

**T.C.  
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BESLENME VE DİYETETİK  
ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

Tez Yöneticisi  
Dr. Öğr. Üyesi Sedef DURAN

**LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SINAV  
KAYGILARININ, BESLENME ALIŞKANLIKLARININ VE  
BESİN TERCİHLERİNİN SAPTANMASI: SİVAS İL  
MERKEZİNDE BİR LİSE ÖRNEĞİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

**Zeliha KARTAL DOĞAN**

EDİRNE-2019

**T.C.  
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BESLENME VE DİYETETİK  
ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

Tez Yöneticisi  
Dr. Öğr. Üyesi Sedef DURAN

**LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SINAV  
KAYGILARININ, BESLENME ALIŞKANLIKLARININ VE  
BESİN TERCİHLERİNİN SAPTANMASI: SİVAS İL  
MERKEZİNDE BİR LİSE ÖRNEĞİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

**Zeliha KARTAL DOĞAN**

**Tez No :**

EDİRNE-2019

T. C.  
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

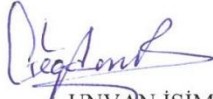
ONAY

Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde ve Dr. Öğr. Üyesi Sedef DURAN danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Zeliha KARTAL DOĞAN tarafından tez başlığı "Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının, beslenme alışkanlıklarının ve besin tercihlerinin saptanması: Sivas il merkezinde bir lise örneği" olarak teslim edilen bu tezin tez savunma sınavı 27.12.2019 tarihinde yapılarak aşağıdaki jüri üyeleri tarafından "**Yüksek Lisans Tezi**" olarak kabul edilmiştir.



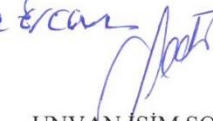
UNVAN İSİM SOYİSİM  
JÜRİ BAŞKANI

Dr. Dr. Aydan Erca



UNVAN İSİM SOYİSİM  
JÜRİ ÜYESİ

Dr. Öğr. Ü. Cigdem BOZKIR



UNVAN İSİM SOYİSİM  
JÜRİ ÜYESİ (DANIŞMAN)

Dr. Öğr. Ü. Sedef Duran

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof. Dr. Tammam SİPAHİ

Enstitü Müdürü



## **TEŞEKKÜR**

Bu araştırmanın planlanmasında ve oluşturulmasında bilimsel katkılarından dolayı Dr. Öğr. Üyesi Sedef DURAN'a, yükümü hafifletmek için elinden geleni yapan ve beni başarabileceğime inandıran eşim Oğuzhan DOĞAN'a, öğrenim hayatım boyunca maddi manevi desteklerini ve emeklerini esirgemeyen, yüksek lisans tezimi bitirmemi en az benim kadar isteyen babam Yüksel KARTAL'a, annem Nilüfer KARTAL'a, kız kardeşim Zekiye KARTAL DAĞ'a, erkek kardeşim Ali Cem KARTAL'a, çalışma sürecinde destek olan arkadaşlarıma, meslektaşlarıma içtenlikle teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

## İÇİNDEKİLER

<b>GİRİŞ VE AMAÇ</b> .....	<b>1</b>
<b>GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>4</b>
ADÖLESAN DÖNEM.....	4
ADÖLESAN DÖNEMDE FİZİKSEL BÜYÜME GELİŞME.....	6
ADÖLESAN DÖNEMDE RUHSAL SÜREÇLER .....	7
ADÖLESAN DÖNEMDE KAYGI.....	8
ADÖLESAN DÖNEMDE SINAV KAYGISI.....	9
ADÖLESAN DÖNEMDE BESLENME DURUMU VE ALIŞKANLIKLARI .....	10
ADÖLESANLARDA YETERLİ VE DENGELİ BESLENME .....	11
ADÖLESANLARDA BESLENME SORUNLARININ NEDENLERİ.....	13
ADÖLESANLARDA AYAKÜSTÜ (FASTFOOD) BESLENME .....	15
ADÖLESANLARDA BESLENMENİN RUHSAL SÜREÇLERE ETKİSİ .....	16
ADÖLESANLARDA BESLENME ALIŞKANLIKLARININ KAYGI İLE İLİŞKİSİ.....	17
<b>GEREÇ VE YÖNTEMLER</b> .....	<b>19</b>
<b>BULGULAR</b> .....	<b>22</b>
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>44</b>

<b>SONUÇLAR .....</b>	<b>55</b>
<b>ÖZET .....</b>	<b>59</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>61</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>63</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ .....</b>	<b>71</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>73</b>
<b>EKLER</b>	



## SİMGE VE KISALTMALAR

<b>WHO</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>TV</b>	: Televizyon
<b>SKE</b>	: Sınav Kaygısı Envanteri
<b>DSÖ</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>GNRH</b>	: Gonadotropin Salgılatıcı Hormon
<b>LH</b>	: Lüteinleştirici Hormon
<b>FSH</b>	: Folikül Uyarıcı Hormon
<b>CM</b>	: Santimetre
<b>VB</b>	: Ve Benzeri
<b>BDT</b>	: Bilişsel Davranış Terapisi
<b>VD</b>	: Ve Diğerleri
<b>MG</b>	: Miligram
<b>G</b>	: Gram
<b>GR</b>	: Gram
<b>BDT</b>	: Bilişsel Davranış Terapisi
<b>VD</b>	: Ve Diğerleri

## GİRİŞ VE AMAÇ

Adölesan dönem biliş, risk alma ve sosyal davranışlarda önemli değişiklikler ile karakterize bir gelişim dönemidir (1). WHO, adölesan dönemi 10 ile 19 yaşları arasında meydana gelen insan büyüme ve gelişiminde bir dönem olarak tanımlar (2). Bu dönem, sekonder seks karakterlerinin başlangıcından seksüel maturasyona, çocukluktan erişkinliğe doğru gelişen, kişinin çevresini benimseyerek sosyo-ekonomik bağımlılıktan yarı bağımsızlığa geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır (3).

Adölesan dönem süresince meydana gelen fiziksel, gelişimsel ve sosyal değişiklikler yeme davranışları ve beslenmeyle ilgili sağlığı önemli düzeyde etkileyebilir (4). Optimal sağlık ve büyüme için iyi beslenme esastır. Beslenmenin sağlık ve bilişsel gelişim üzerindeki etkisi sayesinde, akademik performans ve üretkenlik ve dolayısıyla sağlıklı ekonomiler ve sosyoekonomik gelişim için de beslenme ciddi önem taşımaktadır (5).

Üniversite sınavına hazırlanan bu yaş grubunda ( $17.5 \pm 0.6$  yıl) sosyal ve psikolojik kaygı, öğrencilerin sağlıksız beslenme davranışları göstermelerine sebep olmaktadır. Düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma isteği, ev dışında yemek yeme alışkanlığı ve fast-food tüketimi bu dönemin beslenme alışkanlıklarının başlıca özellikleridir (4).

