkisinin olmadığını düşünen öğrencilerin %57.1'inin düşük ve %42.9'unun orta kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Sınav sonrası sınav döneminin beslenmeye etkisi olduğunu düşünen ve düşünmeyen öğrenciler arasında sınav sonrası kaygı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. ($p>0.05$).

4.7. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinin Değerlendirilmesi

Tablo 4.16. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ölçeğinin sınav öncesi ve sonrasına ilişkin tanımlayıcı bilgilerinin değerlendirilmesi

		Min	Max	Ort±SS	Cronbach's alpha
Sağlıklı Beslenmeye	S.Ö	41	94	63.08±8.12	0.775
İlişkin Tutum Ölçeği	S.S	50	99	83.18±8.13	0.779

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ölçeğinin sınav öncesi ve sonrasına ilişkin tanımlayıcı bilgilerine ait istatistiksel veriler Tablo 4.16’da verilmiştir. Sınav öncesi “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” toplam puanı 41 ile 94 arasında değişmekte ve ortalaması 63.08±8.12 iken; sınav sonrasında ise toplam puanı 50 ile 99 arasında değişmekte ve ortalaması 83.18±8.13 olarak bulunmuştur.

Tablo 4.17. Sınav öncesi “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” maddelerine verilen yanıtların dağılımları

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyoru m	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Sınav Öncesi	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim	2 (%1.1)	2 (%1.1)	9 (%5)	82 (%45.6)	85 (%47.2)
Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim	1 (%0.6)	8 (%4.4)	30 (%16.7)	96 (%53.3)	45 (%25)
Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim	1 (%0.6)	6 (%3.3)	29 (%16.1)	94 (%52.2)	50 (%27.8)
Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim	1 (%0.6)	8 (%4.4)	36 (%20)	96 (%53.3)	39 (%21.7)
Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim	3 (%1.7)	2 (%1.1)	11 (%6.1)	98 (%54.4)	66 (%36.7)
Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb) tükettiğimde mutlu olurum	3 (%1.7)	4 (%2.2)	15 (%8.3)	88 (%48.9)	70 (%38.9)
Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb) yemekten keyif alırım	3 (%1.7)	6 (%3.3)	25 (%13.9)	87 (%48.3)	59 (%32.8)
Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb) yemekten zevk alırım	18 (%10)	51 (%28.3)	52 (%28.9)	35 (%19.4)	24 (%13.3)
Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim	7 (%3.9)	19 (%10.6)	60 (%33.3)	64 (%35.6)	30 (%16.7)

Meyve tüketmekten hoşlanmam	83 (%46.1)	52 (%28.9)	22 (%12.2)	14 (%7.8)	9 (%5)
Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb)	10 (%5.6)	5 (%2.8)	38 (%21.1)	88 (%48.9)	39 (%21.7)
Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim	53 (%29.4)	91 (%50.6)	23 (%12.8)	9 (%5)	4 (%2.2)
Günde en az 1,5 lt su içerim	10 (%5.6)	31 (%17.2)	40 (%22.2)	46 (%25.6)	53 (%29.4)
Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim	7 (%3.9)	43 (%23.9)	61 (%33.9)	49 (%27.2)	20 (%11.1)
Düzenli meyve tüketirim	11 (%6.1)	38 (%21.1)	58 (%32.2)	50 (%27.8)	23 (%12.8)
Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb) yerim	11 (%6.1)	25 (%13.9)	41 (%22.8)	71 (%39.4)	32 (%17.8)
Ana öğünleri atlarım	9 (%5)	9 (%5)	22 (%12.2)	96 (%53.3)	44 (%24.4)
Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb)	5 (%2.8)	11 (%6.1)	30 (%16.7)	108 (%60)	26 (%14.4)
Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim	15 (%8.3)	34 (%18.9)	30 (%16.7)	70 (%38.9)	31 (%17.2)
Ayaküstü beslenirim	5 (%2.8)	13 (%7.2)	36 (%20)	96 (%53.3)	30 (%16.7)
Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm	9 (%5)	14 (%7.8)	46 (%25.6)	84 (%46.7)	27 (%15)

Öğrencilerin sınav öncesi ‘‘Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği’’ maddelerine verdiği yanıtların dağılımları Tablo 4.17’te verilmiştir. Sınav öncesi ‘‘Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim’’ maddesine öğrencilerin %1.1’inin kesinlikle katılmıyorum, %1.1’inin katılmıyorum, %5’inin kararsızım, %45.6’sının katılıyorum, %47.2’sinin kesinlikle katılıyorum; ‘‘Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb) tükettiğimde mutlu olurum’’ maddesine öğrencilerin %1.7’sinin kesinlikle katılmıyorum, %2.2’sinin katılmıyorum, %8.3’ünün kararsızım, %48.9’unun katılıyorum, %38.9’unun kesinlikle katılıyorum; ‘‘Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb) yemekten keyif alırım’’ maddesine öğrencilerin %1.7’sinin kesinlikle katılmıyorum, %3.3’ünün katılmıyorum, %13.9’unun kararsızım, %48.3’ünün katılıyorum, %32.8’inin kesinlikle katılıyorum; ‘‘Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb) yemekten zevk alırım’’ maddesine öğrencilerin %10’unun, kesinlikle katılmıyorum, %28.3’ünün katılmıyorum, %28.9’unun kararsızım, %19.4’ünün katılıyorum, %13.3’ünün kesinlikle katılıyorum; ‘‘Günde en az 1,5 lt su içerim’’ maddesine öğrencilerin %5.6’sının kesinlikle katılmıyorum, %17.2’sinin katılmıyorum, %22.2’sinin kararsızım, %25.6’sının katılıyorum, %29.4’ünün kesinlikle katılıyorum; ‘‘Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim’’ maddesine öğrencilerin %3.9’unun kesinlikle katılmıyorum, %23.9’unun katılmıyorum, %33.9’unun kararsızım, %27.2’sinin katılıyorum, %11.1’inin kesinlikle katılıyorum; ‘‘Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim’’

maddesine öğrencilerin %8.3'ünün kesinlikle katılmıyorum, %18.9'unun katılmıyorum, %16.7'sinin kararsızım, %38.9'unun katılıyorum, %17.2'sinin kesinlikle katılıyorum; “Ayaküstü beslenirim” maddesine öğrencilerin %2.8'inin kesinlikle katılmıyorum, %7.2'sinin katılmıyorum, %20'sinin kararsızım, %53.3'ünün katılıyorum, %16.7'sinin kesinlikle katılıyorum; “Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm” maddesine öğrencilerin %5'inin kesinlikle katılmıyorum, %7.8'inin katılmıyorum, %25.6'sının kararsızım, %46.7'sinin katılıyorum, %15'inin kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıtladığı bulunmuştur.

Tablo 4.18. Sınav öncesi “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” sorularına verilen yanıtların dağılımları

Sınav Sonrası	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyoru m	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim	1 (%0.6)	1 (%0.6)	7 (%3.9)	84 (%46.7)	87 (%48.3)
Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim	1 (%0.6)	6 (%3.3)	26 (%14.4)	99 (%55)	48 (%26.7)
Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim	6 (%3.3)	0 (%0)	26 (%14.4)	96 (%53.3)	52 (%28.9)
Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim	1 (%0.6)	7 (%3.9)	30 (%16.7)	98 (%54.4)	44 (%24.4)
Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim	2 (%1.1)	1 (%0.6)	9 (%5)	100 (%55.6)	68 (%37.8)
Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb) tükettiğimde mutlu olurum	26 (%14.4)	115 (%63.9)	23 (%12.8)	11 (%6.1)	5 (%2.8)
Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb) yemekten keyif alırım	24 (%13.3)	117 (%65)	22 (%12.2)	12 (%6.7)	5 (%2.8)
Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb) yemekten zevk alırım	61 (%33.9)	76 (%42.2)	32 (%17.8)	7 (%3.9)	4 (%2.2)
Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim	36 (%20)	90 (%50)	29 (%16.1)	15 (%8.3)	10 (%5.6)
Meyve tüketmekten hoşlanmam	120 (%66.7)	21 (%11.7)	15 (%8.3)	11 (%6.1)	13 (%7.2)
Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb)	36 (%20)	104 (%57.8)	22 (%12.2)	10 (%5.6)	8 (%4.4)
Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim	10 (%5.6)	13 (%7.2)	39 (%21.7)	89 (%49.4)	29 (%16.1)
Günde en az 1,5 lt su içerim	11 (%6.1)	27 (%15)	34 (%18.9)	46 (%25.6)	62 (%34.4)
Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim	8 (%4.4)	8 (%4.4)	28 (%15.6)	86 (%47.8)	50 (%27.8)
Düzenli meyve tüketirim	7 (%3.9)	15 (%8.3)	25 (%13.9)	72 (%40)	61 (%33.9)

Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb) yerim	0 (%0)	15 (%8.3)	39 (%21.7)	70 (%38.9)	56 (%31.1)
Ana öğünleri atlarım	30 (%16.7)	87 (%48.3)	38 (%21.1)	16 (%8.9)	9 (%5)
Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb)	43 (%23.9)	103 (%57.2)	28 (%15.6)	3 (%1.7)	3 (%1.7)
Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim	88 (%48.9)	58 (%32.2)	15 (%8.3)	10 (%5.6)	9 (%5)
Ayaküstü beslenirim	45 (%25)	94 (%52.2)	31 (%17.2)	4 (%2.2)	6 (%3.3)
Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm	76 (%42.2)	80 (%44.4)	15 (%8.3)	6 (%3.3)	3 (%1.7)

Öğrencilerin sınav sonrası “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” maddelerine verdiği yanıtların dağılımları Tablo 18’de verilmiştir. Sınav sonrası “Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim” maddesine öğrencilerin %0.6’sının kesinlikle katılmıyorum, %0.6’sının katılmıyorum, %3.9’unun kararsızım, %46.7’sinin katılıyorum, %48.3’ünün kesinlikle katılıyorum; “Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb) tükettiğimde mutlu olurum” maddesine öğrencilerin %14.4’ünün kesinlikle katılmıyorum, %63.9’unun katılmıyorum, %12.8’inin kararsızım, %6.1’inin katılıyorum, %2.8’inin kesinlikle katılıyorum; “Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb) yemekten keyif alırım” maddesine öğrencilerin %13.3’ünün kesinlikle katılmıyorum, %65’inin katılmıyorum, %12.2’sinin kararsızım, %6.7’sinin katılıyorum, %2.8’inin kesinlikle katılıyorum; “Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb) yemekten zevk alırım” maddesine öğrencilerin %33.9’unun, kesinlikle katılmıyorum, %42.2’sinin katılmıyorum, %17.8’inin kararsızım, %3.9’unun katılıyorum, %2.2’sinin kesinlikle katılıyorum; “Günde en az 1,5 lt su içerim” maddesine öğrencilerin %6.1’inin kesinlikle katılmıyorum, %15’inin katılmıyorum, %18.9’unun kararsızım, %25.6’sının katılıyorum, %34.4’ünün kesinlikle katılıyorum; “Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim” maddesine öğrencilerin %4.4’ünün kesinlikle katılmıyorum, %4.4’ünün katılmıyorum, %15.6’sının kararsızım, %47.8’inin katılıyorum, %27.8’inin kesinlikle katılıyorum; “Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim” maddesine öğrencilerin %48.9’unun kesinlikle katılmıyorum, %32.2’sinin katılmıyorum, %8.3’ünün kararsızım, %5.6’sının katılıyorum, %5’inin kesinlikle katılıyorum; “Ayaküstü beslenirim” maddesine öğrencilerin %25’inin kesinlikle katılmıyorum, %52.2’sinin katılmıyorum, %17.2’sinin kararsızım, %2.2’sinin katılıyorum, %3.3’ünün kesinlikle katılıyorum; “Ana öğünümü genellikle kek,

bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm’’ maddesine öğrencilerin %42.2’sinin kesinlikle katılmıyorum, %44.4’ünün katılmıyorum, %8.3’ünün kararsızım, %3.3’ünün katılıyorum, %17’sinin kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıtladığı bulunmuştur.

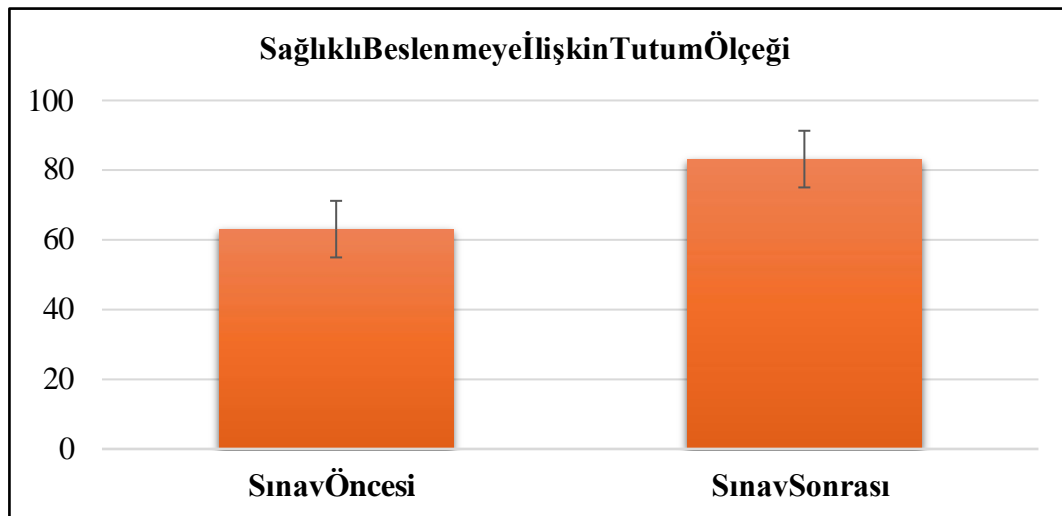
4.8. Sınav Öncesi ve Sınav Sonrasına İlişkin Ölçeklerin Değerlendirilmesi

Tablo 4.19. Sınav öncesine göre sınav sonrası ölçek puanlarında görülen değişimin değerlendirilmesi

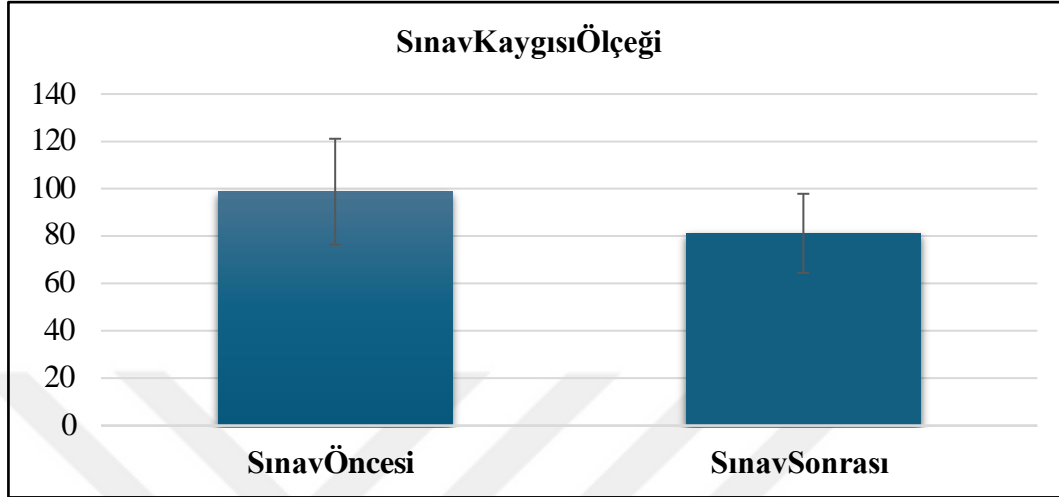
		Ort±SS	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	S.Ö	63.08±8.12	0.001*
	S.S	83.18±8.13	
Sınav Kaygısı Ölçeği	S.Ö	98.74±22.38	0.001*
	S.S	81.18±16.70	

Paired samples t test *p<0.05

Sınav öncesine göre sınav sonrası ölçek puanlarında görülen değişime ilişkin istatistiksel veriler Tablo 4.19’da verilmiştir. Sınav öncesi sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanına göre sınav sonrasında görülen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Sınav öncesi sınav kaygısı ölçeği toplam puanına göre sınav sonrasında görülen düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Sınav öncesine göre sınav sonrası ölçek puanlarında görülen değişim Şekil 4.2 ve 4.3’te gösterilmiştir.