Öğrencilerin %81.4'ü fast food tarzı gıdalarla beslendiğini, bu tarz beslenme nedeni olarak da o zaman diliminde okulda olmaları ve yeme isteklerinden kaynaklı olduğunu belirtmektedir. Çocukların enerji alımlarının %20-42'si abur cubur besinlerden gelirken, bu tarz besinler daha çok öğle vaktinde tercih edilmektedir (6). Tüketilen besinlerin doymuş yağ, total yağ oranları yüksekken, sebze, meyve, lif ve kalsiyum oranları düşüktür (4). Bunun yanında düzenli sabah kahvaltısı, öğle ve akşam yemeği yeme alışkanlığının oldukça az



olduğu ve yemek aralarında abur cubur yeme ve ders çalışırken veya TV izlerken oldukça yüksek oranda yeme alışkanlıklarının olduğu tespit edilmektedir (6).

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde beslenme alışkanlıklarına baktığımızda öğrencilerin %61.1'inin (erkek %42.7; kız %57.3) öğün atlama alışkanlığının olduğu saptanmaktadır (4). Öğün atlama sebebi olarak ise en fazla oranda yeme isteğinin olmaması ve zaman yetersizliğini dile getirilmektedir (6). Kahvaltı günün en önemli öğünü olmasına karşın çoğunlukla en fazla atlanan öğündür (7). Düzenli kahvaltı alışkanlığının diyetin kalitesini ve bilişsel performansı geliştirmeye bağlantılı olduğu başka çalışmalarda da gösterilmektedir (4). Öğün atlamak alışkanlık haline geldiğinde kişinin yeterince beslenmesi engellenmekte ve yetersiz beslenmeye bağlı sorunlar meydana gelmektedir (7).

Son zamanlardaki çalışmalar adölesan dönemdeki öğrencilerin hayatında okulla ilgili stres düzeylerinde ve stres kaynaklı sağlık problemlerinde artış olduğunu belirtmektedir. Araştırma sonuçları akademik stresin öğrencilerde depresyon ve kaygı gibi psikolojik problemlerle olumlu ilişki gösterdiğini söylemektedir. Aile baskısı, yüksek beklentiler, başarısızlık beklentisi, sınav baskısı, aşırı ders yükü gibi faktörler öğrenciler için temel stres kaynaklarıdır. Akademik stresin öğrencilerde depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunlarla bağlantılı olduğu bilinmektedir (8).

Kaygı ve stres gibi psikolojik durumlar öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir (4). Çoğu birey kaygılarını, can sıkıntılarını, hayal kırıklıklarını, alınganlıklarını, yalnızlıklarını, gerilimlerini ve mutsuzluklarını azaltacağına yardımcı olacağını düşündüğü için yiyecek tüketmektedir (9). Yapılan bir çalışmada, karbonhidrat tüketiminin depresif ruh halini rahatlattığı dile getirilmekte ve bu durumun obezite gelişmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (4). Çoğunlukla psikolojik nedenlerden kaynaklı kilo artışının yağlı ve yüksek enerjili yiyeceklerin tüketilmesinin sonucu olduğu belirtilmektedir (9). Fakat bu görüşün tersine, stres ve depresif bulguların daha az besin tüketimine sebep olacağını gösteren bir çalışma da bulunmaktadır (4).

Üniversite sınavına girecek olan adölesanlar, sosyal ve psikolojik kaygıdan dolayı sağlıksız beslenme davranışları göstermektedirler. Yiyecek ve içecek tüketiminin zihinsel duruma ve performansa etkisinin yanında beyin fonksiyonlarına da etki ettiği bilinmektedir. Dolayısıyla öğrencilerde kaygıyla birlikte değişen ve sağlıksız hale dönüşen beslenme nedeniyle sınavlardaki başarısızlık da kaçınılmaz olmaktadır. Geleceğimiz olan gençlerimize kaygı ve umutsuzluk kaynağı olarak görülen üniversite sınavı ile ilgili psikolojik destek

verilmesinin yanı sıra yeterli ve dengeli beslenmeyle ilgili bilgilerin aktarılması gerekmektedir (9).

Okul temelli sağlıklı beslenme programlarının (sağlık beslenme eğitimleri, okul kantininde sağlıklı yiyeceklerin satılması vb.) adölesan dönem öğrencilerindeki kötü beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesine önemli derecede katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda sağlık profesyoneli (hemşire, hekim vb.), okul yönetimi, aileler, öğretmenler, kantin yemekhane işletmecileri arasında işbirliğinin sağlanması programın başarıya ulaşması açısından ciddi önem taşımaktadır (10).

Çalışmamızda, Sivas il merkezinde bir lisede öğrenim gören üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerin sınav kaygıları, besin seçimleri ve beslenme alışkanlıklarının saptanması ve değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

## **GENEL BİLGİLER**

İnsan, çocukluğundan yaşlılığına kadar yaşamı boyunca birbirinden farklı gelişim dönemlerinden geçer ve bu dönemler içerisinde farklı fizyolojik ve psikolojik bazı özellikler gösterir. Bu bağlamda yaşam sürecini dikkate alarak insan hayatını genel hatlarıyla; çocukluk dönemi, adölesan dönem, yetişkinlik ve yaşlılık dönemi gibi ana gelişim dönemlerine ayırarak incelemek mümkündür.

### **ADÖLESAN DÖNEM**

Adölesan dönem, çocukluk ve yetişkinlik arasındaki fiziksel ve davranışsal gelişim dönemidir (11). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 10-19 yaş grubunu adölesan olarak tanımlamaktadır (12). Bu dönem kişide büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu, çocukluktan erişkinliğe geçişi kapsayan özel bir dönemdir (10). Adölesan dönemde hızlı fiziksel büyümenin yanı sıra cinsel gelişme ve psikososyal olgunlaşma söz konusudur. Çeşitli faktörlerin ergenliğe girişi etkilemesi nedeniyle bu çağa daha erken veya daha geç yaşlarda girilebilir (13). Latince büyüme, kıllanmak (adolescere) anlamına gelen ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimin hızlandığı ve birbirleri ile oldukça yoğun etkileşim içine girdiği bir yaşam evresidir (14).

Dünya nüfusu altı milyarın üzerindedir ve beşte birini 10-19 yaş grubu adölesanlar meydana getirmektedir. Adölesan yaş grubunun nüfusu yaklaşık 1,2 milyar olup, git gide artmaktadır (15). Ergenlik genellikle yaşamın en sağlıklı zamanı olarak kabul edilir. Çoğu ülkede, ergenlik, erken yaşta ölümler ile yetişkinlik dönemindeki kronik hastalıklar arasındaki yaşam sürecine karşı mortalitenin en düşük olduğu dönemdir (12). Ergenlik, insan gelişim dönemleri içinde toplumsal etkilerin birey için en fazla önem taşıdığı evredir (15).