Şekil 4.2. Sınav öncesine göre sınav sonrası “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçek” puanlarında görülen değişim



Şekil 4.3. Sınav öncesine göre sınav sonrası “Sınav Kaygı Ölçek” puanlarında görülen değişim

Tablo 4.20. Sınav öncesine göre sınav sonrası sınav kaygı ölçeği puan değişimi ile günlük makro ve mikro besin ögesi alım değişimlerinin değerlendirilmesi

Sınav Öncesine Göre Sınav Sonrası Besin Ögesi Değişimleri	Sınav Kaygısı Değişim Miktarı	
	r	p
Enerji (kcal)	0.073	0.330
Su (g)	0.019	0.797
Protein (g)	0.061	0.416
Protein (%)	0.068	0.366
Yağ (g)	-0.016	0.832
Yağ (%)	-0.099	0.186
CHO (g)	0.089	0.237
CHO (%)	0.042	0.575
Lif (g)	-0.029	0.699
Alkol (g)	0.040	0.595
Alkol (%)	0.024	0.746
Çoklu doymamış yağ asidi (g)	-0.007	0.922
Kolesterol (mg)	0.053	0.478
A Vitamini (µg)	-0.057	0.444

Karoten (mg)	-0.086	0.249
E Vitamini (eşd.) (mg)	0.015	0.841
B ₁ Vitamini/Tiamin (mg)	0.018	0.808
B ₂ Vitamini/Riboflavin (mg)	0.033	0.663
B ₆ Vitamini/Piridin (mg)	-0.046	0.537
B ₉ Vitamini/Folat, topl. (µg)	-0.069	0.357
C Vitamini (mg)	-0.116	0.122
Na (Sodyum) (mg)	0.009	0.906
K (Potasyum) (mg)	0.010	0.896
Ca (Kalsiyum) (mg)	0.019	0.798
Mg (Magnezyum) (mg)	-0.011	0.880
P (Fosfor) (mg)	0.062	0.406
Fe (Demir) (mg)	0.073	0.328
Zn (Çinko) (mg)	0.015	0.837

Spearman's rho korelasyon analizi

Sınav öncesine göre sınav sonrası sınav kaygı ölçeği puan değişimi ile günlük makro ve mikro besin ögesi alım değişimlerinin değerlendirilmesine ait veriler Tablo 4.20'de verilmiştir. Sınav öncesine göre sınav sonrası sınav kaygısı değişim miktarı ile sınav öncesine göre sınav sonrası günlük makro ve mikro besin ögesi alım değişim miktarları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.21. Sınav öncesine göre sınav sonrası Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Ölçek puan değişimi ile günlük makro ve mikro besin ögesi alım değişimlerinin değerlendirilmesi

Sınav Öncesine Göre Sınav Sonrası Besin Ögesi Değişimleri	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Değişim Miktarı	
	r	p
Enerji (kcal)	0.013	0.863
Su (g)	0.100	0.182
Protein (g)	0.007	0.929
Protein (%)	-0.061	0.414
Yağ (g)	-0.035	0.643
Yağ (%)	-0.106	0.156
CHO (g)	0.029	0.695
CHO (%)	0.102	0.173

Lif (g)	0.035	0.640
Alkol (g)	0.114	0.127
Alkol (%)	0.041	0.588
Çoklu doymamış yağ asidi (g)	0.009	0.905
Kolesterol (mg)	-0.048	0.524
A Vitamini (µg)	0.126	0.093
Karoten (mg)	0.136	0.069
E Vitamini (eşd.) (mg)	-0.029	0.695
B ₁ Vitamini/Tiamin (mg)	0.007	0.929
B ₂ Vitamini/Riboflavin (mg)	0.005	0.945
B ₆ Vitamini/Piridin (mg)	0.067	0.370
B ₉ Vitamini/Folat, topl. (µg)	0.005	0.951
C Vitamini (mg)	0.096	0.200
Na (Sodyum) (mg)	0.034	0.650
K (Potasyum) (mg)	0.036	0.630
Ca (Kalsiyum) (mg)	0.076	0.311
Mg (Magnezyum) (mg)	0.024	0.751
P (Fosfor) (mg)	0.001	0.988
Fe (Demir) (mg)	-0.036	0.634
Zn (Çinko) (mg)	-0.018	0.806

Spearman's rho korelasyon analizi

Sınav öncesine göre sınav sonrası Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Ölçek puan değişimi ile günlük makro ve mikro besin ögesi alım değişimlerinin değerlendirilmesine ait veriler Tablo 4.21'de verilmiştir. Sınav öncesine göre sınav sonrası sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanındaki değişim miktarı ile sınav öncesine göre sınav sonrası günlük makro ve mikro besin ögesi alım değişim miktarları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.22. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği puan değişimi ile Sınav Kaygı Ölçeği puan değişiminin değerlendirilmesi

		Sınav Kaygısı Ölçeği	
		r	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	S.Ö	-0.130	0.083
	S.S	-0.173	0.020*

Pearson korelasyon analizi

* $p<0.05$

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği puan değişimi ile Sınav Kaygı Ölçeği puan değişiminin değerlendirilmesine ilişkin veriler Tablo 22’de verilmiştir. Sınav



öncesi sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanı ile sınav öncesi sınav kaygısı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Sınav sonrası sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanıyla sınav sonrası sınav kaygısı puanı arasında ters yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4. 23. Sınav öncesi ve sonrası kahve tüketim miktarı ile sınav kaygı puanının değerlendirilmesi

		Sınav Kaygısı Ölçeği	
		r	p
Kahve tüketimi (bardak)	S.Ö	0.109	-0.062
	S.S	0.145	0.409
Pearson korelasyon analizi		* $p<0.05$	

Sınav öncesi ve sonrası kahve tüketim miktarı ile sınav kaygı puanının değerlendirilmesine ait veriler Tablo 23'te verilmiştir. Sınav öncesi kahve tüketim miktarı (bardak) ile sınav öncesi kaygı puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Sınav sonrası kahve tüketim miktarı ile sınav sonrası kaygı puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden kız öğrencilerde sınav öncesi yüksek kaygı görülme oranı (%15.8), erkeklere (%3.6) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4.14). Barselona Üniversitesi'nde 168 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, sınav kaygısındaki cinsiyet farklılıkları ve yüksek öğrenim öğrencilerinin akademik başarıları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmada benzer şekilde kız öğrencilerinin sınav kaygılarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (19). Literatürdeki bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ile öz-yeterlik algıları arasındaki ilişki ele alınmış; bununla birlikte, bu değişkenlerin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği de değerlendirilmiştir. Çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre önemli derecede daha yüksek sınav kaygısına sahip olduğu saptanmıştır (20). Bir başka çalışmada ise erkek öğrencilerin Revize Edilmiş Sınav Kaygı ölçeği puan ortalamaları kızlara oranla daha düşük oranda bulunmuştur (171). Literatür incelendiğinde çalışma sonucunun diğer çalışmalarla benzer olduğu görülmüş ve bu durumun nedeninin ise kız öğrencilerin erkeklere göre akademik başarıya daha fazla anlam yüklemesi ve başarısızlık duygusunu daha yoğun hissetmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada öğrencilerin büyük bir çoğunluğu sınav dönemlerinde beslenmelerinin etkilendiğini bildirmiştir (Tablo 4.7). Aynı zamanda öğrencilerin genellikle 2 ana öğün 1 ara öğün tükettikleri tespit edilmiştir (Tablo 4.2). Yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sınav öncesi, esnası ve sınav sonrasındaki stres durumu ile beslenme alışkanlıklarındaki değişim incelenmiştir. Öğrencilerin genellikle 2 ya da 3 ana öğün 1 ara öğün şeklinde beslendikleri ve büyük bir çoğunluğunun (%65) sağlıklı yiyecekler tüketmediği belirtilmiştir. Aynı zamanda beslenme alışkanlıklarının sınav döneminde değiştiğini ve daha fazla miktarda yağlı ve şekerli yiyecekler tükettiklerini belirtmişlerdir (172). Yapılan bir çalışmada öğrencilerin %53.89'unun 3 ana öğün %40.92'sinin ise 2 ana öğün tükettikleri saptanmıştır. Öğrencilerin %39.92'si için sınav dönemi yemek programlarını etkilemiş, tatlı yiyeceklerin tüketiminde artışa (%59.88) yol açmış ve bazı öğrenciler yemek

yemeyi unuttuklarını bildirmiştir (%33.93) (173). Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun öğün atladığı ve sınav kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sınav öncesi dönemdeki öğün atlama oranı (%42.2) sınav kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu dönemdeki sınav sonrasında (%26.1) oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4.2). Aynı zamanda kahvaltı öğünü sınav öncesinde en çok atlanılan öğün olarak saptanmıştır. Alduraywish ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışmada tıp öğrencileri incelenmiş; öğrencilerin %66'sının sınav döneminde kahvaltı öğünü atladığı ve sağlıklı atıştırmalıklara yöneldiği bulunmuştur. Aynı zamanda yüksek stres düzeyleriyle bu beslenme bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (174). Bir diğer çalışmada öğrencilerin %40'ını kahvaltı öğünü atladığı ve düzenli kahvaltı yapan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri anlamlı derecede daha düşük olarak bulunmuştur (175). Bir çalışmada ise öğün atlayan ve sınav kaygısı yüksek olan öğrenciler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (6). Bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinde stres düzeylerinin yeme davranışlarına etkisi incelenmiş; öğrencilerin yaklaşık olarak üçte birinin kahvaltı öğünü atladığı ve yüksek stres düzeyinin hem aşırı yeme hem de az yeme davranışı ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır (176). Literatür incelendiğinde çalışma sonucunun diğer çalışmalarla benzer olduğu, kahvaltı öğününün atlanmasına, sınav kaygısının yoğun hissedilmesi nedeniyle meydana gelene iştahsızlık ve zaman yetersizliğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bu çalışmada öğrencilerin en sık öğün atlama nedenleri arasında en fazla oranda zaman yetersizliği daha sonra da canının istememesi ve iştahsızlığın yer aldığı bulunmuştur (Tablo 4.2) Yapılan bir çalışmada benzer olarak öğrencilerin zaman yetersizliği ve iştahsızlık nedenleriyle öğün atladıkları bildirilirken (177). Yapılan sistematik derleme çalışması üniversite öğrencileri arasında öğün atlama konusunda arasında en sık rastlanan faktörün zaman kısıtlılığı olduğunu ortaya koymuştur (178). Yapılan benzer bir çalışmada ise öğrencilerin öğün atlamasının nedenleri arasında en fazla zaman yetersizliği ve iştahsızlık olduğu saptanmıştır (179). Literatür incelendiğinde çalışma sonucunun diğer çalışmalarla benzer olduğu ve bu duruma öğrenciler tarafından sınav dönemlerinde hissedilen aşırı kaygı, geç uyanılması ve yemek yemenin vakit kaybı olarak görülmesinin neden olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sınav öncesi dönemde ilk sırada tercih edilen yiyeceklerden en fazla tuzlu ve doyurucu besinler (%29.4) ve cips çekirdek ve çerez (%26.7) ikinci sırada tercih edilen yiyeceklerden en fazla kapsamlı bir ara öğün (%25) ve hamburger gibi fast food besinler (%23.7) üçüncü sırada tercih edilen yiyeceklerden en fazla çikolata (%68.9) olduğu bulunmuştur (Tablo 4.3). Üniversite öğrencileri arasında akademik stresin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada, öğrencilerin büyük çoğunluğunun sınav dönemlerinde stres seviyelerinin arttığı ve bunun sonucu olarak öğün atlama davranışı geliştirdikleri bildirilmiştir. Aynı zamanda sınav kaygısının öğrencilerde sağlıksız besin tüketimini artırdığı; abur cubur ve yüksek kafeinli içecekler yönelme gibi davranışlarının yaygınlaştığı saptanmıştır (180). Michels ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin sınav dönemlerinde meyve ve sebze tüketimini azalttığı; buna karşılık fast food, şekerli ve yağlı yiyeceklerin tüketiminde artış olduğu saptanmıştır (181). Yapılan benzer bir çalışmada eczacılık öğrencileri arasında sınav dönemlerinde yaşanan stres ve kaygının beslenme alışkanlıkları ile akademik başarı üzerindeki etkileri incelemiştir. Öğrencilerin sınav dönemlerinde tatlı, tuzlu atıştırmalık ve fast food tüketimlerini anlamlı bir şekilde arttığı bildirilmiştir. Aynı zamanda sağlıksız besin tüketimi ile yüksek stres ve kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (182). Öğrencilerin hem stres ve kaygı gibi olumsuz duygularla başa çıkma stratejisi olarak hem de kolay erişilebilirliği nedeniyle paketli besinlere yöneldikleri düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sınav öncesi dönemde ilk sırada tercih edilen içeceklerden en fazla siyah çay (%44.4) ikinci sırada tercih edilen içeceklerden en fazla kahve (%51.9) üçüncü sırada tercih edilen içeceklerden en fazla kola, gazoz gibi asitli içecekler (%48.9) olduğu bulunmuştur (Tablo 4.4). Yapılan bir çalışmada yüksek stres ve kaygı puanı olan öğrencilerde kafein tüketiminin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ve öğrencilerin %80'den fazlasının son bir ay içinde çay, kahve ve kafein içeren gıdaları tükettiği bulunmuştur (183). Bir başka çalışmada ise öğrencilerin %69.3'ünün sınav dönemlerinde kahve tüketimini artırdığı aynı zamanda bu artışın uyku süresinde anlamlı düşüşe yol açtığı belirlenmiştir (184). Bir başka çalışmada ise sınav haftasında üniversitede öğrencilerinin kafein tüketiminde belirgin bir artış

gözlemlendiği ve özellikle kahve ve çay tüketiminin sınav öncesine kıyasla anlamlı ölçüde yükseldiği saptanmıştır (185). Öğrencileri sınav dönemlerinde uyanık kalma sürelerini artırmak amacıyla çay, kahve, kola ve gazoz gibi kafen içerikli içecekleri daha fazla tükettiği düşünülmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sınav öncesi dönemde enerji, karbonhidrat, protein, yağ ve lif alım oranları sınav kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu sınav sonrası dönemdeki oranlara kıyasla daha yüksek olarak bulunmuştur (Tablo 4.8). Sınav öncesi enerji, karbonhidrat, protein, yağ ve lif alım düzeyine göre sınav sonrasında görülen düşüş istatistiksel olarak anlamlı olarak bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.8). Üniversite öğrencilerinin akademik sınav dönemlerinde enerji ve besin ögesi alımlarındaki değişiklikleri inceleyen bir çalışmada sınav öncesi ve sınav dönemindeki günlük enerji, karbonhidrat, protein, yağ ve diyet lifi alımları karşılaştırılmıştır. Çalışmada, sınav döneminde öğrencilerin toplam enerji ve diyet lifi alımının azaldığı, karbonhidrat alımında belirgin bir düşüş olduğu ve protein ve yağ alımlarında ise sınav öncesine kıyasla anlamlı bir değişiklik olmadığı bulunmuştur (186). Akademik sınav stresinin üniversite öğrencilerinin yeme davranışları ve kan lipid düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada öğrenciler arasında ortalama enerji alımı sınav döneminde anlamlı ölçüde değişmediği bildirilmiştir. Ancak yüksek düzeyde kaygı yaşayan ve düşük sosyal destek alan öğrencilerde, sınav stresine bağlı olarak yağ ve doymuş yağ tüketiminde artış olduğu saptanmıştır (187). Yapılan bir diğer çalışmada ise öğrencilerin beslenme durumları kaygı puanlarına değerlendirilmiştir. Çalışmada öğrencilerin ortalama kaygı puanları ile yağ, karbonhidrat, enerji, besin grupları tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Ancak durumluk kaygı puanı ile protein arasında anlamlı bir ilişki ($p<0.05$) ve protein alımının artmasıyla durumluk kaygı puanının da arttığı bulunmuştur. Aynı zamanda bireylerin şeker, et, tahıl, meyve ve sebze, süt ve süt ürünleri alımları ile kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$) (154). Çalışma literatürdeki diğer çalışmaları destekler niteliktedir.

Çalışmada sınav öncesi ve sonrasındaki BKİ ortalamaları arasında anlamlı bir değişiklik saptanmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.6). Sınav öncesi ve sınav sonrası öğrencilerin %15.6'sı zayıf iken, %67.2'si normal, %14.4'ü hafif şişman/fazla kilolu ve %2.8'i obez olarak bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada öğrencilerin beden

kitle indeksleri (BKİ), sınav kaygısı düzeyleri ve yeme tutumları değerlendirilmiştir. Analizler sonucunda, sınav kaygısı ile yeme tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur; yani sınav kaygısı arttıkça yeme davranışlarında olumsuz değişiklikler görülmüştür. Ancak, sınav öncesi ve sonrası BKİ ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ayrıca, BKİ'nin sınav kaygısı üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığı, ancak düşük BKİ grubundaki öğrencilerin daha yüksek kaygı yaşadığı gözlemlenmiştir (188). Yapılan bir çalışmada, öğrencilerinde anksiyete düzeyi ile fazla kilolu/obez olma riski ve vücut yağ oranı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yüksek anksiyete düzeyine sahip öğrencilerin fazla kilolu veya obez olma olasılığının anlamlı düzeyde arttığı (yaklaşık olarak 2,69 kat), aynı zamanda bu bireylerde yüksek vücut yağ oranı görülme riskinin de belirgin şekilde fazla olduğu (yaklaşık olarak 2,69 kat) saptanmıştır (189). Yapılan bir başka çalışmada ise sınava hazırlanan öğrencilerde antropometrik ölçümler ile sınav kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Revize Edilmiş Sınav Kaygı (RTA) ölçeği puanları ile BKİ ve bel/boy oranı arasında korelasyon saptanmamıştır ($p>0.05$) (171). Çalışmanın kısa zaman aralıklarında tekrarlanmış olması, öğrencilerde bu süre zarfında belirgin bir vücut ağırlığı artışı ya da kaybının meydana gelmesini sınırlamıştır. Bu durum, beden kitle indeksi (BKİ) değerlerinde anlamlı bir değişim gözlemlenememesine yol açmış ve dolayısıyla sınav kaygısı ile BKİ arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak ortaya koymayı güçleştirmiştir. Bu nedenle, elde edilen bulgular doğrultusunda sınav kaygısı ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki olmadığı düşünülmektedir.

Çalışmada, sınav öncesi ve sonrası dönemlerde öğrencilerin yemek için tercih ettikleri mekânlarda meydana gelen değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Aynı zamanda sınav öncesinde öğrencilerin sınav öncesinde restaurant/lokantada yemek yeme oranı %42.8 olup, sınav sonrasında bu oran %8.3'e gerilemiş; bu değişim istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Benzer şekilde, sınav öncesinde %4.6 olan evde yemek yeme oranı sınav sonrasında %75.6'ya yükselmiş ve bu artış da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.7). Yapılan bir çalışmada üniversite öğrencisinin sınav dönemlerindeki beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Sonuçlara göre sınav dönemlerinde öğün saatlerinde düzensizlik yaşadıkları ve öğrencilerin yaklaşık %36.5'i sınav döneminde restoran, kantin, kafe gibi dışarda yemek yemedikleri

saptanmıştır (190). Alzahrani ve Malik (2019) tarafından gerçekleştirilen kesitsel çalışma, üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzlarını incelemektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun öğünlerini okul kantinlerinde, kampüs çevresindeki restoran ve kafelerde tükettiği belirlenmiştir. Bu durumun, öğrencilerin zaman kısıtı, bireysel yaşam koşulları, bütçe sınırlılıkları ve stres düzeyi gibi çeşitli faktörlerden etkilendiği saptanmıştır (191). Çalışma sonucu literatürü destekler niteliktedir.

Çalışmada sınav öncesine kıyasla sınav sonrasında öğrencilerin günlük uyku süresinde gözlemlenen değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Sınav öncesinde günlük 6 saatten az uyuyanların oranı %37.2 iken, sınav sonrasında bu oran %1.1'e düşmüş ve bu düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca, sınav öncesinde günlük 10 saatten fazla uyuyan öğrenci bulunmazken, sınav sonrasında bu oran %52.8'e yükselmiş ve bu artış da anlamlı olarak bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.7). Üniversite öğrencileri arasında uyku bozukluklarının prevalansını ve bu bozuklukların akademik performans üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmada öğrencilerin okul günlerinde ortalama olarak 6.5 saat uyuduğu ancak sınav dönemlerinde öğrencilerin uyku sürelerinde belirgin bir azalma olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin yaklaşık %27'sinde uyku bozukluklarının mevcut olduğu ve uyku bozukluğu olan öğrencilerde konsantrasyon güçlükleri ve sınav performanslarında düşüş gözlemlenmiştir (192). Üniversite öğrencileri arasında yaygın görülen uyku yoksunluğu ve aşırı uykululuk durumunun nedenlerinin ve akademik, psikolojik, fizyolojik etkilerinin incelendiği bir çalışmada, yoğun akademik programlar, düzensiz uyku alışkanlıkları ve sınav stresinin öğrencilerin uyku sürelerini azalttığı ve genellikle önerilen 7-9 saatlik uyku süresinin altında (ortalama 6-7 saat) uyudukları saptanmıştır. Aynı zamanda uyku yetersizliği, bilişsel işlevlerde bozulma, akademik performansta düşüş ve psikolojik sorunlar (anksiyete, depresyon) gibi olumsuz etkilerle ilişkilendirilmiştir. (193). Öğrencilerin sınav dönemlerinde sınava hazırlanmak için ya da yaşadıkları stres nedeniyle sınav dönemlerinde daha az uyuduğu düşünülmektedir.

5.2. Çalışmanın Sınırlılığı

Çalışmanın bulguları değerlendirilirken bazı sınırlamalar dikkate alınmalıdır. Anketin uzun sürmesi nedeniyle katılımcıların dikkatinin dağılması, sınav dönemi öncesinde ders yoğunluğu nedeniyle sorulara yüzeysel yanıt vermeleri, tek bir

üniversitede sınırlı sayıda öğrenciyle yürütülmesi, çalışmaya katılan kız ve erkek öğrenci sayısındaki dengesizlik genellenebilirliği kısıtlamaktadır. Ayrıca çalışmanın belirli bir dönemle sınırlı olması, yılın farklı zamanlarında yaşanan kaygı ve beslenme alışkanlıklarının kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesini zorlaştırmaktadır.

5.3. Sonuç

Üniversite öğrencilerinin sınav kaygılarının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmaya ait sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

1. Sınav öncesinde öğrencilerin %20.0'sinin düşük kaygı düzeyine %66.1'nin orta kaygı düzeyine %13.9'nun ise yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.
2. Sınav sonrasında öğrencilerin %44.4'ünün düşük kaygı düzeyine %55.6'sının orta kaygı düzeyine sahip olduğu saptanırken yüksek kaygı düzeyine sahip öğrenci saptanmamıştır.
3. Sınav öncesinde elde edilen sınav kaygısı ölçeği toplam puanları ile karşılaştırıldığında, sınav sonrasında kaygı düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş saptanmıştır ($p<0.05$).
4. Kız öğrencilerde sınav öncesi yüksek kaygı görülme oranı (%15.8), erkeklerden (%3.6) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olarak saptanmıştır ($p<0.05$).
5. Sınav öncesi ve sınav sonrası öğrencilerin %15.6'sı zayıf iken, %67.2'si normal, %14.4'ü hafif şişman/fazla kilolu ve %2.8'i obez olarak bulunmuştur.
6. Sınav öncesi ve sonrasındaki BKİ ortalamaları arasında anlamlı bir değişiklik saptanmamıştır ($p>0.05$).
7. Sınav öncesi ve sonrası dönemde öğrencilerin 3 ana 1 ara öğün tükettikleri saptanmıştır.
8. Sınav öncesi dönemde öğrencilerin üç ana öğün tüketme oranı %12.8 iken, sınav sonrasında bu oran %42.8'e yükselmiştir. Ana öğün sayısındaki bu artış, istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır ($p<0.05$).

9. Sınav öncesi ve sonrası ara öğün tüketim sıklığı karşılaştırıldığında ara öğün sayısındaki değişim istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır ($p<0.05$).
10. Sınav öncesinde 2 ara öğün tüketenlerin oranı %25.6 iken, sınav sonrasında bu oranın %33.9'a yükseldiği ve 3 ara öğün tüketenlerin oranı da sınav öncesi %8.3'ten sınav sonrası %11.1'e yükseldiği saptanmıştır.
11. Sınav öncesi dönemdeki öğün atlama durumu ile sınav sonrası dönemdeki durum karşılaştırıldığında, aradaki değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).
12. Sınav öncesi öğün atlamama oranı %5 olarak saptanırken sınav sonrasında ise %40.6 olarak saptanmıştır.
13. Sınav sonrasında öğün atlama oranının azaldığı saptanmıştır.
14. Sınav öncesi dönemde öğrenciler tarafından en fazla atlanan öğünün %55.6 oranıyla sabah öğünü olduğu ikinci olarak da %24 ile öğle öğünü olduğu saptanmıştır. Sınav sonrası dönemde ise kahvaltının atlanma oranının %38.3'e düştüğü, öğle öğününü atlanma oranının ise %24.3 ile benzer düzeyde kaldığı saptanmıştır.
15. Sınav öncesi ve sonrası dönemlerde öğün atlama nedenlerinden en fazla oranda zaman yetersizliği saptanırken ikinci öğün atlama nedeni olarak da iştahsızlık, canının istememesi saptanmıştır.
16. Öğün atlama nedenlerinden “zaman yetersizliği”; sınav öncesi dönemde %49.1, sınav sonrası dönemde %29.9 olarak saptanırken “iştahsızlık, canının istememesi”; sınav öncesi dönemde %25.1, sınav sonrası dönemde %24.3 olarak saptanmıştır.
17. Sınav öncesi dönemde öğrencilerin tuzlu ve doyurucu besinler, hamburger gibi fast food besinler ve çikolatayı daha çok tercih ettiği saptanırken sınav sonrası dönemde ise kapsamlı bir ana öğünü, meyve ve çikolatayı daha çok tercih ettiği saptanmıştır.
18. Sınav öncesi dönemde ilk sırada tercih edilen yiyeceğin %29.4 oranla hamur işi ve çörek gibi tuzlu ve doyurucu besinler ikinci sırada %23,7 oranla hamburger gibi fast food besinler üçüncü sırada ise %68.9 oranla çikolata olduğu saptanmıştır.

19. Sınav sonrası dönemde ilk sırada tercih edilen yiyeceğin %53.3 oranla kapsamlı bir ana öğün yemeği ikinci sırada %27.4 oranla meyve üçüncü sırada ise %54.8 oranla çikolata olduğu saptanmıştır.
20. Sınav öncesi dönemde ilk sırada tercih edilen içeceğin %44.4 oranla siyah çay ikinci sırada %51.9 oranla kahve üçüncü sırada ise %48.9 oranla kola, gazoz gibi asitli içeceklerin olduğu saptanmıştır.
21. Sınav sonrası dönemde ilk sırada tercih edilen içeceğin %58.9 oranla bitki çayları ikinci sırada %57.3 oranla siyah çay üçüncü sırada ise %45.7 kahve olduğu saptanmıştır.
22. Sınav öncesi döneme kıyasla sınav sonrasında öğrencilerin günlük kahve tüketim miktarında (ml cinsinden) anlamlı bir azalma saptanmıştır ($p < 0.05$).
23. Öğrencilerin sınav öncesi dönemlerde daha çok restaurant/lokantada yemek yediği sınav sonrası dönemlerde ise daha çok evde yemek yediği saptanmıştır.
24. Öğrencilerin yemek yeme tercih ettikleri mekânlar açısından sınav öncesi ve sonrası dönemler karşılaştırıldığında, aradaki değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).
25. Sınav öncesinde öğrencilerin %42.8'inin restaurant/lokantada yemek yediği bu oranın sınav sonrası dönemde %8.3'e düştüğü saptanmıştır.
26. Sınav öncesinde öğrencilerin %45.6'inin evde yemek yediği bu oranın sınav sonrası dönemde %75.6'ya yükseldiği saptanmıştır.
27. Sınav öncesi ve sonrası yemek yeme süresi karşılaştırıldığında, aradaki değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).
28. Sınav öncesi 15 dakikadan daha kısa sürede yeme hızı oranı %39.4 iken, sonrasında bu oranın %8.9' a düştüğü bulunmuştur. Bu düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).
29. Sınav öncesi 30 dakikadan daha uzun sürede yeme hızı oranı %10 iken, sonrasında bu oranın %33.3'e yükseldiği bulunmuştur. Bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).
30. Sınav öncesinde düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin oranı %28.9 iken, sınav sonrasında bu oranın %31.7'ye yükseldiği bulunmuştur. Bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

31. Sınav öncesi ve sonrası günlük uyku süreleri karşılaştırıldığında, aradaki değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).
32. Sınav öncesi 6 saatten daha az uyuma oranı %37.2'iken, sonrasında bu oranın %1.1'e düştüğü bulunmuştur. Bu düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).
33. Sınav öncesi 10 saatten daha fazla uyuyan öğrenci bulunmazken, sonrasında bu oranın %52.8'e yükseldiği bulunmuştur. Bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).
34. Sınav döneminin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu düşünen öğrencilerin oranı sınav öncesinde %80.6 iken, sınav sonrasında %76.7'ye düştüğü bulunmuştur. Bu düşüş, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).
35. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)'nin sınav öncesi dönemdeki; minimum puanı 41 maximum puanı 94 ortalaması 63.08 ± 8.12 iken sınav sonrası dönemdeki; minimum puanı 50 maximum puanı 99 ortalaması 83.18 ± 8.13 olarak bulunmuştur.
36. Sınav Kaygı Ölçeği'nin sınav öncesi dönemdeki; minimum puanı 40 maximum puanı 152 ortalaması 98.74 ± 22.38 , ve ölçeğin iken sınav sonrası dönemdeki; minimum puanı 45 maximum puanı 124 ortalaması 81.18 ± 16.70 olarak bulunmuştur.
37. Sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği toplam puanlarının, sınav öncesine göre sınav sonrasında anlamlı düzeyde arttığı saptanmıştır ($p<0.05$).
38. Sınav öncesi sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanı ile sınav öncesi sınav kaygısı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).
39. Sınav sonrası sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanı ile sınav sonrası sınav kaygısı puanı arasında ters yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).
40. Öğrencilerin sınav öncesi ve sonrası enerji, karbonhidrat, protein, yağ, lif, alkol, çoklu doymamış yağ asitleri, kolesterol, karoten, A, B₉ (Folat), B₁ (Tiamin), B₂ (Riboflavin), B₆ (Piridin) ve C vitaminleri, sodyum, kalsiyum,

potasyum, magnezyum, fosfor, demir, çinko düzeyleri karşılaştırıldığında sınav sonrasında anlamlı bir düşüş saptanmıştır ($p<0.05$).