İstanbul Üniversitesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi kitabı adölesan dönemi psikososyal gelişim açısından 3 evrede sınıflandırmaktadır:

1. Erken ergenlik: 11-15 yaşlar arasındaki dönemdir.
2. Orta ergenlik: 14-15 yaşlarından başlayıp, 16-17 yaşlara kadar süren dönemdir.
3. Geç ergenlik: 16-17 yaşlardan başlayıp 20'li yaşlarda biten dönemdir (16).

Erken adölesan dönemde olan adölesan, vücudundaki hızlı fiziksel değişikliklere karşı şaşkınlık ve endişe duyguları yaşamakta, ayrıyeten bu değişikliklere ayak uyduramamadan kaynaklı olarak da çevresindeki kişilere karşı ve tepkilerinde ani çıkışlar görülmektedir. Adölesan ilerideki vücut yapısının hayalindeki vücut yapısına benzeyip benzemeyeceği endişesini de taşımaktadır. Ayrıca, çevresindeki kişilerin onu anlamadığını ve sevmediğini düşünmekte ve kendini soyutlamaya çalışmaktadır. Orta adölesan dönemde adölesan vücudundaki fiziksel değişiklikleri kabullenmeye başlamaktadır. Arkadaş grupları da onun için çok önemli olmaktadır. Bunun yanında karşı cinse olan ilgisi de artmaktadır. Erişkinleri taklit etmeye; sigara ve alkol kullanma gibi gencin fiziksel gelişmesini olumsuz olarak etkileyen alışkanlıklara başlayabilmektedir. Geç adölesan dönemde büyüme ve gelişme tamamlandığı için, fiziksel değişikliklere ilişkin tereddütler kaybolmakta, cinsel kimlik gelişmektedir. Soyut düşünce yapısı yerleşmektedir. Genç, geleceğe ilişkin kararlar verebilecek sosyal olgunluğa erişmekte ve çevresi ile rahat ilişki kurabilmektedir (17).

Adölesan dönemi bedensel ve ruhsal farklılaşmaların meydana geldiği, çevresel stresörler, riskli davranışlar ve psikososyal gereksinimlerden oluşan bir takım sağlık sorunlarını içeren bir geçiş dönemidir (13). Ergenlikte 9-11 yaşlarından başlayarak 17-18 yaşlarına kadar sürebilen hızlı fiziksel, zihinsel ve sosyal-duygusal değişimler ve bunların yarattığı kaygı ve stres kız ve erkek ergenlerde farklı tepkilere yol açar (18). Ergenlikte biyolojik gelişim iskelet sisteminde hızlı büyüme ve cinsel gelişim ile, psikolojik gelişim bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi özellikleriyle belirlenir ve sosyal olarak da ergenlik genç erişkinliğe hazırlığın olduğu bir dönemdir (19).

Ergenlik döneminde kimlik oluşum süreciyle birlikte bilişsel gelişimin hızlanması, dürtüsel gereksinimlerde ve duygu yoğunluğunda artma, preödipal ve ödipal çatışmaların yeniden alevlenmesi, meslek seçimi, karşı cinsle kurulan ilişkiler, anne babadan ayrılma bireyselleşme sürecine geçiş gibi nedenlerle ergenler bu döneme özgül zorluklar ve çatışmalar yaşamaktadır (15).

## ADÖLESAN DÖNEMDE FİZİKSEL BÜYÜME GELİŞME

Adölesan dönemde beyin, nöroendokrin sistem ve hormon konsantrasyonlarında değişim, fiziksel büyüme ile üreme sisteminde farklılaşma gibi çeşitli değişiklikler meydana gelir (15). Ergenliğin fiziksel ve hormonal değişimleri beyin yapısıyla ilişkilendirilmektedir (11). Ergenin davranış değişiklikleri, beyin yapısal ve işlevsel yönden olgunlaşması ile paraleldir. Ergen beyni daha çok büyüyerek olgunlaşmaz, daha ziyade gri cevher, beyaz madde ve ilişkili nörokimyasal sistemlerin uzun süreli yeniden düzenlenmesi yoluyla gelişir (20).

Ergenlik, çocukluk ve yetişkinlik arasında meydana gelen ve cinsel üremeye izin veren, primer ve sekonder seks karakterlerinde içsel ve dışsal fiziksel değişiklikler meydana getiren karmaşık nöroendokrin süreçtir. Bu dönemde hipotalamustan GnRH hormonu (gonadotropin salgılatıcı hormon) salınır ve bu hormon hipofiz bezini uyarır. Hipofiz bezinden LH ve FSH salınımı zamanla artar ve nihayetinde yumurtalık ve testislerde gonadal seks steroidleri estradiol ve testosteron üretilmeye başlar. Gonadal seks steroidleri, meme ve uterus dokusunun yanı sıra testis ve penis büyüklüğü ve yapısının gelişmesine sebebiyet verir (11).

Puberte kızlarda meme gelişimi, erkeklerde ise testis büyümesi ile başlar. Puberte kızlarda ortalama 10, 11 erkeklerde 11, 12 yaşlarında başlar. Pubertenin kızlarda 8 erkeklerde 9 yaşından önce başlaması erken puberte; 13.5 yaşına kadar herhangi bir belirti gözlenmemesi de gecikmiş puberte olarak değerlendirilir. Ergenlik döneminde sekonder seks karakterlerinin gelişimi, pubertal büyüme hamlesi ve gonadların olgunlaşarak döllenme yeteneğini kazanması gerçekleşir (21). Menstruasyon, kızların pubertal gelişiminde önemli bir değişkendir (11).

Adölesandaki en önemli değişimlerden birisi hızlı fiziksel büyümedir. Genç 3-5 yıl gibi oldukça kısa bir sürede erişkin hayattaki antropometrik ölçüm değerlerine ulaşır (15). Erkeklerde büyüme hızı geç başlar ancak kızları geçer (22). Genel büyüme ile birlikte, iç organ ve salgı bezlerinin büyüklüklerinde; kemik, yağ ve kas kitlelerinde belirgin artış olur. Baş ve beyin büyümesi 10 yaş civarında, erişkin değerlerinin %96'sına ulaştığından, puberte ile belirgin değişiklik görülmez. Üreme sistemindeki büyüme, seksüel maturasyonla birlikte bu dönemde hızla gerçekleşir. Farklı olarak lenfoid dokularda (timus, tonsiller, adenoidler) gerileme olur (13).

Erişkin boy uzunluğunun %20-25 kadarı adölesan dönemde kazanılır. Kızlarda ortalama 23-28 cm., erkeklerde 26-28 cm. boy artışı olur. Boyda uzama erkeklerde 14-15 yaşları arasında en hızlı olurken, kızlarda en hızlı artış dönemi 12-13 yaşlarıdır.

Adölesanlarda ağırlık artışı, boyun en hızlı uzadığı dönemden yaklaşık 6 ay sonra belirginleşmektedir. Ağırlık ise ortalama 20 kg (7-30 kg) artar (15). Ergenlikteki büyüme atağı sürecinde erişkin hayattaki ağırlığın yaklaşık yarısı kazanılır. Erkekler vücutlarındaki yağ miktarını genellikle büyüme başlamadan önce artırır. Bundan sonra büyüme tamamlanmaya kadar yağ kaybederler ve zamanla yağ kitlesinde tekrar artış görülür. Yağsız vücut dokusu artış hızı erkeklerde 6,7 kg/ yıl, kızlarda 4 kg/ yıl olarak belirtilmektedir (22).

### **ADÖLESAN DÖNEMDE RUHSAL SÜREÇLER**

Genel olarak 10-19 yaşlarını kapsayan adölesan dönemi, adölesanın kendisi ve ailesi açısından bir çok sorunun gelişebildiği fırtınalı bir zaman dilimidir. Ayrıca bu dönemde, birey yetişkinliğe ve rollerine hazırlanır, bir başka ifadeyle, tüm yaşamını etkileyebilecek davranış biçimini geliştirir (23).

Ergenlik döneminde ergenin yeni arayışlar içerisinde olduğu gözlenmektedir. Ergen her şeyden önce “ben kimim?”, “neyim?”, “ne olacam?” ve “toplumdaki yerim neresi?” sorularıyla bilinçli veya bilinçsiz olarak kendini aramaktadır. Bu dönemde, ergen bireyin kendi bakış açısı ile olayları değerlendirmesi hâkimdir. Ergen birey çocukluktan kurtulma ve ayrı bir birey olma sürecinde kendi bakış açısı ile olayları değerlendirmeye çalışmaktadır (24).

Ergenlik dönemine özgü hormonal değişiklikler ile sosyal etkileşimlerde karşı karşıya kalınan zorluklar, artan toplumsal baskı ve beklentilerin yarattığı stres, akademik başarı ve romantik ilişkilerde yaşanan gelgitler gibi psiko-sosyal değişimler ergenlerin yoğun ve değişken duygular deneyimlemelerine neden olmaktadır. Bu nedenle bu yoğun ve değişken duygularla baş edebilmeleri için, ergenlerin güvenli ve sıcak bir aile ortamına ihtiyaçları devam etmektedir (25).

Sağlık açısından en önemli ulusal başarı göstergelerinden biri, o ülkenin gençlerinin iyilik hali ve sağlık düzeyi göstergeleridir (23). Psikolojik iyilik halinin sağlanmasında duygular ve duygularla etkin başa çıkma yöntemleri önemli bir role sahiptir. Duygularla başa çıkma konusunda yeterli donanıma sahip olmayan çocukların daha fazla psikolojik sorun yaşadıkları bilinmektedir (25).

Yaş ilerledikçe çocuk olumsuz duyguları ile kendi kendine baş etmeyi öğrenir. Bu noktada ana babaları ile olan olumlu deneyimleri, çocukların duygulara dair repertuarlarının ve dolayısıyla olumsuz duygular deneyimlediklerinde içsel mekanizmaları devreye sokma becerilerinin artmasına olanak sunar (25).

Gençler ergenlik döneminde hayatın iyi ve kötü olarak farklı yönlerini keşfetmeye başlamaktadır. Bu gerçekler, bir yandan onların gelecek adına düşüncelerini pekiştirirken diğer yandan onlarda hafif bir kaygı, heyecan ve strese yol açabilir (24).

Ergenler akran ilişkilerine daha duyarlıdır; ergenler genel olarak yenilik arama, istismar, alkol ,ilaç veya cinsel aktivite gibi uyaranları cazip bulurlar (26). Bu yaş grubunda akran etkisi önemli bir faktör olduğu için beslenme, stres yönetimi, egzersiz vb. konulardaki sağlık davranışları hakkında yapılacak eğitimin grup şeklinde yapılmasının gelişimsel olarak uygun olduğu belirtilmektedir (23).

Ergenlik dönemindeki anıların nasıl oluştuğunu görmek için, liseden çocukluğa veya hayatınızın daha sonraki aşamalarına kadar neler hatırladığınızı düşünürseniz; iyi ya da kötü, lise yılları oldukça çarpıcıdır. Sonuç olarak, ergenlik döneminde veya öncesinde gerçekleşenler, bireyin yaşamının temelini önemli bir parçası haline getirmektedir (26).

Ergenlik, ruh hastalıklarının ve bağımlılıkların ortaya çıktığı bir dönemdir (26). Anksiyete bozuklukları en yaygın ruh sağlığı problemleri arasındadır; anksiyete bozukluklarının prevalansı çoğunlukla çocukluk ve ergenlik zamanlarında % 28.8 olarak tahmin edilmektedir (27). Anksiyete evrensel bir duygu olup, bireyin kendini güvensiz hissettiği durumlara karşı geliştirdiği doğal bir tepkidir. Anksiyete bozuklukları, çocukluk ve adölesan dönemde çok sık görülen ve benlik kavramı, sosyal ilişkiler ve okul performansı üzerinde olumsuz etki yaratan ruh sağlığı sorunlarından biridir. Şiddeti belirli bir düzeyin üzerine çıkan anksiyete; kişinin duygu durumunu ve ruhsal yaşantısını bozup paniğe yol açabilir (28). Mevcut veriler, gençlerde anksiyete bozukluklarının, daha sonraki yaşamda, diğer anksiyete bozuklukları, madde kullanım bozuklukları, depresyon ve intihar dahil olmak üzere bir dizi psikiyatrik bozukluğu öngördüğünü göstermektedir (29). Bilişsel Davranış Terapisi(BDT) gençlerde anksiyete bozuklukları için etkilidir. Anksiyete bozuklukları kronik bir seyir izlemektedir, günlük hayatı etkilemektedir ve önemli bir küresel sıkıntıdır (27).

### **Adölesan Dönemde Kaygı**

Kaygı, gelecekteki bir tehdidin öngörülmesi olarak tanımlanmaktadır. Kaygı, belirsizliğin, korku ve korku duygusunun yıkıcı duygularıyla karakterizedir (30).

Sinirlilik veya tantrum gibi kaygı ile ilgili belirtilerin dikkate alınması ve yetişkinler tarafından karşıtlık veya itaatsizlik olarak yanlış yorumlanmaması gerekir (29). Kaçınma, kaygının davranışsal belirtilerinden biridir. Tırnak yeme, parmak emme, kompulsyonlar ve aşırı uykusuzluk kaygının diğer davranışsal belirtileridir (31).

Günümüzde kaygı bozuklukları çocuk ve ergen psikiyatrisinin en yaygın problemlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaygı bozukluklarının tedavisinde sıklıkla Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) lerden yararlanılmaktadır (31).

### **Adölesan Dönemde Sınav Kaygısı**

Sınavlar öğrencilerin hayatlarının şekillenmesindeki önemli süreçlerdir. Bu durum, öğrencilerin kaygılarını artırabilmektedir. Sınavların öğrencilerde oluşturduğu kaygı, öğrencilerin derslere karşı tutumunu ve başarısını olumsuz yönde etkilemektedir (32).