6. ÖNERİLER

Araştırma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda ilişkin aşağıdaki maddeler önerilebilir:

- Sınav kaygısını azaltmaya yönelik psikolojik destek hizmetleri yaygınlaştırılmalıdır.
- Beslenme alışkanlıklarını iyileştirmeye yönelik eğitimler verilmelidir.
- Sınav dönemlerinde sağlıklı beslenmenin önemi vurgulanarak, öğrencilere yönelik seminerler, atölyeler ve bilgilendirici içerikler sunulmalıdır.
- Kantin ve yemekhanelerde taze sebze, meyve, tam tahıllı ürünler gibi sağlıklı gıdalara erişim kolaylaştırılmalı; fast-food seçenekleri sınırlı tutulmalıdır.
- Ara öğün alışkanlıklarını teşvik edecek sağlıklı atıştırmalıklar sunulmalıdır. Özellikle yoğun ders çalışma dönemlerinde öğrencilerin rafine şekerli ürünler yerine sağlıklı atıştırmalıklara ulaşması desteklenmelidir.
- Fiziksel aktivite alışkanlıkları desteklenmelidir. Sınav dönemlerinde fiziksel aktivite oranı düşük kaldığı için, yürüyüş kulüpleri, spor etkinlikleri gibi uygulamalar yaygınlaştırılmalıdır.
- Gelecekteki araştırmalarda daha geniş örneklemeler kullanılmalıdır. Farklı üniversiteleri kapsayan karşılaştırmalı ve boylamsal (uzun süreli) araştırmalar yapılarak bulguların genellenebilirliği artırılmalıdır.

7. KAYNAKLAR

1. Sarıkaya, S. ve Gemalmaz, A. (2021). Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörler. *Jour Turk Fam Phy*, 12(2), 99-107. Erişim adresi: <https://doi.org/10.15511/tjtfp.21.00297>. [Erişim tarihi:01.04.2025]
2. Patel, R., Varma, J., Phatak, A., & Nimbalkar, S. M. (2023). Study of test anxiety amongst undergraduate medical students from the state of Gujarat. *Journal of education and health promotion*, 12(325). Erişim adresi: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1680_22. [Erişim tarihi:02.04.2025]
3. Bischofsberger, L., Burger P. H., Hammer A., Paulsen F., Scholz M., & Hammer C. M. (2021). Prevalence and characteristics of test anxiety in first year anatomy students. *Annals of Anatomy Anatomischer Anzeiger*. 236 (4), 151719. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aanat.2021.151719>. [Erişim tarihi:02.04.2025]
4. Mosavi Z., Khazaie H., Janatolmakan M., Rezaeian S. ve Khatony A. (2023). Effects of auricular acupressure on test anxiety in medical students: a randomized parallel group trial. *BMC Medical Education*. 23(1), 835. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04825-w>. [Erişim tarihi:02.04.2025]
5. Tassadaq, M.M, Naseem M, & Zafar M. (2016). PREVALENCE, CAUSES AND PATTERNS OF ANXIETY TOWARDS XAMINATIONS AND ATTITUDE TOWARDS COPİNG: A STUDY AMONG MEDİCAL STUDENTS. *Turkish Medical Student Journal*. 3(3),79- 82. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tmsj/issue/34303/379052>. [Erişim tarihi:02.04.2025]
6. Rashidi, M., Kanbur B.N. & Yıldırım G. (2023). Sınava Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısının Beslenme Durumu Üzerine Etkisi. *STED*. 32(4), 292-300. Erişim adresi: <https://doi.org/10.17942/sted.1103988>. [Erişim tarihi:02.10.2024]
7. Macht M. (2008). How emotions affect eating: Afiveway model. *Appetite*. 50(1), 1-11. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>. [Erişim tarihi:02.10.2024]
8. Rao, M. N., Neylan T. C., Grunfeld C., Mulligan K., Schambelan M. & Schwarz J. M. (2015). Subchronic sleep restriction causes tissue-specific

- insulin resistance. *J Clin Endocrinol Metab.* 100(4), 1664-1671. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1210/jc.2014-3911>. [Erişim tarihi:10.10.2024]
9. Akbari, V., Asayesh, H., Sharififard, F., Qorbani, M., Elahi, A. & Heidarpour, A. (2020). Breakfast consumption as a test anxiety predictor among paramedical students. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences.* 7(1), 47. Erişim adresi: http://dx.doi.org/10.4103/JNMS.JNMS_37_19. [Erişim tarihi:10.11.2024]
10. Eysenck, M. W., Moser, J. S., Derakshan, N., Hepsomali, P. & Allen, P. (2023). A neurocognitive account of attentional control theory: how does trait anxiety affect the brain's attentional networks?. *Cognition and Emotion*, 37(2), 220-237. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2159936>. [Erişim tarihi:10.11.2024]
11. Öner, N. & Le Compte, A. (1985). *Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
12. Spielberger, C. D. (1972). "Current Trends in Theory and Research on Anxiety." In C. D. Spielberger (Ed.). *Anxiety as an Emotional State*. Academic Press. Erişim adresi: https://archive.org/details/anxietycurrenttr0001unse/page/n7/mode/2up?utm_source=chatgpt.com. [Erişim tarihi:10.02.2025]
13. Symes, W. & Putwain, D. (2020). The four ws of test anxiety. *Psychologica*, 63(2), 31-52. Erişim adresi: https://doi.org/10.14195/1647-8606_63-2_2. [Erişim tarihi:10.11.2024]
14. American Psychiatric Association, (2013). *RUHSAL BOZUKLUKLARIN TANISAL VE SAYIMSAL ELKİTABI*. (DSM-5), (Köroğlu E, Çev.). Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal basım tarihi 2000).
15. Zeidner, M., & Matthews, G. (2011). *Anxiety 101*. Springer Publishing Company. Erişim adresi: <https://hypnotherapycenter.co.za/wp-content/uploads/2020/10/Anxiety-101.pdf>. [Erişim tarihi:10.04.2025]
16. Koçyiğit, E., G., (2023). Sınav Kaygısı, Etkileyen Faktörler ve Baş Etme Yöntemleri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*. 10(3). 126-140. Erişim adresi:

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/79283/1310020>.

[Erişim

m tarihi:10.04.2025]

17. Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.
18. Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic Self-Efficacy And First Year College Student Performance And Adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>. [Erişim tarihi:10.04.2025]
19. Núñez Peña, M. I., Suárez Pellicioni, M., & Bono Cabré, R. (2016). Gender Differences In Test Anxiety and Their Impact On Higher Education Students' Academic Achievement. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 228, 154–160. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.07.023>. [Erişim tarihi:10.04.2025]
20. Tang, B. (2023). Correlations and Gender Differences Between Self-Efficacy and Test Anxiety in University Students. *Journal of Education and Educational Research*, 4(2), 145–149. Erişim adresi: <https://doi.org/10.54097/jeer.v4i2.10846>. [Erişim tarihi:10.04.2025]
21. Genç, M. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin Sınıf ve Cinsiyete Göre Sınav Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (1), 85-95. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbayarsos/issue/4065/53593>. [Erişim tarihi:10.05.2025]
22. Küçükler, B., & Tekin, U. (2018). 7-8. Sınıf Özel Okul Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Anne-Baba Tutumları ve Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 4(2):55-68. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asder/issue/43459/530264>. [Erişim tarihi:10.05.2025]
23. Çakmak, A., Şahin, H. & Akıncı Demirbaş, E. (2017). 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/335829>. [Erişim tarihi:02.05.2025]
24. Koçkar, İ. A., Kılıç, G. B. & Şener, Ş. (2002). İlköğretim Öğrencilerinde

Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi.*



- 9(2): 45-67. Erişim adresi: https://cogepderg.com/pdf/65bdf192-201e-4bb0-813a_d69339a28cf1/articles/30212/cogepderg-9-100-En.pdf. [Erişim tarihi:02.05.2025]
25. Dündar, S., Yapıcı, Ş., & Topçu, B. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Kişilik Özelliklerine Göre Sınav Kaygısının İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 171-186. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6748/90732>. [Erişim tarihi:23.02.2025]
26. Hagekull, B. & Bohlin, G. (2003). Early Temperament and Attachment as Predictors of The Five Factor Model of Personality. *Attachment & Human Development*. 5(1): 2-18. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1080/1461673031000078643>. [Erişim tarihi:23.02.2025]
27. Korhan, M., Engin, E., & Güloğlu, B. (2021). Covid-19 Sürecinde Üniversite Sınavına Girecek Gençlerin Sınav Kaygısı: Bilişsel Esneklik ve Öz-Düzenleme / Test Anxiety of Youth to Take The University Entrance Exam Throughout Covid-19 Outbreak: Cognitive Flexibility and Self-Regulation. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 12(5), 212-231. Erişim adresi: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1009653>. [Erişim tarihi:15.12.2024]
28. Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., & Berkol, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262-268. Erişim adresi: <https://doi.org/10.21601/ortadogutipdergisi.741156>. [Erişim tarihi:09.11.2024]
29. Gizir, C. A. (2016). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21448/229850>. [Erişim tarihi:09.11.2024]
30. Totan, T., Özgül, Ö., & Tosun, E. (2019). Bilişsel ve Duygusal Düzenlemenin Sınav Kaygısına Olan Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın

- Aracılık Rolü. *MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2). 98-108. Erişim adresi: <https://doi.org/10.21666/muefd.605853>. [Erişim tarihi:09.11.2024]
31. Yeniceoğlu, Ş. (2024). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrenci ve Velilerinin Bildirdikleri Anksiyete ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerinin Sınav Kaygısının Yordaması*. (Yayın numarası: 894990) [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>. [Erişim tarihi:09.11.2024]
32. Grawe, E., & Witteman, R. O. (2014). The Role of Test Anxiety in Educational Settings. *Journal of Educational Psychology*. 106(2), 371-384. [Erişim tarihi:09.11.2024]
33. Özdemir, H. F., Korkmaz, G., & Toraman, Ç. (2021). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korku Düzeyleri, Akademik Erteleme Davranışları, Akademik Başarılarının İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4824-4849. Erişim adresi: <https://doi.org/10.26466/opus.923836>. [Erişim tarihi:02.01.2025]
34. Scher, S. J., & Osterman, N. M. (2002). Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in the Schools*. 39(4), 385–398. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1002/pits.10045>. [Erişim tarihi:22.01.2025]
35. Wang, Y. (2021). Academic procrastination and test anxiety: A cross lagged panel analysis. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. 31(1), 122–129. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1017/jgc.2020.29>. [Erişim tarihi:20.03.2025]
36. Köse S., Yılmaz Ş. K., & Göktaş S. (2018). The relationship between exam anxiety levels and sleep quality of senior high school students. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Dernegi*. 9(2), 105-111. Erişim adresi: <https://doi.org/10.14744/phd.2018.05025>. [Erişim tarihi:20.01.2025]
37. Hamilton, N., Freche, R., Yichi Zhang, Y., Zeller, G. & Carroll I. (2021). Test anxiety and poor sleep: A vicious cycle. *International Journal of*

- Behavioral Medicine*.28(5), 250-255. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s12529-021-09973-1>. [Erişim tarihi:20.01.2025]
38. Rulic, K., & Latas, M. (2017). CORRELATION AND INTERACTION BETWEEN THE SOCIAL PHOBIA AND TEST ANXIETY. *Medicinski Podmladak*, 68(4), 32-37. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.5937%2Fmp68-13704>. [Erişim tarihi:08.05.2025]
39. Luo, L., Xu, S., Yang, S., Zhang, N., & Qiu, S. (2020). Clinical characteristics of moderate–severe obsessive–compulsive disorder in children and adolescents in china. *Journal of International Medical Research*. 48(5). Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0300060520922679>. [Erişim tarihi:08.02.2025]
40. Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Kluwer academic. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/284501454_Test_anxiety. [Erişim tarihi:08.05.2025]
41. Culler, R. E. & Holahan, C. I. (1980). Test anxiety and academic performance: The effects of study related behaviors. *Journal of Educational Psychology*. 72(1), 16-20. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.72.1.16>. [Erişim tarihi:08.05.2025]
42. Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*. 76(2), 92-104. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0031332>. [Erişim tarihi:13.02.2025]
43. Covington, M. V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. Cambridge University Press. Erişim adresi: <https://assets.cambridge.org/97805213/42612/sample/9780521342612ws.pdf>. [Erişim tarihi:03.02.2025]
44. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1984). *Self-focused attention in test anxiety: A general theory applied to a specific phenomenon*. *Advances in test anxiety research*, 3, 3-20. Erişim adresi:

<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=497946>.