Spielberger'e göre sınav kaygısı; formal bir sınav veya değerlendirme durumunda yaşanan, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleri olan, bireyde gerginlik yaratan hoş olmayan bir duygu durumudur. Bu noktada sınav kaygısı, özel bir kaygı çeşidi olup bireyin değerlendirilmesi söz konusu olduğunda hissedilen korkuyla karışık bir tedirginlik duygusudur. Sınav kaygısı birçok ülkede ilkokuldan sonraki eğitim ve öğretime hazırlanmada yoğun olarak yaşanan ve beraberinde birçok olumsuzluğu getiren güncel bir konudur (33).

Lise öğrencilerinin, meslek edinme ve geleceklerini belirleme amacıyla baş etmek zorunda kaldıkları üniversite sınavı bir belirsizlik ve anksiyete dönemidir. Yaşanan kaygının öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli hayata geçirmelerini engellemekte olduğu, zaman zaman öğrenim hayatlarını bile yarıda bırakmalarına neden olduğu, bunun sonucunda da öğrencilerin gelecekteki hedeflerini ve mesleki kararlarını olumsuz yönde etkilediği, uyumsuzluğa neden olarak okul ortamında da kendini gösterdiği çeşitli çalışmalarda bildirilmektedir (34).

Okul kaygısı, akademik performans, olumsuz öğretmen değerlendirmeleri ve akran ilişkileri ile ilgili korkular gibi çeşitli akademik ve kişiler arası sıkıntılardan oluşur. Okul, pediatrik kronik ağrı hastaları arasında kayda değer bir kaygı kaynağı olabilir. Birikmiş kanıtlar, okulun kronik ağrılı gençler arasında kaygı verici bir kaynak olduğunu ve kaygının bu popülasyonda okula bağlı fonksiyonel bozukluğa katkıda bulunduğunu göstermektedir. Son olarak, uzunlamasına araştırma sonuçları, çocukluktaki ağrının, ağrı semptomları azalsa bile, yetişkinlikte kaygıyı öngördüğünü göstermektedir (35).

Araştırma sonuçları doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir; Sınav döneminde olan lise son sınıf öğrencilerine ve derse giren öğretmenlere sınav psikolojisi ile ilgili eğitimlerin verilmesi, okul rehberlik servislerinde sınav kaygısı yaşayan öğrencilere sınav kavramını yeniden anlamlandırmalarını sağlayıcı bilişsel-davranışçı düşünce ve tutum geliştirmeleri için



eğitimler verilmesi, gelecek araştırmalarda öğrencilerin sınav kaygısı ile baş etme mekanizmalarına ve sürekliliğine odaklanması önerilebilir (34).

## **ADÖLESAN DÖNEMDE BESLENME DURUMU VE ALIŞKANLIKLARI**

Adölesan dönemi, yaşam boyu devam eden alışkanlıkların yerleştiği bir dönemdir (36). Adölesan sağlığını tehdit eden pek çok etmenle yüz yüzedir. Bu etkenlerden biri de kötü beslenme alışkanlığıdır. En sık karşılaşılan riskli davranışlardan biri olan sağlıksız beslenme zihinsel ve bilişsel gelişim bozukluğu, davranışsal ve ruhsal problemler, obezite gibi sorunlara yol açmaktadır (37). Ergenlik döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıkları, sağlıklı bir üreme ve üreme hayatı için ve yetişkin yaşamında bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların önlenmesi için çok önemlidir (38).

Adölesanların “beslenme” durumlarının pek çok faktör tarafından etkilenebileceği bilinmektedir. Onların bu konuda kendi bedenleri ile ilgili düşünceleri, algıları, genetik faktörler, ebeveynlerinin şişman olup olmaması, yaşam tarzında meydana gelen değişiklikler, vb. kişilerin sağlıklı ya da sağlıksız davranış tercihlerini etkileyen etkenler arasındadır (39). Çocukların besin alımı ve tercihleri ebeveynlerinin beslenme alışkanlıklarından etkilenebilir (40). Çalışmalar aile üyeleriyle birlikte yemek yeme alışkanlığı ile sağlıklı besinler tüketme arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bu alışkanlık ile obezite arasında ters bir ilişki olduğunu göstermektedir (38).

Çalışmalar kahvaltı tüketimi ve sağlıklı bir yaşam tarzı arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir (38). Yapılan çalışmalarda, ilkokul döneminde yüksek olan düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı oranı üniversite dönemlerine doğru gittikçe düşmektedir. Oysa fiziksel büyüme ve gelişmenin yanı sıra okul başarısına etkisi olduğu kanıtlanan kahvaltının önemi konusunda, adölesanların davranış eksikliği olduğu görölmektedir (36).

Okul çağında çocuk genellikle öğle yemeklerini ev dışında yemek zorundadır. Okulda çıkan yemekler evdekinden farklıdır, bu nedenle çocuğun buna alışması zaman alabilir. Okulda yemek çıkmıyorsa ki, bu ölkemizde yaygın bir durumdur, kantinde karın doyurmak zorunda kalan veya bunu tercih eden çocuklarda yanlış beslenme alışkanlıkları gelişmektedir. Amerika’da yapılan bir çalışmaya göre, fast food restoranların, okulların çevresinde toplandığı bildirilmektedir (41). Bunun yanında sağlıklı besinler genellikle daha pahalıdır ve düşük gelirli aileler için genellikle uygun değildir, bu da sağlıklı diyetlere erişimdeki eşitsizlikleri artırabilir (40).

Adölesanlarda öğün atlama durumuyla sıklıkla karşılaşmaktadır. Akman vd. (2012)'nin yaptığı çalışmada adölesanların öğün atlama oranı tüm katılımcılar arasında %63,9 olup en çok atlanan öğünler kahvaltı ve öğle yemeğidir (sırasıyla %51,3 ve %39,3) (42).

Son dönemde atıştırma davranışlarının artması, evden uzakta yemek yeme ve modern paketlenmiş işlenmiş yiyecekler genç nesillerin beslenmesini olumsuz yönde etkilemektedir (43). Özmen vd.(2007)'nin çalışmasında öğrencilerin %59,1'i her zaman yemek aralarında abur cubur yeme alışkanlığı olduğunu dile getirmektedir. Yemek aralarında her zaman abur cubur yeme alışkanlığının, sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımına bakıldığında; erkeklerde ve alt sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerde yemek aralarında abur cubur yeme alışkanlığı anlamlı düzeyde daha yüksek oranda bulunmaktadır (36).

Adölesanların beslenmesinde düşük sebze, meyve ve süt ürünleri tüketimi yer almaktadır (43). Avrupalı ergenler, tavsiye edilen meyve ve sebze miktarının yarısını, tavsiye edilen süt ürünleri miktarının üçte ikisinden daha azını tüketirken, önerilenden çok daha fazla et ürünü, yağ ve tatlı tüketmektedir (44).