[Erişim tarihi:03.02.2025]

45. Liu, A., Guo, M., Liao, R. & Wang, X. (2023). The relationships between self-esteem, self-efficacy, and test anxiety: A cross-lagged study. *Stress and*



- Health*.40(3). Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/smi.3346>. [Erişim tarihi:04.02.2025]
46. Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (Eds.). (1995). *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment*. Taylor & Francis.
47. Sapp, M (1999). *Test anxiety: Applied research, assessment and treatment intervention*. University Press of America. Erişim adresi: [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=O25BAGAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=Sapp,+M+\(1999\).+Test+anxiety:+Applied+research,+assessment+and+treatment+intervention.+Lanham,+MD:+University+Press+of+America,&ots=xxhC0_fYcc&sig=t-7mYzrYyia2kkw0VsyYZMbVuxM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=O25BAGAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=Sapp,+M+(1999).+Test+anxiety:+Applied+research,+assessment+and+treatment+intervention.+Lanham,+MD:+University+Press+of+America,&ots=xxhC0_fYcc&sig=t-7mYzrYyia2kkw0VsyYZMbVuxM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false). [Erişim tarihi:04.02.2025]
48. Lean, M. E. (2019). Principles of Human Nutrition. *Medicine*. 47(3), 140-144. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.mpmed.2018.12.014>. [Erişim tarihi:04.04.2024].
49. Türkiye Beslenme Rehberi (2022). (T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031) T.C. Sağlık Bakanlığı. Erişim tarihi: https://hsgm.saglik.gov.tr/media/attachments/2025/05/12/turkiye-beslenme-rehberi-2022.pdf?utm_source=chatgpt.com. [Erişim tarihi:14.05.2025]
50. Sparrow, R., Agustina, R., Bras, H., Sheila, G., Rieger, M., Yumna, A., ... & Melse-Boonstra, A. (2021). Adolescent Nutrition—Developing A Research Agenda for The Second Window of Opportunity in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_Suppl), 9-20. Erişim tarihi: <https://doi.org/10.1177/0379572120983668>. [Erişim tarihi:14.05.2025]
51. Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., ... & Patton, G. C. (2022). Nutrition in Adolescent Growth And Development. *The Lancet*, 399(10320), 172-184. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(21\)01590-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)01590-7). [Erişim tarihi:10.05.2025]
52. Oktavianto, E., Saifudin, I. M. M. Y., Suryati, S., Supriyadi, S., &

Setyaningrum, N. (2023). Eating Behaviors Related To Nutritional Status Among Adolescents: A Cross-Sectional Study. *International Journal of*



- Public Health*. 12(2), 647-653. Erişim adresi: <https://doi.org/10.11591/IJPHS.V12I2.22854>. [Erişim tarihi:10.05.2025]
53. Hadush, G., Seid, O., & Wuneh, A. G. (2021). Assessment of Nutritional Status And Associated Factors Among Adolescent Girls in Afar, Northeastern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Journal of Health, Population And Nutrition*. 40(1), 1-14. Erişim adresi: <https://jhpn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41043-021-00227-0>. [Erişim tarihi:10.05.2025]
54. World Health Organization. (2022). *Obesity: Preventing And Managing The Global Epidemic*. (WHO Technical Report Series, 894). Report of A WHO Consultation Group on Obesity. Geneva. Erişim adresi: <https://iris.who.int/handle/10665/42330>. [Erişim tarihi:18.02.2025]
55. Akan, M. (2019). *Adölesanlarda Beslenme Egzersiz Davranışları ile Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki*. (Yayın numarası: 517196) [Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi] Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=hU8Fk4NM6kRcXBGWZCdo_Q&no=wT5Xd-I8L5ll41YrcUk6aQ. [Erişim tarihi:18.02.2025]
56. Kalkan, I., & Aydın, F. F. (2020). Effect of A Short Nutritional Training Program on Nutrition Literacy And Food Habits in Adolescents. *Clinical And Experimental Health Sciences*. 10(2), 87-92. Erişim adresi: <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.651265>. [Erişim tarihi:18.02.2025]
57. Almasi, N., & Rakıcioğlu, N. (2021). Assessing the Level of Nutrition Knowledge And its Association with Dietary Intake in University Students. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*. 10(3), 274-280. Erişim adresi: <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.870277>. [Erişim tarihi:08.03.2025]
58. Canavan, C. R., & Fawzi, W. W. (2019). Addressing Knowledge Gaps in Adolescent Nutrition: Toward Advancing Public Health and Sustainable Development. *Current Developments in Nutrition*. 3(7). Erişim adresi: <https://doi.org/10.1093/cdn/nzz062>. [Erişim tarihi:08.03.2025].

59. Yavuz, C. M., & Başığit, N. (2022). Beslenme ve Sağlıkla İlgili Davranışların Makro Besin Ögesi Alımı Üzerine Etkisi. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*. 4(3), 279- 284. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.33308/2687248X.202243276>. [Erişim tarihi:08.03.2025]
60. Lassi, Z., Moin, A., & Bhutta, Z. (2017). *Nutrition in Middle Childhood and Adolescence*. In D. A. P. Bundy (Eds.) et. al., Child and Adolescent Health and Development. (3rd ed.). The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank. Erişim adresi: https://doi.org/10.1596/978-1-4648-0423-6_ch11. [Erişim tarihi:16.12.2024]
61. da Silva, I. C. M., Hino, A. A., Lopes, A., Ekelund, U., Brage, S., Gonçalves, H., Menezes, A. B., Reis, R. S., & Hallal, P. C. (2017). Built environment and physical activity: domain- and activity-specific associations among Brazilian adolescents. *BMC Public Health*, 17(1), 616. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4538-7>. [Erişim tarihi:16.12.2024]
62. Akseer, N., Al-Gashm, S., Mehta, S., Mokdad, A., & Bhutta, Z. A. (2017). Global and Regional Trends in the Nutritional Status of Young People: A Critical and Neglected Age Group. *Annals of The New York Academy of Sciences*. 1393(1), 3-20. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/nyas.13336>. [Erişim tarihi:16.12.2024]
63. Aktaş, N., & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*. 20(2), 146-153. Erişim tarihi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/225581>. [Erişim tarihi:16.12.2024]
64. Wood, C. L., Lane, L. C., & Cheetham, T. (2019). Puberty: Normal physiology (brief overview). Best practice & research. *Clinical Endocrinology & Metabolism*, 33(3), Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.beem.2019.03.001>. [Erişim tarihi:26.11.2024]
65. Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S. & Yaman, M. (2017). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Pegem Akademi. Erişim adresi: <https://depo.pegem.net/9789756802687.pdf>. [Erişim tarihi:26.11.2024]
66. Köseoğlu, S. Z. A., & Tayfur, A. Ç. (2017). Adölesan Dönemi Beslenme ve Sorunları Nutrition And Issues in Adolescence Period. *Güncel Pediatri*.

15(2), 44-57. Erişim
adresi:

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/pediatri/issue/30824/331391>.

[Erişim tarihi:21.11.2024]

67. Duan, L., He, J., Li, M., Dai, J., Zhou, Y., Lai, F., & Zhu, G. (2021). Based on a Decision Tree Model for Exploring the Risk Factors of Smartphone Addiction Among Children and Adolescents in China During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*. 12, 652356. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.652356>. [Erişim tarihi:11.11.2024]
68. Doku, D., Koivusilta, L., Raisamo, S., & Rimpelä, A. (2013). Socio-economic differences in adolescents' breakfast eating, fruit and vegetable consumption and physical activity in Ghana. *Public Health Nutrition*. 16(5), 864–872. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1017/S136898001100276X>. [Erişim tarihi:01.11.2024]
69. Salam, R. A., & Bhutta, Z. A. (2015). 2.7 Adolescent nutrition. *World Review of Nutrition and Dietetics*. 113, 122–126. <https://doi.org/10.1159/000367879>. [Erişim tarihi:18.11.2024]
70. Özgü, E., & Yakut, H. İ. (2015). Adolesan Kontrasepsiyon. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*. 12(5), 191-193. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jgon/issue/51892/675789>. [Erişim tarihi:18.11.2024]
71. Akkaya, B., Salici, O., Ertürk, H., & Orhan, H. (2019). Adölesan Dönemi Voleybolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Müsabaka Performansına Etkilerinin İncelenmesi: Isparta Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 10(3), 249-255. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.22312/sdusbed.545514>. [Erişim tarihi:17.12.2024].
72. Lipsky, L. M., Nansel, T. R., Haynie, D. L., Liu, D., Li, K., Pratt, C. A., Iannotti, R. J., Dempster, K. W., & Simons-Morton, B. (2017). Diet quality of US adolescents during the transition to adulthood: changes and predictors. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 105(6), 1424–1432. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.150029>. [Erişim tarihi:10.12.2024].
73. Erçim, R. E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumlarının*

Değerlendirilmesi ve Sağlıklı Yeme İndekslerinin Saptanması. (Yayın



numarası: 359029) [Yüksek lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi). Erişim adresi:

<https://openaccess.hacettepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11655/1597/42/db39a4-f38c-4a3a-94af-cab520244b9d.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

[Erişim tarihi:10.11.2024]

74. Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B., & Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1393(1), 21–33. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/nyas.13330>. [Erişim tarihi:03.11.2024]
75. Moubarac, J. C., Batal, M., Louzada, M. L., Martinez Steele, E., & Monteiro, C. A. (2017). Consumption of ultra-processed foods predicts diet quality in Canada. *Appetite*. 108, 512–520. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.006>. [Erişim tarihi:13.11.2024]
76. Brooks, N., & Begley, A. (2014). Adolescent Food Literacy Programmes: A Review of The Literature. *Nutrition & Dietetics*. 71(3), 158-171. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1111/1747-0080.12096>. [Erişim tarihi:13.11.2024]
77. Fitzgerald, A., Heary, C., Kelly, C., Nixon, E., & Shevlin, M. (2013). Self-efficacy for healthy eating and peer support for unhealthy eating are associated with adolescents' food intake patterns. *Appetite*. 63, 48–58. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.12.011>. [Erişim tarihi:13.11.2024]
78. Kalkan I. (2019). The impact of nutrition literacy on the food habits among young adults in Turkey. *Nutrition Research and Practice* 13(4), 352–357. Erişim adresi: <https://doi.org/10.4162/nrp.2019.13.4.352>. [Erişim tarihi:13.03.2025]
79. Çetin, G., & Sarper, F. (2013). Tıp Fakültesi Birinci ve Son Sınıfa Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2(6), 84-104. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egitimvetoplum/issue/5127/69830>. [Erişim tarihi:03.03.2025]

80. Şahiner, A., & Yeşilkaya, B. (2021). Assessment of the Relationship Between Nutrition and Obesity in Adolescence. *Journal of Child*. 21(2), 119-127. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.26650/jchild.2021.862283>. [Erişim tarihi:03.03.2025]
81. Marshall, S., Burrows, T., & Collins, C. E. (2014). Systematic review of diet quality indices and their associations with health-related outcomes in children and adolescents. *Journal of human nutrition and dietetics: the official journal of the British Dietetic Association*. 27(6), 577–598. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/jhn.12208>. [Erişim tarihi:03.03.2025]
82. Naylor Metoyer, B., Chuang, R. J., Lee, M., Markham, C., Brown, E. L., Almohamad, M., Dave, J. M., & Sharma, S. V. (2023). Fruit and Vegetable Intake and Home Nutrition Environment among Low-Income Minority Households with Elementary-Aged Children. *Nutrients*. 15(8), 1819. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/nu15081819>. [Erişim tarihi:13.04.2025]
83. Ziegler, A. M., Kasprzak, C. M., Mansouri, T. H., Gregory, A. M., 2nd, Barich, R. A., Hatzinger, L. A., Leone, L. A., & Temple, J. L. (2021). An Ecological Perspective of Food Choice and Eating Autonomy Among Adolescents. *Frontiers in Psychology*. 12, 654139. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654139>. [Erişim tarihi:06.04.2025]
84. Kayaalp, H. (2020). *Kahramanmaraş İlinin Elbistan İlçesindeki Lise Öğrencilerinde Beslenme Okuryazarlığının Ölçülmesi ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi*. (Yayın numarası: 635435) [Yüksek lisans Tezi, İnönü Üniversitesi]. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=LOZofozA7fz7m9GrsEKJbA&no=kWNs-2I0TyxY6a9XOo7Z6w>. [Erişim tarihi:06.05.2025]
85. Cabral, D., De Almeida, M. D. V., & Cunha, L. M. (2017). Food Choice Questionnaire in An African Country–Application and Validation in Cape Verde. *Food Quality and Preference*. 62, 90-95. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.06.020>. [Erişim tarihi:06.02.2025]
86. Pearcey, S. M., & Zhan, G. Q. (2018). A comparative study of American and Chinese college students' motives for food choice. *Appetite*. 123, 325–

333.



- Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.011>. [Erişim tarihi:06.02.2025]
87. Barufaldi, L. A., Abreu, G.deA., Oliveira, J. S., dos Santos, D. F., Fujimori, E., Vasconcelos, S. M., de Vasconcelos, F.deA., & Tavares, B. M. (2016). ERICA: prevalence of healthy eating habits among Brazilian adolescents. *Revista de Saude Publica*, 50 Suppl 1(Suppl 1), 6s. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006678>. [Erişim tarihi:02.02.2025]
88. Dikmen, D., İnan-Eroğlu, E., Göktaş, Z., Barut-Uyar, B., & Karabulut, E. (2016). Validation of A Turkish Version of The Food Choice Questionnaire. *Food Quality And Preference*, 52, 81-86. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodqual.2016.03.016>. [Erişim tarihi:02.02.2025]
89. Cunha, L. M., Cabral, D., Moura, A. P., & De Almeida, M. D. V. (2018). Application of The Food Choice Questionnaire Across Cultures: Systematic Review of Cross-Cultural And Single Country Studies. *Food Quality And Preference*. 64, 21-36. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.10.007>. [Erişim tarihi:01.03.2025]
90. Moreno, L. A., Rodriguez, G., Fleta, J., Bueno-Lozano, M., Lazaro, A., & Bueno, G. (2010). Trends of dietary habits in adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 50(2), 106–112. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/10408390903467480>. [Erişim tarihi:01.03.2025]
91. Steinberg, L., Dahl, R., Keating, D., Kupfer, D. J., Masten, A. S., & Pine, D. S. (2015). *The study of developmental psychopathology in adolescence: Integrating affective neuroscience with the study of context*. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Vol. 2. Developmental neuroscience* (3rd ed., pp. 710–741). Erişim adresi: https://download.e-bookshelf.de/download/0000/5682/31/L-G-0000568231-0002319166.pdf?utm_source=chatgpt.com. [Erişim tarihi:21.03.2025]
92. Deshmukh-Taskar, P. R., Nicklas, T. A., O'Neil, C. E., Keast, D. R., Radcliffe, J. D., & Cho, S. (2010). The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in

children and adolescents: the National Health and Nutrition Examination



- Survey 1999-2006. *Journal of the American Dietetic Association*. 110(6), 869–878. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.03.023>. [Erişim tarihi:24.03.2025]
93. Kebbe, M., Damanhoury, S., Browne, N., Dyson, M. P., McHugh, T. F., & Ball, G. D. C. (2017). Barriers to and enablers of healthy lifestyle behaviours in adolescents with obesity: a scoping review and stakeholder consultation. *Obesity Reviews: An Official Journal of The International Association for the Study of Obesity*. 18(12), 1439–1453. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/obr.12602>. [Erişim tarihi:23.03.2025]
94. Kabaran, S., & Mercanligil, S. (2013). Which Factors Affect Adolescent Food Preferences?. *Guncel Pediatri-Journal of Current Pediatrics*. 11(3). Erişim adresi: <https://doi.org/10.4274/Jcp.11.10820>. [Erişim tarihi:23.03.2025]
95. Gorin AA, Crane MM. (2008). *The obesogenic environment*, Jelalian E, Steele RG. (eds.) *Handbook of Childhood and Adolescent Obesity*. Springer Science, Business Media LLC. (ss.145-61) Erişim adresi: <https://content.e-bookshelf.de/media/reading/L-2456-a83acb8c0b.pdf>. [Erişim tarihi:23.04.2025]
96. Story, M. (2005). Understanding adolescent eating behaviors. In J. Stang & M. Story (Eds.), *Guidelines for adolescent nutrition services* (pp. 9–20). Center for Leadership, Education and Training in Maternal and Child Nutrition, Division of Epidemiology and Community Health, School of Public Health, University of Minnesota. Erişim adresi: <https://content.e-bookshelf.de/media/reading/L-2456-a83acb8c0b.pdf>. [Erişim tarihi:03.04.2025]
97. Daly, A. N., O'Sullivan, E. J., & Kearney, J. M. (2022). Considerations for health and food choice in adolescents. *The Proceedings of the Nutrition Society*. 81(1), 75–86. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1017/S0029665121003827>. [Erişim tarihi:03.04.2025]
98. Dewanti, R., Probandari, A., & Mulyani, S. (2022). Factors Affecting The Choices of Healthy Diet Among Adolescents In Rural Areas. *Media Gizi Indonesia*, 17(2). Erişim adresi: <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i2.204-212>. [Erişim tarihi:03.01.2025]