Yapılan bir çalışmada adölesanların içecek tüketiminde şekerli içecek, şekerli süt, az yağlı süt ve meyve suyu en yüksek miktarda enerji sağlamaktadır (44). Küçükkömürler'in Isparta' da 14-19 yaş arasında 500 adölesanla gerçekleştirdiği çalışmada, adölesanların bir günde tükettikleri ortalama kafein miktarı 172,40 mg bulunmaktadır. Adölesanlar kafeini sırasıyla en fazla çay, kola, neskafe ve kafeinli yiyeceklerden almaktadırlar. Enerji içeceklerinden alınan kafein miktarı ise oldukça azdır. Çay en fazla kahvaltıda, kola ara öğünlerde, neskafe ise daha çok ders çalışırken tüketilmektedir. Kızlara göre erkekler daha fazla kafein tüketmektedirler. Adölesanlar kafein tükettiklerinde daha kolay iş odaklandıklarını ve kafeinin zihinsel yeteneklerini arttırdığını düşünmektedirler (45).

## **ADÖLESANLARDA YETERLİ VE DENGELİ BESLENME**

Ülkemizde de birçok dünya ülkesinde olduğu gibi yetersiz ve dengesiz beslenme önemli bir sorun haline gelmeye başlamaktadır. “Ayak üstü beslenme (fast-food)” alışkanlıklarının yaygınlaşması ve fiziksel aktivitenin azalması daha sedanter bir yaşam sürdürülmesi özellikle dengesiz beslenmenin en önemli sonucu olan şişmanlık sıklığının artışının temelinde yatan nedenler arasında yer almaktadır (39).

Yetersiz beslenme, dünya genelinde büyüme geriliğinin en önemli nedenidir. Yoksul ülkelerde yoksulluk ve zengin ülkelerde kendi kendine beslenen gıda kısıtlamaları veya emilim bozukluğu ve kronik sistemik hastalıklar başlıca nedenlerdir. Birincil veya ikincil

yetersiz beslenme; bozulmuş büyüme, osteopeni, anemi ve vitamin, mineral, esansiyel yağ asitleri ve amino asitlerin eksikliğinden ve iz elementlerin eksikliğinden kaynaklanan farklı sendromlar gibi ciddi sonuçlara yol açar. Çocukluk döneminde kronik primer yetersiz beslenme her iki cinsiyette de ergen cinsel gelişiminin zamanlamasını değiştirir ve sonraki menarş yaşı ile (ikincil amenore) ilişkilidir (46). Beslenme çocukluk ve ergenlik döneminde yeterli ve dengeli olmazsa, ileri dönemlerde önemli kronik hastalıkların oluşmasına zemin hazırlayabilir (47).

Beslenme ergenlik gelişimini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Büyümenin tüm aşamalarında (bebeklik, çocukluk ve ergenlik) yeterli ve dengeli sağlıklı bir diyet tüketmek, hem düzgün büyüme hem de normal ergenlik gelişimi için gerekli görünmektedir. Öte yandan ergenlik, makro ve mikro besinler de dahil olmak üzere beslenme gereksinimlerini artıran bir büyüme hamlesini tetikler. Bu hızlı büyüme periyodunda artan kalorik, protein, demir, kalsiyum, çinko ve folat ihtiyacı sağlanmalıdır (46).

Ergenlerin büyüme sırasında enerji ve besin gereksinimleri vücut ağırlığına göre daha yüksek olduğu için yetersiz beslenme konusunda yetişkinlerden daha fazla risk altındadırlar (48). Ergenlik döneminde hızlı büyüme nedeni ile enerji ve besin öğelerine olan gereksinim de artar. Adölesanlarda, enerji gereksinimi öncelikle iştah artışı şeklinde kendini gösterir ve öğün aralarında ilave besin tüketme isteği artar. Bu dönemde ev dışında yemek yeme eğilimi artar. Okul kantinleri ve okul çevresinde, yiyecek ve içecek satışı yapan yerlerin denetlenmesi çocuk ve adölesan grubunun sağlıklı beslenmesinde önemlidir. Bu tür yerlerde, öncelikle yeterli ve dengeli beslenmeye katkısı olabilecek yiyecek ve içeceklerin satılması sağlanmalıdır (49).

Yeterli ve dengeli beslenme için günde 3 ana öğünün düzenli olarak tüketilmesi gerekmektedir. Ana öğünlerin özellikle de kahvaltının atlanması büyüme ve gelişme sürecinde sorunlara neden olacağı gibi, aynı zamanda okul başarısını da olumsuz etkileyen bir durumdur (49).

Büyüme ve gelişme için ek enerjiye gereksinim vardır. 11-18 yaş arasındaki erkeklerin günde yaklaşık 2500-2800 kalori, kızların ise 2200 kalori almaları gerekmektedir. Ergenlerin günlük protein ihtiyacı yaklaşık 45-60 gramdır. Kızlarda 0,8 g/kg/gün, erkeklerde 1 g/kg/gün bu gereksinimi karşılamaktadır, Ergenlerin çoğu bu miktarı et, tavuk, yumurta ve sütü ürünler olarak karşılayabilir. Meyve, sebze, tüm taneli tahıllar gibi karbonhidrattan zengin gıdalar aynı zamanda diyetdeki önemli lif kaynaklarıdır. Günlük toplam kalorinin %50-60'ı

karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Ancak sükröz, früktoz gibi tatlandırıcılar kalorisinin %10-25'ini geçmemelidir. Yağlar toplam kalorisinin %30'unu, doymuş yağ asitleri de %10'unu geçmemelidir (47).

Adölesanlar için günlük tüketilmesi önerilen porsiyon miktarları süt grubu için 4 porsiyon, et ve benzeri besinler grubu için 2-3 porsiyon, ekmek ve tahıl grubu için erkeklerde 9 kızlarda 7 porsiyon, sebze ve meyve grubu için 5 porsiyondur (50).

Bir porsiyon süt grubu için 1 su bardağı sütü-yoğurdu yada 60 gr peyniri; et grubu için 100 gram eti , 2 adet yumurtayı, 60 gr kurubaklagili yada 30 gr yağlı tohumları; ekmek ve tahıl grubu için 50 gr ekmek türlerini yada makarna pilavı; sebzeler için 150-200 gram sebze; meyveler için 150 gram taze meyveyi, 30 gram kuru meyveyi yada 1 çay bardağı taze meyve suyunu ifade etmektedir (50).

Çocuklar yeterli ve dengeli beslenmek, besin çeşitliliğini artırmak için her öğünde farklı besin gruplarından tüketilmelidir. Özellikle meyve, sebze ve protein içeren besinler hergün tüketilmeli, besin değeri düşük ve enerji değeri yüksek yiyecek ve içeceklerin tüketimi sınırlandırılmalıdır. Bu gruplardan süt ve ürünleri büyüyen çocuklar ve adölesanlar için kalsiyum ve proteinin önemli bir kaynağıdır (51).