99. Rauber, F., Martins, C. A., Azeredo, C. M., Leffa, P. S., Louzada, M. L. C., & Levy, R. B. (2022). Eating context and ultraprocessed food consumption among UK adolescents. *The British Journal of Nutrition*. 127(1), 112–122. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1017/S0007114521000854>. [Erişim tarihi:13.01.2025]
100. Bryan, C. J., Yeager, D. S., Hinojosa, C. P., Chabot, A., Bergen, H., Kawamura, M., & Steubing, F. (2016). Harnessing adolescent values to motivate healthier eating. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113(39), 10830–10835. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1073/pnas.1604586113>. [Erişim tarihi:03.01.2025]
101. Fleming, C. A., De Oliveira, J. D., Hockey, K., Lala, G., Schmied, V., Theakstone, G., & Third, A. (2020). Food and me: How adolescents experience nutrition across the world. A companion report to the State of the World's Children 2019. Erişim adresi: <https://www.unicef.org/media/94021/file/Food-and-me-adolescents-SOWC2019-companion-report.pdf>. [Erişim tarihi:03.05.2025]
102. Berge, J. M., MacLehose, R. F., Larson, N., Laska, M., & Neumark-Sztainer, D. (2016). Family Food Preparation and Its Effects on Adolescent Dietary Quality and Eating Patterns. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*. 59(5), 530–536. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.007>. [Erişim tarihi:03.06.2025]
103. Wang, J., & Fielding-Singh, P. (2018). How Food Rules at Home Influence Independent Adolescent Food Choices. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*. 63(2), 219–226. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.02.010>. [Erişim tarihi:01.06.2025]
104. Browne, S., Barron, C., Staines, A., & Sweeney, M. R. (2020). 'We know what we should eat but we don't ...': a qualitative study in Irish secondary schools. *Health Promotion International*. 35(5), 984–993. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1093/heapro/daz087>. [Erişim tarihi:01.06.2025]
105. Kelly, C., Callaghan, M., & Gabhainn, S. N. (2021). 'It's Hard to Make Good Choices and It Costs More': Adolescents' Perception of the

- External School Food Environment. *Nutrients*. 13(4), 1043. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/nu13041043>. [Erişim tarihi:11.06.2025]
106. Klassen, K. M., Douglass, C. H., Brennan, L., Truby, H., & Lim, M. S. C. (2018). Social media use for nutrition outcomes in young adults: a mixed-methods systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 15(1), 70. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0696-y> [Erişim tarihi:11.06.2025]
107. Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and weight disorders: EWD*. 22(2), 277–284. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>. [Erişim tarihi:21.05.2025]
108. Castronuovo, L., Guarnieri, L., Tiscornia, M. V., & Allemandi, L. (2021). Food marketing and gender among children and adolescents: a scoping review. *Nutrition Journal*. 20(1), 52. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/s12937-021-00706-4>. [Erişim tarihi:21.03.2025]
109. Can, T., & Kaya, A. Ş. (2022) Adölesanlarda Beslenme Okuryazarlığı. *Current Perspectives On Health Sciences*. 3(2), 74-81. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2585684>. [Erişim tarihi:11.03.2025]
110. Banna, M. H. A., Brazendale, K., Hasan, M., Khan, M. S. I., Sayeed, A., & Kundu, S. (2022). Factors associated with overweight and obesity among Bangladeshi university students: a case-control study. *Journal of American college health : J of ACH*. 70(8), 2327–2333. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1851695>. [Erişim tarihi:18.04.2025]
111. Aktaş, N., & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*. 20(2), 146-153. Erişim adresi: <https://doi.org/10.29050/harranziraat.259105>. [Erişim tarihi:18.04.2025]
112. Kayar, H., & Utku, S. (2013). Çağımızın Hastalığı Obezite ve Tedavisi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 6(2). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/182768>. [Erişim tarihi:18.04.2025]

113. Bradley, M., Melchor, J., Carr, R., & Karjoo, S. (2023). Obesity and malnutrition in children and adults: A clinical review. *Obesity Pillars*, 8, 100087. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2023.100087>. [Erişim tarihi:08.04.2025]
114. Wang, L., Wang, H., Zhang, B., Popkin, B. M., & Du, S. (2020). Elevated Fat Intake Increases Body Weight and the Risk of Overweight and Obesity among Chinese Adults: 1991-2015 Trends. *Nutrients*. 12(11), 3272. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/nu12113272>. [Erişim tarihi:16.04.2025]
115. Hamulka, J., Wadolowska, L., Hoffmann, M., Kowalkowska, J., & Gutkowska, K. (2018). Effect of an Education Program on Nutrition Knowledge, Attitudes toward Nutrition, Diet Quality, Lifestyle, and Body Composition in Polish Teenagers. The ABC of Healthy Eating Project: Design, Protocol, and Methodology. *Nutrients*. 10(10), 1439. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/nu10101439>. [Erişim tarihi:06.04.2025]
116. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2022). (T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No:1132) T.C. Sağlık Bakanlığı. Erişim adresi: https://krtknadm.n.karatekin.edu.tr/files/sbf/TBSA_RAPOR_KITAP_20.08.pdf. [Erişim tarihi:14.05.2025]
117. Meşe Yavuz, C., & Koca Özer, B. (2019). Evaluation of Dietary Habits and Nutritional Status in Adolescence Period School Children. *Journal of Tourism And Gastronomy Studies*. 7(1), 225-243. Erişim adresi: <https://doi.org/10.21325/jotags.2019.361>. [Erişim tarihi:14.05.2025]
118. Kılınç, E., & Kartal, A. (2022). Lise Öğrencilerinde Sedanter Yaşam, Beslenme Davranışları ve Fazla Kiloluluk-Obezite Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi: Bir Vaka Kontrol Çalışması. *Dokuz Eylöl Üniversitesi Hemşirelik Faköltesi Elektronik Dergisi*. 15(1), 30-39. Erişim adresi: <https://doi.org/10.46483/deuhfed.898847>. [Erişim tarihi:09.05.2025]
119. Beal, T., Morris, S. S., & Tumilowicz, A. (2019). Global Patterns of Adolescent Fruit, Vegetable, Carbonated Soft Drink, and Fast-Food Consumption: A Meta-Analysis of Global School-Based Student Health Surveys. *Food and Nutrition Bulletin*. 40(4), 444–459. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0379572119848287>. [Erişim tarihi:09.05.2025]

120. Ağmaz, M. (2019). *Adölesanların Beslenme Bilgileri ile Kahvaltı Alışkanlıkları Arasındaki İlişki: Bir Devlet Lisesi Örneği*. (Yayın numarası: 610603) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi].
Erişim adresi:
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=u8lMiVO0jZVIxYQei-jM2w&no=GecrWUF1Onz8b8GpYZz9RQ>. [Erişim tarihi:05.05.2025]
121. Özdemir, N. (2015). Çocuklarda Tanıdan Tedaviye Demir Eksikliği Anemisi. *Türk Pediatri Kurumu Derneği*. 50(1), 11-19. Erişim adresi: <https://doi.org/10.5152/tpa.2015.2337>. [Erişim tarihi:01.05.2025].
122. Topal, Y., Topal, H., & İnanç, B. B. (2019). Türkiye’de 0-14 Yaş Grubu Çocuklarda 2014 Yılında Diş Sağlığı Kontrollerinin Yapıtırılma Durumunun Değerlendirilmesi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*. 11(2), 148-154. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/719811>. [Erişim tarihi:01.05.2025].
123. Chi, D. L., & Scott, J. M. (2019). Added Sugar and Dental Caries in Children: A Scientific Update and Future Steps. *Dental Clinics of North America*, 63(1), 17–33. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.cden.2018.08.003>. [Erişim tarihi:01.06.2025]
124. Sönmez, A. O. (2017). Eating Disorders in Child And Adolescents/Cocuk ve Ergenlerde Yeme Bozukluklari. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 9(3), 301-317. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/273424>. [Erişim tarihi:03.06.2025]
125. Gitau, T. M., Micklesfield, L. K., Pettifor, J. M., & Norris, S. A. (2014). Changes in Eating Attitudes, Body Esteem and Weight Control Behaviours During Adolescence in A South African Cohort. *Plos One*. 9(10). Erişim adresi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0109709>. [Erişim tarihi:03.05.2025]
126. Bulut, N. S., Küpeli, N. Y., Bulut, G. Ç., & Topçuoğlu, V. (2017). Anoreksiya Nervoza’da Psikososyal Tedaviler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 9(3), 329-345. Erişim adresi: <https://doi.org/10.18863/pgy.288664>. [Erişim tarihi:03.04.2025]

127. Baş, M. (2019). Adölesanlarda Yeme Bozuklukları. *Türkiye Klinikleri Nutrition and Dietetics-Special Topics*, 5(1), 68-74. Erişim adresi: <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-adolesanlarda-yeme-bozukluklari-84641.html>. [Erişim tarihi:13.01.2025]
128. Stice, E., Marti, C. N., & Rohde, P. (2013). Prevalence, incidence, impairment, and course of the proposed DSM-5 eating disorder diagnoses in an 8-year prospective community study of young women. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 445–457. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/a0030679>. [Erişim tarihi:13.01.2025]
129. Gümüş, A. B., & Yardımcı, H. (2020). Erken ve Orta Adölesan Dönemdeki Bireylerin Ana Öğün Tüketim Durumları ve Yeme Tutumları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*. 9(1), 176-184. Erişim adresi: <https://www.doi.org/10.46971/ausbid.701023>. [Erişim tarihi:05.01.2025]
130. Çevik, G. (2024). *YURTTA KALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI, DİYET KALİTESİ VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ: ÇORUM ÖRNEĞİ*. (Yayın numarası: 871763) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> [Erişim tarihi:15.03.2025]
131. Goyal, R., & Julka, S. (2014). Impact of breakfast skipping on the health status of the population. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 18(5), 683-687. Erişim adresi: <https://doi.org/10.4103/2230-8210.139233>. [Erişim tarihi:15.03.2025]
132. Sarıbaş, S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Öğün Sıklığı, Öğün Örüntüsü ve Beslenme Durumunun Belirlenmesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Karşılaştırılması*. (Yayın numarası: 510342) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Erişim adresi: <https://openaccess.hacettepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11655/4616/Tez%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [Erişim tarihi:18.03.2025]
133. Işkın, M., & Saruışık, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Öğün Atlama Nedenlerinin Belirlenmesi: Sakarya Üniversitesi Örneği. *Journal of Recreation And Tourism Research*. 4(Special Issue 1), 430-440. Erişim

adresi:

https://www.researchgate.net/publication/346972078_Universite_Ogrencilerinin_Ogun_Atlama_Nedenlerinin_Belirlenmesi_Sakarya_Universitesi_Ornegi. [Erişim tarihi:18.05.2025]

134. Mahmoodi, M., George, R. M., & Gokhale, D. (2022). Dietary acculturation of international students in Pune, India: a cross-sectional study. *Nutrition and Health*. 28(2), 271–276. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/02601060211019678>. [Erişim tarihi:18.05.2025]
135. Dahm, C. C., Chomistek, A. K., Jakobsen, M. U., Mukamal, K. J., Eliassen, A. H., Sesso, H. D., Overvad, K., Willett, W. C., Rimm, E. B., & Chiuve, S. E. (2016). Adolescent Diet Quality and Cardiovascular Disease Risk Factors and Incident Cardiovascular Disease in Middle-Aged Women. *Journal of the American Heart Association*. 5(12). Erişim adresi: <https://doi.org/10.1161/JAHA.116.003583>. [Erişim tarihi:28.03.2025]
136. Sezer, B., & arıkcıoğlu, B. (2022). 12-15 YAŞ ARALIĞINDAKİ ADÖLESANLARDA DIŞ ÜRÜĞÜNÜN DIŞ YAŞI VE GELİŐİMİNE ETKİSİ. *Current Research in Dental Sciences*.32(1), 29-33. Erişim adresi: <https://doi.org/10.17567/ataunidfd.1030578>. [Erişim tarihi:22.03.2025]
137. Pereira, J. L., Mattei, J., Isasi, C. R., Van Horn, L., Carnethon, M. R., Daviglius, M. L., Perera, M. J., Sotres-Alvarez, D., & Fisberg, R. M. (2021). Diet quality, excess body weight and cardiometabolic risk factors in adolescents living in São Paulo, Brazil and in the USA: differences and similarities. *Public Health Nutrition*. 24(13), 4091–4101. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1017/S1368980020002736>. [Erişim tarihi:22.03.2025]
138. Hansen, T. T., Jakobsen, T. A., Nielsen, M. S., Sjødin, A., Le Roux, C. W., & Schmidt, J. B. (2016). Hedonic Changes in Food Choices Following Roux-en-Y Gastric Bypass. *Obesity Surgery*. 26(8), 1946–1955. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s11695-016-2217-x>. [Erişim tarihi:22.03.2025]
139. Lutter, M., & Nestler, E. J. (2009). Homeostatic and hedonic signals interact in the regulation of food intake. *The Journal of Nutrition*, 139(3), 629–632. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3945/jn.108.097618>. [Erişim tarihi:12.03.2025]

140. Berg Schmidt, J., Johanneson Bertolt, C., Sjödin, A., Ackermann, F., Vibeke Schmedes, A., Lyng Thomsen, H., Marie Juncher, A., & Hjorth, M. (2018). Does stress affect food preferences? - a randomized controlled trial investigating the effect of examination stress on measures of food preferences and obesogenic behavior. *Stress (Amsterdam, Netherlands)*. 21(6), 556–563. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/10253890.2018.1494149>. [Erişim tarihi:20.03.2025]
141. Foss, B., & Dyrstad, S. M. (2011). Stress in obesity: cause or consequence?. *Medical Hypotheses*. 77(1), 7–10. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2011.03.011>. [Erişim tarihi:20.03.2025]
142. Roberts, C. J., Campbell, I. C., & Troop, N. (2014). Increases in weight during chronic stress are partially associated with a switch in food choice towards increased carbohydrate and saturated fat intake. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*. 22(1), 77–82. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/erv.2264>. [Erişim tarihi:08.04.2025]
143. Tryon, M. S., Carter, C. S., Decant, R., & Laugero, K. D. (2013). Chronic stress exposure may affect the brain's response to high calorie food cues and predispose to obesogenic eating habits. *Physiology & Behavior*, 120, 233–242. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.08.010>. [Erişim tarihi:08.04.2025]
144. Almajwal A. M. (2016). Stress, shift duty, and eating behavior among nurses in Central Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*. 37(2), 191–198. Erişim adresi: <https://doi.org/10.15537/smj.2016.2.13060>. [Erişim tarihi:18.04.2025]
145. Tate, E. B., Spruijt-Metz, D., Pickering, T. A., & Pentz, M. A. (2015). Two facets of stress and indirect effects on child diet through emotion- driven eating. *Eating behaviors*, 18, 84–90. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.04.006>. [Erişim tarihi:15.04.2025]
146. Epel, E., Lapidus, R., McEwen, B., & Brownell, K. (2001). Stress

may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. *Psychoneuroendocrinology*. 26(1), 37–49.



Erişim adresi: [https://doi.org/10.1016/s0306-4530\(00\)00035-4](https://doi.org/10.1016/s0306-4530(00)00035-4). [Erişim tarihi:15.04.2025]

147. Cifuentes, L., Campos, A., Silgado, M. L. R., Kelpin, S., Stutzman, J., Hurtado, M. D., Grothe, K., Hensrud, D. D., Clark, M. M., & Acosta, A. (2022). Association between anxiety and eating behaviors in patients with obesity. *Obesity Pillars*. 3. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2022.100021>. [Erişim tarihi:11.04.2025]
148. Michels, N., Man, T., Vinck, B., & Verbeyst, L. (2020). Dietary changes and its psychosocial moderators during the university examination period. *European Journal of Nutrition*, 59(1), 273–286. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01906-9>. [Erişim tarihi:25.04.2025].
149. Bourdier, L., Orri, M., Carre, A., Gearhardt, A. N., Romo, L., Dantzer, C., & Berthoz, S. (2018). Are emotionally driven and addictive-like eating behaviors the missing links between psychological distress and greater body weight?. *Appetite*. 120, 536–546. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.013>. [Erişim tarihi:20.04.2025]
150. Costarelli, V., & Patsai, A. (2012). Academic examination stress increases disordered eating symptomatology in female university students. *Eating and Weight Disorders: EWD*. 17(3). Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/BF03325343>. [Erişim tarihi:20.04.2025]
151. Hill, D. C., Moss, R. H., Sykes-Muskett, B., Conner, M., & O'Connor, D. B. (2018). Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Appetite*. 123, 14–22. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.109>. [Erişim tarihi:22.04.2025]
152. Cartwright, M., Wardle, J., Steggle, N., Simon, A. E., Croker, H., & Jarvis, M. J. (2003). Stress and dietary practices in adolescents. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*. 22(4), 362–369. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.4.362>. [Erişim tarihi:02.04.2025]
153. Khalid, S., Williams, C. M., & Reynolds, S. A. (2016). Is there an association between diet and depression in children and adolescents? A systematic review. *The British Journal of Nutrition*. 116(12), 2097–2108.

Erişim adresi: <https://doi.org/10.1017/S0007114516004359>.

[Erişim tarihi:05.04.2025]

154. Gümüş, A. B., Yardımcı, H. & Keser. A. (2018). Sınava Hazırlanan Öğrencilerin Beslenme Durumlarının Kaygı Puanlarına Göre Değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 8(1): 22-28. Erişim adresi: <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/391169/sinava-hazirlanan-ogrencilerin-beslenme-durumlarinin-kaygi-puanlarına-gore-degerlendirilmesi>. [Erişim tarihi:05.04.2025]
155. Macht, M., Haupt, C., & Ellgring, H. (2005). The perceived function of eating is changed during examination stress: a field study. *Eating Behaviors*. 6(2), 109–112. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2004.09.001>. [Erişim tarihi:07.04.2025]
156. Lane, M. M., Gamage, E., Travica, N., Dissanayaka, T., Ashtree, D. N., Gauci, S., Lotfaliany, M., O'Neil, A., Jacka, F. N., & Marx, W. (2022). Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*.14(13), 2568. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/nu14132568>. [Erişim tarihi:08.04.2025]
157. Gibson-Smith, D., Bot, M., Brouwer, I. A., Visser, M., Giltay, E. J., & Penninx, B. W. J. H. (2020). Association of food groups with depression and anxiety disorders. *European Journal of Nutrition*, 59(2), 767–778. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01943-4>. [Erişim tarihi:18.04.2025]
158. Aydın, B. & Eryılmaz G. (2019) Üniversite öğrencilerinde riskli kafein tüketimi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*.2019; 1(Özel Sayı 1), 19-23. Erişim adresi: <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.special1.5>. [Erişim tarihi:08.05.2025]
159. Kaya, P. S.& Yasemin, A. Ç. (2021). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KAFEİN TÜKETİMİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*. 6 (3), 595-606. Erişim adresi: <https://doi.org/10.47115/jshs.996974>. [Erişim tarihi:08.05.2025]

160. Richards, G., & Smith, A. (2015). Caffeine consumption and self-assessed stress, anxiety, and depression in secondary school children. *Journal of psychopharmacology (Oxford, England)*. 29(12), 1236–1247. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0269881115612404>. [Erişim tarihi:13.05.2025]
161. Moubarac, J. C., Cargo, M., Receveur, O., & Daniel, M. (2013). Psychological distress mediates the association between daytime sleepiness and consumption of sweetened products: cross-sectional findings in a Catholic Middle-Eastern Canadian community. *BMJ Open*. 3(2). Erişim adresi: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2012-002298>. [Erişim tarihi:23.05.2025]
162. Baron, K. G., Reid, K. J., Horn, L. V., & Zee, P. C. (2013). Contribution of evening macronutrient intake to total caloric intake and body mass index. *Appetite*. 60(1), 246–251. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.026>. [Erişim tarihi:13.05.2025]
163. Turan, Y. (2019). *ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UYKU KALİTESİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE ETKİSİ*. [Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi]. Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=v_KxD_aIXexUY71jVUvIbw&no=RGpIuvGSGCF99eGZar2zsQ. [Erişim tarihi:11.05.2025]
164. Spiegel, K., Tasali, E., Penev, P., & Van Cauter, E. (2004). Brief communication: Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. *Annals of Internal Medicine*. 141(11), 846–850. Erişim adresi: <https://doi.org/10.7326/0003-4819-141-11-200412070-00008>. [Erişim tarihi:11.05.2025]
165. Uluçay Kestane, V., & Baş, M. (2024). Efficacy of the Mediterranean Diet Containing Different Macronutrients on Non-Alcoholic Fatty Liver Disease. *Nutrients*. 16(16), 2699. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/nu16162699>. [Erişim tarihi:21.05.2025]
166. Willet, W. C. (2013). *Nutritional Epidemiology* (5th ed.). Oxford

University

Press.

Erişim

adresi:



- https://openlibrary.org/books/OL2190856M/Nutritional_epidemiology?utm_source=chatgpt.com. [Erişim tarihi:21.05.2025]
167. Rakıcıoğlu, N., Acar, N., Ayaz, A. & Pekcan, G. (2014). *Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu, Ölçü ve Miktarlar* (4th ed.). Ata Yayınları.
Erişim adresi:
https://online.fliphtml5.com/jszmq/htzy/?utm_source=chatgpt.com#p=1.
[Erişim tarihi:01. 05.2025]
168. Kutluay, Merdol T. (2011) *Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Standart Yemek Tarifleri*. Hatipoğlu.
169. Bahçeci, D. (2006). *Anatomi Dersinde Portfolya Kullanmanın Öğrencilerin Bilişsel ve Duyuşsal Özellikleri Üzerine Etkisi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. Erişim adresi:
<https://toad.halileksi.net/olcek/anatomi-tutum-olcegi/>. [Erişim tarihi:11. 05.2025]
170. Tekkurşun, Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 4(2), 256-274. Erişim adresi:
<https://doi.org/10.31680/gaunjss.559462>. [Erişim tarihi:11.05.2025]
171. Öğretir, H. & Türker P. F. (2021). Sınava hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*.49(3), 1-9. Erişim adresi: <https://orcid.org/0000-0002-4254-3711>. [Erişim tarihi:21.05.2025]
172. Erçim, R. E., Köse, H., Budak, Y. & Yıldırım, H. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Dönemi Öncesi, Sırası ve Sonrasında Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumu ile Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişimin İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 5(3), 133–143. Erişim adresi:
<http://cusbed.cumhuriyet.edu.tr/en/download/article-file/1144824>. [Erişim tarihi:20.11.2024]
173. Avram, C., Nyulas, V., Onisor, D., Georgescu, I. M., Szakacs, J., & Ruta, F. (2024). Food Behavior and Lifestyle Among Students: The Influence of the University Environment. *Nutrient.*, 17(1), 12. Erişim adresi:
<https://doi.org/10.3390/nu17010012>. [Erişim tarihi:06.06.2025]

174. Alduraywish, A. A., Altamimi, L. A., Alshammari, W. M., & Alenezi, A. S. (2023). Association between academic stress during exam period, dietary behavior and bowel symptoms among medical students in Saudi Arabia. *PeerJ*. 22. Erişim adresi: <https://doi.org/10.7717/peerj.15118>. [Erişim tarihi:06.06.2025].
175. Akbari, V., Amiri, M., Mahdizadeh, M., & Hosseini, S. Z. (2019). Breakfast consumption as a test anxiety predictor among paramedical students. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*. 7(1). Erişim adresi: https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS_84_18. [Erişim tarihi:07.06.2025].
176. Choi J. (2020). Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients*. 12(5), 1241. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/nu12051241>. [Erişim tarihi:07.06.2025].
177. Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Tortop, Y., & Poyraz, A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(1), 1375–1391. Erişim adresi: <http://www.InsanBilimleri.com>. [Erişim tarihi:07.06.2025].
178. Pendergast, F. J., Livingstone, K. M., Worsley, A., & McNaughton, S. A. (2016). Correlates of meal skipping in young adults: A systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 13(1), 125. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0451-1>. [Erişim tarihi:10.06.2025]
179. Aytaç, M. (2024). *ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLIK SÜRECİNDE SINAV KAYGISININ BESLENME DURUMU VE GASTROİNTESTİNAL SEMPTOMLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ*. (Yayın numarası: 868752) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> [Erişim tarihi:10.06.2025]
180. Maqsood, L., Aslam, M., Masood, F. J., Asad, I., Iqbal, M., Sheikh, N. ul A., Waqar, O., Tahir, W., & Zafar, Z. (2023). Association between academic stress and eating patterns among university students. *DIET*

- FACTOR (Journal of Nutritional & Food Sciences)*, 4(2), 6–10. Erişim adresi: <https://doi.org/10.54393/df.v4i02.74>. [Erişim tarihi:10.06.2025]
181. Michels, N., Man, T., Vinck, B., & Verbeyst, L. (2020). Dietary changes and its psychosocial moderators during the university examination period. *European Journal of Nutrition*, 59(1), 273–286. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01906-9>. [Erişim tarihi:12.06.2025]
182. Ibraimi, R., Voca, H., & Nuhii, S. (2024). Impact of stress and anxiety on dietary habits and academic performance among pharmacy students. *International Journal of Nutrition and Health Sciences*. 6(1), 12–18. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.23751/pn.v27i1.16836>. [Erişim tarihi:12.06.2025]
183. Akova, İ., Duman, E. N., Sahar, A. E., & Sümer, E. H. (2023). The relationship between caffeine consumption and depression, anxiety, stress level and sleep quality in medical students. *Journal of Turkish Sleep Medicine*. 10(1), 65–70. Erişim adresi: <https://doi.org/10.4274/jtasm.galenos.2022.06078>. [Erişim tarihi:12.06.2025]
184. Hawamdeh, M., Mashaal, A. H., Obaidat, S., Al-Nassan, S., Shallan, A., Altam, T. A., & Muhsen, A. (2024). Effects of caffeine consumption on exam performance throughout university students. *South Eastern European Journal of Public Health*. 25(S1), 2244–2250. Erişim adresi: <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2406>. [Erişim tarihi:13.06.2025]
185. Zunhammer, M., Eichhammer, P., & Busch, V. (2014). Sleep quality during exam stress: the role of alcohol, caffeine and nicotine. *PloS one* 9(10), e109490. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0109490>. [Erişim tarihi:03.06.2025]
186. Barker, M. E., Blain, R. J., & Russell, J. M. (2015). The influence of academic examinations on energy and nutrient intake in male university students. *Nutrition Journal*. 14, 98. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/s12937-015-0088-y>. [Erişim tarihi:15.06.2025]
187. Pollard, T. M., Steptoe, A., Canaan, L., Davies, G. J., & Wardle, J. (1995). Effects of academic examination stress on eating behavior and blood lipid levels. *International Journal of Behavioral Medicine*, 2(4), 299–320.

- Erişim adresi: https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0204_2. [Erişim tarihi:15.06.2025]
188. Gedik, M., Yılmaz, H., & Demir, S. (2023). Yükseköğretim Kurumlarına Sınavlara Hazırlanan Gençlerde Sınav Kaygısının Yeme Tutumu ile İlişkisi: Kesitsel Çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*. 8(3), 403–409. Erişim adresi: <https://doi.org/10.5336/healthsci.2023-96649>. [Erişim tarihi:14.06.2025]
189. Nogueira, M. A. D. S., de Assis, B. D. S., Ferreira, C. C. D., Franco-Sena Siqueira, A. B., Leão, L. S. C. S., & de Aquino, L. A. (2021). Is level of anxiety associated with overweight and obesity risk in university students? The NUTSAU Study. El nivel de ansiedad está asociado al riesgo de sobrepeso y obesidad en los estudiantes universitarios? El estudio NUTSAU. *Nutricion Hospitalaria*, 38(3), 488–494. Erişim adresi: <https://doi.org/10.20960/nh.03376>. [Erişim tarihi:14.06.2025]
190. Salih Salihu, Njomza Gashi.2022. Eating habits of students during a typical exam period-Case of Kosovo. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*. 13(3), 1386-1392. Erişim adresi: <http://doi.org/10.11591/ijphs.v13i3.24227>. [Erişim tarihi:16.06.2025]
191. Alzahrani, S. H., & Malik, A. A. (2019). Dietary habits and lifestyle among university students in Saudi Arabia. *Journal of Family & Community Medicine*. 26(1), 1–7. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/2050312119838426>. [Erişim tarihi:16.06.2025]
192. Gaultney J. F. (2010). The prevalence of sleep disorders in college students: impact on academic performance. *Journal of American College Health: J of ACH*, 59(2), 91–97. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483708>. [Erişim tarihi:16.06.2025]
193. Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*. 6, 73–84. Erişim adresi: <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>. [Erişim tarihi:16.06.2025]

8. EKLER

8.1. EK- 1. Kurum İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.11.2024-20691



T.C.
İSTANBUL SAĞLIK VE TEKNOLOJİ ÜNİVERSİTESİ
Yazı İşleri Müdürlüğü



Sayı : E-37135118-020-20691
Konu : Kevser AKCAN'ın Anket İzni

21.11.2024

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20.11.2024 tarihli ve 20652 sayılı yazınız.

Enstitünüz Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Kevser AKCAN'ın, Prof.Dr.Özer ERGÜN'ün danışmanlığında yapmayı planladığı "Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısının Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" adlı tez konusunun anketlerinin bir kısmını üniversitemiz öğrencilerine yapması talebiniz Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Buğra ÖZEN
Rektör V.