Kalori artışının yanı sıra yine bu dönemde protein, B vitamini gereksinimlerinde de artış vardır. Vücut büyüme ve gelişmesine paralel olarak A vitamini gereksinimi artar. Vücut dokusunun gelişmesinde rol oynayan folik asit ve B12 vitamini gereksinimi de artar. Ayrıca iskelet gelişmesi için yeterli düzeyde D vitamini alımı da gerekmektedir. Kan hacminin artmasında ve iskelet gelişiminde önemli görevi olan demir ihtiyacı artar. İlaveten C vitamininden yüksek gıdalar da demirin vücut tarafından kullanımını artırır. Çinko büyüme, boy uzaması ve seksüel yapı için gerekli olan bir mineraldir (52).

### **ADÖLESANLARDA BESLENME SORUNLARININ NEDENLERİ**

Adölesanların “beslenme” durumlarının pek çok faktör tarafından etkilenebileceği bilinmektedir. Onların bu konuda kendi bedenleri ile ilgili düşünceleri, algıları, genetik faktörler, ebeveynlerinin şişman olup olmaması, yaşam tarzında meydana gelen değişiklikler, vb. kişilerin sağlıklı ya da sağlıksız davranış tercihlerini etkileyen etkenler arasındadır (39).

Bireysel farklılıklar; yani yaş, cinsiyet, annenin eğitim durumu, vücut ağırlığı, boy, ekonomik durum besin tüketimini ve beslenme alışkanlığını direkt olarak etkileyebilir (53). Adölesanlarda saptanan bazı beslenme sorunları kızlarda erkeklerden fazla görülmektedir. Örneğin, yeme bozukluklarının genel olarak kadınlarda daha sık olduğu bilinmektedir (39).

Düşük hane halkı gelirleri ve sağlıklı diyetlerin ucuz diyetlerden daha pahalı olmaları sağlıklı beslenmeye sebebiyet vermektedir (54). Ekonomik düzeyin yükselmesi bireylerde genellikle geleneksel besinler yerine enerji değeri yüksek, besleyici değeri düşük saflaştırılmış besinlere eğilimi artırmaktadır (55).

Gelişen teknoloji, kentleşme, annelerinin çalışması, zaman yetersizliği, bilinçsizlik ve bazı beslenme şekillerinin moda haline gelerek tercih edilmesi, gençlerin besin seçimini olumsuz etkileyebilir ve gereksinimi artan besin öğelerinin karşılanamamasına ve yanlış beslenme alışkanlıkları edinmelerine neden olabilir (53).

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin en önemli nedenlerinden biri beslenme bilgisinden yoksunluktur. Beslenme bilgisi, bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını etkileyen etmenlerden biridir (55).

Gençlerin ilgi alanlarındaki artış, bağımsızlık kazanılması, kendi kendine karar verme yetkisi, sosyal hayata girme ve yaşlılarıyla bütünleşme kaygıları zamanlarının büyük kısmını dışarıda geçirmeye yönlendirir. Bu da beslenme alışkanlıkları ve davranışlarının değişmesine, fast food gıdaların aşırı tüketilmesine, yanlış diyet uygulamalarına, öğün atlamalarına, öğün aralarında bir şeyler atıştırarak açlığın yatıştırılmasına neden olmaktadır (55). Ergenler genellikle ebeveynlerden ziyade akranlardan etkilenir (56).

Okullar, fast-food restoranları, otomatlar ve elverişli mağazalar gibi sosyal ortamlar ve medya ve yemek reklamları gibi sosyal faktörler de ergenlerin yeme davranışlarını etkilemektedir (56).

Ergenlerde beslenme sorunları, büyüklüğünün büyük bir kısmı, düşük meyve ve sebze alımı, daha fazla şekerli içecek tüketimi, televizyonda uzun saatler süren hızlı yemek yeme ve kahvaltı atlama vb. aşırı kilo alımının ve beslenme dengesizliğinin risk faktörleri olarak bilinmektedir (56).

Gıda maddelerinin TV reklamlarına yüksek oranda maruz kalmak, sağlıklı beslenmeye katkıda bulunan bir faktör olarak tanımlanmaktadır (54). Yeme alışkanlığı üzerine kitle iletişim araçları etkileri özellikle kadın ergenlerde önemli faktörler olarak görülmektedir (56).

Maliyetler, kolay erişilebilirlik ve televizyon reklamlarına maruz kalma nedeniyle, birçok ergen hızlı yiyecekleri seçer (56). Chennai'de okul çocukları arasında yapılan bir araştırma, kitle iletişim araçlarının, daha fazla abur cubur ve atıştırma alışkanlıklarının alınmasına yol açan gıda alışkanlıkları üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (57).

Sağlık ve beslenmeyle ilgili geleneksel yanlış inançlar ve yanlış anlamalar, birçok annenin ve büyükannenin hala fazla kilolu veya obez çocukların sağlık görünümüne sahip olduğuna

inanması, ebeveynlerin veya büyük ebeveynlerin çocukları aşırı koruması ve aşırı beslemek istemesi beslenme sorunları ve obezite üzerinde etkilidir (54).

### **ADÖLESANLARDA AYAKÜSTÜ (FASTFOOD) BESLENME**

Türkiye'de 1980'li yıllardan sonra fast food tüketim alışkanlığı ve fast food endüstrisinin zaman içerisinde hızla gelişerek çeşitliliğini arttırması, bu restoranların evlere servis yapması, hanehalkı gelirinin artması, kadınların iş hayatına atılması ve çevresel faktörler nedeniyle hızla artış göstermektedir (58). Fast food tüketimi; rahatlık, maliyetler, menü seçenekleri ve lezzet nedeniyle de artan bir eğilime sahiptir (59).

Arkadaşlar ile zaman geçirme süresi artan ergenlerde, sosyal aktiviteler nedeni ile akşam yemeklerini anne ve babaları ile beraber yeme sıklığı azalmakta ve “fast food” tarzı hazır besinleri tüketme sıklığı artmaktadır (60).

Türkiye'de en çok tüketilen fast-food yiyecek içecekler arasında simit, tost, döner, lahmacun, pide, hamburger çeşitleri, soğuk sandviçler, pizza, kızarmış patates, kızarmış parça tavuk, balık-ekmek, kumpir, kokoreç, kolalı içecekler, çay, kahve vb. yer almaktadır (58).

Hazır besinler, bisküvi, çikolata, cips, krakerler gibi atıştırma malzemelerinin çeşitlerinin ve tüketiminin artması ile çocuklarda özellikle sebze ve meyve tüketiminin yetersiz kaldığı, böylece vitamin mineral alımlarının düşük, toplam yağ, doymuş yağ alımlarının yüksek olduğu görülmektedir (60).

Fast food türü ve abur cubur olarak nitelendirilen yiyecekler ve kolalı içecekler, karbonhidrat ve yağdan ve enerjiden zengindir. Bu da daha fazla enerji alımına ve şişmanlığa neden olmaktadır. Yine bu tür besinlerin ana öğünlerde tüketimi, özellikle çocukların ana öğünlerde temel besin gruplarını daha az tüketmelerine neden olur (61).