8.2. EK- 2. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 31.01.2025-22143



T.C.
İSTANBUL SAĞLIK VE TEKNOLOJİ ÜNİVERSİTESİ

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu



Sayı : E-28830459-020-22143
Konu : Prof.Dr.Özer ERGÜN'ün Etik Kurul
Onayı

31.01.2025

Sayın Prof. Dr. Özer ERGÜN

İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kuruluna yapmış olduğunuz başvurunuz incelenmiş olup, "*Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısının Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi*" isimli konunuz kurulumuzun 08.01.2025 tarihli 2025/01 sayılı toplantısında görüşülmüş olup 2025/01-04 karar numarası ile etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize arz ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Yeşin ÜRESİN
Etik Kurul Başkanı

8.3. EK- 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Ek-2



T.C.

**İSTANBUL SAĞLIK VE TEKNOLOJİ ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU**

Sayın gönüllü adayı/gönüllü adayı yasal temsilcisi,

Sizi İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi'nde gerçekleştirilecek olan "Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygılarının Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırmaya davet etmekteyiz. Bu araştırmanın amacı sınav kaygısının üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmaktadır. Araştırmanın yaklaşık 258 katılımcı ile gerçekleştirilmesi planlanmış olup 2 ay (ortalama araştırma süresi) süresince devam etmesi planlanmaktadır. Sizlerin araştırma için toplamda 20 dk (gönüllünün araştırma gereklilerini yerine getirmesi için harcanacak süre) dakika/saat ayırmanız yeterlidir.

İlgili araştırmanın **gönüllülere herhangi bir risk oluşturacak durumu bulunmamaktadır.**

İlgili araştırmanın topluma ve/veya gönüllülere olası faydaları şunlardır:

- Öğrencilere sınav kaygısı ile başa çıkma, sağlıklı beslenme ve doğru besin seçimi konularında farkındalık kazandırılması,
- İlerleyen yaşlarda zararlı beslenme alışkanlıkları sonucunda görülebilecek hastalıkların önlenmesidir.

Araştırmada toplanan veriler bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Sizden elde edilen kişisel bilgiler (ses, fotoğraf, görüntü kaydı vb.) gizli tutulacak, araştırma yayımlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır. İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır. Sizden toplanan veriler kişisel bilgisayarda saklama yöntemi ile korunacak olup çalışma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir. Çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir. Çalışmaya katılmama, çalışmadan çıkma veya çıkarılma durumlarında herhangi bir ceza ya da yararınıza olan hakların kaybı söz konusu olmayacaktır.

Çalışma ile ilgili herhangi bir sorun yaşamaz veya bilgi edinmek istemeniz durumunda sorumlu araştırmacı ile iletişim kurabilirsiniz.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim.

8.4. EK- 4. Veri Toplama Formu

A) Kişisel Bilgiler ve Beslenme Alışkanlıklar Anket Formu

Anket No:.....

Tarih:/...../...../

1. Kişisel Bilgiler ve Beslenme Alışkanlıkları

1. Yaşınız:

2. Cinsiyet: Kız /Ekek

3. Fakülteniz/Bölümünüz:

4. Medeni durumunuz: 1. Evli 2. Bekar 3. Dul/Boşanmış

5. Çocuğunuz var mı? 1. Evet 2. Hayır

6. Cevabınız var ise kaç tane:

7. Yaşadığınız yer:

8. Ailenizin gelir düzeyi:

1. 10 000 TL'den az

2. 10 000-50 000 TL arasında

3. 50 000 TL'den fazla

9. Hekim tarafından tanısı konulmuş bir hastalığınız var mı? 1. Evet 2. Hayır

10. Cevabınız evet ise hastalığınız aşağıdakilerden hangisidir? (Birden çok şık işaretleyebilirsiniz)

1. Diyabet (Şeker Hastalığı)

6. Ülser- Gastrit

2. Kalp-Damar Hastalıkları

7. Böbrek Hastalıkları

3. Hipertansiyon

8. Karaciğer-Safra Hastalıkları

4. Depresyon, Anksiyete

9. Diğer

5. Polikistik Over Sendromu

11. Doktor tarafından reçete edilmiş ilaç kullanıyor musunuz?

1. Hayır

2. Evet (İlaç adı

)

12. Sigara kullanıyor musunuz?

1. Hayır, hiç içmedim

2. İçtim, bıraktım

3. Evet, halen içiyorum (Adet:.....)

13. Günde kaç öğün yemek yersiniz? (..... Ana Ara)

14. Öğün atlar mısınız? 1. Hayır 2. Evet 3. Bazen

15. Cevabınız z “evet” veya” bazen” ise genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz? (En sık atladığımız tek bir öğünü işaretleyiniz)

1. Sabah

4. İkinci (Öğle-akşam arası)

2. Kuşluk (Sabah- öğle arası)

5. Akşam

3. Öğle

6. Gece

16. Öğün atlama nedeniniz nedir?

1. Zaman yetersizliği

5. Kilo almak istemediği için

2. Canı istemiyor, iştahsız

6. Alışkanlığı yok

3. Sabahları geç uyanıyor

7. Sağlık problemleri, rahatsızlık hissi

4. Hazırlanmadığı için

8. Diğer

17. Sınav dönemleri genelde hangi tür yiyecekleri tercih edersiniz? (En çok tükettiğiniz 3 yiyeceği işaretleyiniz)

1. Bir şey yemem

6. Sütü tatlı

2. Cips, çekirdek, çerez

7. Şerbetli tatlı

3. Doyurucu ve tuzlu besinler (hamur işi, çörek.)

8. Meyve

4. Fast food besinler (Hamburger gibi)

9. Çikolata

5. Kapsamlı bir ana öğün yemeği

18. Sınav dönemleri genelde hangi tür içecekleri tercih edersiniz? (En çok tükettiğiniz 3 yiyeceği işaretleyiniz)

1. Bir şey içmem

5. Meyve suyu

2. Bitki çayları
3. Siyah çay
4. Kahve
6. Kola, gazoz gibi asitli içecekler
7. Alkollü içecekler

19. Sınav dönemleri günde kaç bardak kahve tüketirsiniz? (1 su bardağını 200 ml kabul ediniz).

20. Günde kaç bardak ya da litre su içersiniz? (1 su bardağını 200 ml kabul ediniz)
..... Su bardağı veya Litre

21. Sınav dönemleri genelde nerede yemek yersiniz? 1. Ev 2. Yurt 3. Restaurant/Lokanta

22. Yemeğinizi ne hızla yersiniz?

1. < 15 dakika 2. 15-30 dakika arasında 3. > 30 dakika

23. Düzenli olarak fiziksel aktivite (haftada 150 dk) yapıyor musunuz? 1. Evet 2. Hayır

24. Cevabınız evet ise türünü, sıklığını ve süresini belirtiniz.

Türü/.....saat gün/ hafta

25. Kaç saat uyuyorsunuz?

1. <6 saat 2. 6-10 saat arası 3. >10 saat

26. Sizce sınav dönemi beslenme davranışınızı etkiler mi? 1. Evet, etkiler 2. Hayır, etkilemez

27. Boy: Kilo:

B) Besin Tüketim Sıklığı Ölçeği (FFQ)

BESİN	KOD	TUKETİM		TUKETİM SIKLIĞI							MIKTAR	
		Evete	Hayır	Her gün	Her gün	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-4 gün	Haftada 5-6 gün	15 günde 1 kere	Ayda bir kere	Ölçü	Ağırlık
Süt-tam yağlı												
Süt-yarım yağlı												
Yogurt-tam yağlı												
Yogurt-yarı yağlı												
Yogurt-ıht												
Probiyotik yogurt- sade												
Probiyotik yogurt-meyveli												
Beyaz peynir (koyun,inek,keçi)												
Beyaz peynir-ıht												
Kaşar (taze-eski) peynir												
Kaşar peynir ıht												
Krem peynir												
Kelir												
Ayran												
Kırmızı et (dana)												
Kırmızı et (kuzu, koyun)												
Tavuk-bütün												
Tavuk, derli												
Tavuk-derisiz												
Hindi-derli												
Hindi-derisiz												
Balık-kuçuk												
Balık- büyük												
Deniz ürünleri												
Dana salam-sosis												
Sucuk												
Sakatlar												
Fast food												
Yumurta												
Yağlı tohumlar- ceviz												
Yağlı tohumlar- fındık												
Yağlı tohumlar- ,fıstık												
Yağlı tohumlar- k badem												
Yağlı tohumlar- Ay çekirdeği kabak												
Çerezler (mısır, kavurğa vb.)												
Patates cıpsı												
Patlamış mısır												
Diğer (.....)												
Kahvaltılık gevrekler												
Krema- süt tozu												
Hazır soslar												
Ketçap												
Mayonez												
Kurubaklagıllar												
Ekmeğ, beyaz												
Ekmeğ, esmer												
Ekmeğ, tambuğday												
Ekmeğ, yulaf												
Ekmeğ, - çavdar												
Ekmeğ, kepekli												
Ekmeğ, mısır												

Gazli içecekler																				
Enerji içecekleri																				
Maden suyu																				
Soda																				

Alkolü içecekler																				
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

C) Sınav Kaygı Ölçeği

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bezen	Sık sık	Her Zaman
1. Sınava girmeden de sınıtgeçmenin ve başarılı olmanın bir yoluotmasınıistierim.	1	2	3	4	5
2. Çevremdekiler(atem, arkadaşlarım) sınavları başaracağım konusundabanaguvenirter.	1	2	3	4	5
3. Sınavlar sırasında, zihnimin sınavta ilgili olmayan konulara kaydığınıhissederim.	1	2	3	4	5
4. Sınavların muttaka resmi, ciddi ve gergintık yaratan durumtar olmasigerekmez.	1	2	3	4	5
5. Onemli sınavlardan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez.	1	2	3	4	5
6. Eger sınavtar olmasaydı, dersteri daha iyi ogrenirdim.	1	2	3	4	5
7. Başarı konusundaki endişeterim sınavta hazırığımı ve sınav başarıımı etkiler.	1	2	3	4	5
8. Onemli sınavlara gireceğim zaman uykularım kaçır.	1	2	3	4	5
9. Başarısız olduğumda çevremdekilerin hakkımdaki düşünceleri beni rahatsızeder.	1	2	3	4	5
10. Başarısız olursam insantar benim yetenegimden şupneye düşecekler.	1	2	3	4	5
11. Sınavlardan önce bir turtu gevşeyemem.	1	2	3	4	5
12. Onemli sınavlardan önce zihnim adeta durur.	1	2	3	4	5
13. Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı oturum.	1	2	3	4	5
14. Sınavtarın insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasınanayret ederim.	1	2	3	4	5
15. Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildığını göstermez.	1	2	3	4	5
16. Düşük not aldığımda, hiç kimseye notumu söylemem.	1	2	3	4	5
17. Onemli sınavlara çatışırken otumsuz düşünceterde peşin bir yemiti yaşarım.	1	2	3	4	5
18. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuzhissederim.	1	2	3	4	5
19. İşe atılırken sınavtar veya test yapılmasını istemem.	1	2	3	4	5
20. Sınavlarda başarılı olamazsam zannettığım kadar akıllı olmadığımıdüşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Sınavlarla ilgili endişelerim tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durumbeni daha çok endişelendirir.	1	2	3	4	5
22. Sınav sırasında bacagımı saltadığımı, parmaklarımı sıraya vurdüğümü terkederim.	1	2	3	4	5
23. Sınavlardan sonra gösterdiğim performanstan daha iyisini yapabileceğımıdüşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Sınavtar sırasında duygularım dikkatimin dağıtmasına neden olur.	1	2	3	4	5
25. Başarısız olursam, kendimde ilgili görüsterim değışir.	1	2	3	4	5
26. Sınavtar sırasında bedenimin betirti yerterindeki kastar kasılır.	1	2	3	4	5
27. Sınavlardan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim ne dezihinsel olarak gevşeyebilirim.	1	2	3	4	5
28. Başarısız olursam arkadaşlarımdın gözünde değerim düşeceğımı bıtırım.	1	2	3	4	5
29. Onemli problemterimden biri, bir sınavta tam olarak hazırlanıpazırlanmadığımı bitememektir.	1	2	3	4	5
30. Gerçekten onemli sınavlara girerken bedensel olarak panık hatinde oturum.	1	2	3	4	5

31. Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bu testi değerlendirirken bu durumu hesaba katmalarını isterim.	1	2	3	4	5
32. Kendi notumu soylemeden önce arkadaşlarımla kaç aldığını bilmek isterim.	1	2	3	4	5
33. Kırk not aldığım zaman tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini bilir ve bu beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
34. Sınavlar sırasında gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanırım.	1	2	3	4	5



Ç) Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	1	2	3	4	5
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
9	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.	1	2	3	4	5
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.)tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	1	2	3	4	5
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.	1	2	3	4	5
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	1	2	3	4	5
15	Düzenli meyve tüketirim.	1	2	3	4	5
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
17	Ana öğünleri atlarım.	1	2	3	4	5
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	1	2	3	4	5
20	Ayaküstü beslenirim.	1	2	3	4	5
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.	1	2	3	4	5

9. ÖZGEÇMİŞ

1. Adı Soyadı : Kevser AKCAN
2. Unvanı : Dyt
3. Öğrenim Durumu : Öğrenci

Derece	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Marmara Üniversitesi	Kimya Bölümü	2014
Lisans	Marmara Üniversitesi	Beslenme ve Diyetetik	2016
Lisans	İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi	Kimya Mühendisliği	2021
Yüksek Lisans	İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi	Beslenme ve Diyetetik	2023- Halen

4. Alınan Eğitimler

- Fonksiyonel Beslenme Eğitimi
- İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimi

5. Alınan Sertifikalar

- Bariatrik Cerrahide Güncel Bilgiler
- Bariatrik Cerrahide Multidisipliner Yaklaşım
- Besin Destekleri ve Nutrijetik
- Spastik Kolit, Çölyak, FODMAPs ve Ötesi
- Beslenmede Bilinç ve Psikoloji
- Onkolojide Koruyucu ve Terapötik Beslenme Yaklaşımları
- Gelenekten Geleceğe Beslenme Sempozyumu 3
- Beslenmede Bilinç ve Psikoloji Konferansı

6. Staj Deneyimleri – Görev Alanları

- Bayburt Devlet Hastanesi / Tıbbi Beslenme Tedavisi ve Toplu Beslenme Sistemleri
- Zeytinburnu Toplum Sağlığı Merkezi / Tıbbi Beslenme Tedavisi

- İstanbul Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi / Tıbbi Beslenme Tedavisi, Toplu Beslenme Sistemleri, Poliklinik Nütrisyon ve Klinik Nütrisyon
- Yedi Kule Göğüs Hastalıkları Hastanesi / Poliklinik ve Klinik Nütrisyon
- İstanbul Şişli Hamidiye Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi / Tıbbi Beslenme Tedavisi, Toplu Beslenme Sistemleri, Poliklinik Nütrisyon ve Klinik Nütrisyon
- Bağcılar Eğitim ve Araştırma Hastanesi / Tıbbi Beslenme Tedavisi, Toplu Beslenme Sistemleri, Poliklinik Nütrisyon ve Klinik Nütrisyon
- İstanbul Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi / Tıbbi Beslenme Tedavisi, Toplu Beslenme Sistemleri, Poliklinik Nütrisyon ve Klinik Nütrisyon
- Marmara Üniversitesi İstanbul Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi / Tıbbi Beslenme Tedavisi, Toplu Beslenme Sistemleri, Poliklinik Nütrisyon ve Klinik Nütrisyon

7. Yabancı Dil ve Düzeyi

- İngilizce – Konuşma ve Yazma – Orta