Fast food besinler mikro besinler bakımından ve lif bakımından fakir, enerji değeri, şeker ve glisemik yük bakımından zengindirler ,büyük porsiyon büyüklüğüne sahiptirler ve günlük enerji gereksinimlerinden daha fazla enerji içermektedirler. Ek olarak, fast food restoranındaki tüm bir menünün ortalama enerji yoğunluğu, sağlıklı bir menünün enerji yoğunluğunun yaklaşık iki katıdır (59).

Besin değeri düşük, kalori oranı ve doymamış yağ oranının yüksek oluşu, damar tıkanıklığı ve obezite gibi hastalıklara yakalanma riskini artıran bu gıdaları tüketme sağlıksız beslenme şekli olarak bilinmektedir (58).

Yaşam boyu sağlığı korumak için yeterli, besleyici ve dengeli bir beslenme esastır. Bu sağlıklı beslenmeyi sağlamak için fast food tüketimi sınırlandırılmalıdır. Bu nedenle, beslenme ile ilgili eğitimsel müdahaleler, ergen veya genç yetişkin kızların beslenme

alışkanlıklarını ve yiyecek seçimlerini iyileştirmek için önemlidir. Fast food pazarlamasını düzenlemek ve fast food okullarını ve kolejleri ortadan kaldırmak için devlet mevzuatına ihtiyaç vardır (62). Fast food ürünlerinin çocuklar ve gençler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için fast food şirketleri ve restoranlar üzerinde sıkı bir denetimin sağlanması çok önemlidir (63).

### **ADÖLESANLARDA BESLENMENİN RUHSAL SÜREÇLERE ETKİSİ**

Çocukta dengeli bir beden ve ruh gelişimi iyi bir bakım ve beslenme ile ilişkilidir. Bunun sağlanması ise, ailenin sahip olduğu maddi ve manevi olanaklarla orantılıdır. Çocuğun ailesinin ekonomik düzeyinin düşüklüğü ve dolayısıyla temel gereksinimlerinin (beslenme, giyinme vb.) tam olarak karşılanamaması, içe kapanma ve derslerde başarısızlıktan, erken yaşta okulu bırakma, zararlı alışkanlıklara başlama ve çevreyi rahatsız edici tutum ve davranışlara kadar uzanan kötü sonuçlara yol açabilmektedir (64).

Sağlıklı veya kaliteli bir diyet daha iyi akıl ve ruh sağlığı ile ilişkilendirilmekte iken, sağlıksız ve batılılaşmış bir diyet zihinsel bozukluk ve psikiyatrik rahatsızlık olasılığının artmasıyla ilişkilendirilmektedir (65). En sık karşılaşılan riskli davranışlardan biri olan sağlıksız beslenme zihinsel ve bilişsel gelişim bozukluğu, davranışsal ve ruhsal problemler, obezite gibi sorunlara yol açmaktadır (37). Yapılan bir çalışma lise öğrencilerinin 1/3'ünden fazlasının kilolu ve obez olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca kilo fazlası olan bu grubun akademik başarılarının daha düşük, daha fazla depresif semptom ve daha yüksek sıklıkta zayıflama amaçlı ilaç kullandıklarını bildirmektedir (66).

Yapılan bir çalışmada sağlıklı yaşam, yeterli ve dengeli beslenmek, zihinsel ve ruhsal olarak iyi olmak, düzenli egzersiz yapmak, kişisel hijyene dikkat etmek, dengeli bir kişiliğe ve kişilerarası ilişkilere sahip olmakla ilişkilendirmektedir (67).

Diyet kalitesi çocuklarda ve ergenlerde ruh sağlığı üzerinde etkilidir. Diyetle folat, çinko ve magnezyum alımı, depresif bozuklukların; omega-3 yağ asitleri ise anksiyete bozukluklarının oluşma olasılığını azaltmaktadır (68).

Beyin sağlığı konusunda yüksek yağlı ve rafine şekerli diyetlerin, abur cubur besinlerin ve işlenmiş gıdaların zararlı etkisi de dikkate alınmalıdır (69). Abur cubur tüketimi, çocuklarda ve ergenlerde psikiyatrik sıkıntı riskini ve şiddet içeren davranışları artırabilir. Sağlıklı beslenme yolunda yeme alışkanlıklarının iyileştirilmesi zihinsel sağlığın iyileştirilmesinde etkili bir yaklaşım olabilir (70).

Sonuçlar, sağlıklı bir diyetin (yani meyve, sebzeler, balıklar ve tam tahıllar içeren) alınmasının, depresyon olasılığının azalması ile ilişkili olduğunu göstermektedir. İlaçlar,

fermente edilmiş yiyecekler, zihinsel ve beyin sağlığı için de yararlı bir diyet stratejisi olabilir (69).

Daha fazla sebze meyve yiyen kişilerin zihinsel sağlığının daha iyi olduğuna dair kanıtlar artmaktadır. Yüksek sebze meyve tüketimi, düşük depresyon ve anksiyete insidansı, daha fazla mutluluk, daha yüksek yaşam doyumu dahil olmak üzere çeşitli psikolojik sonuçlarla ilişkilidir. 100 üniversite öğrencisini katıldığı bir çalışmada, 10 gün boyunca her gün tek bir meyve parçasının (bir elma, büyük klementin veya muz) atıştırılmasının çikolata gofret veya patates cipsi gibi günlük atıştırmalara kıyasla yorgunluk ve kaygı azalmasına yol açtığı gösterilmektedir (71).

Depresyonun önlenmesi için mevcut yayınlanmış kanıtlardan beş temel diyet önerisi ortaya çıkmaktadır. Bu diyet önerileri dikkate alındığında Akdeniz diyeti gibi geleneksel diyetler uygulanmalı; meyve, sebze, baklagiller, kepekli tahıllar, fındık ve yağlı tohum tüketimi artırılmalı; omega-3 yağ asitleri bakımından zengin yiyeceklerin tüketimini artırılmalı; sağlıksız yiyecekler sağlıklı besleyici yiyeceklerle değiştirilmeli; işlenmiş gıdalar, fast food gıdalar, ticari pastane ürünleri ve tatlıların tüketimi sınırlandırılmalıdır(72).

### **ADÖLESAN DÖNEMDE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ KAYGI İLE İLİŞKİSİ**

Stres ve kaygı durumları öğrencilerin sınav başarısı ve yeme davranışlarını etkilemektedir. Kaygı durumunda bazı kişilerin iştahları artarken bazılarının azalabilmektedir (73). Adölesanlarda stresli durumlarda daha fazla yemek yeme, daha az yemek yeme, çok fazla kahve tüketme gibi durumlar görülmektedir (74).

Sıkıntı, öfke, neşe, depresyon, üzüntü gibi psikolojik durumların yeme davranışları üzerindeki etkilerini kanıtlayan birçok araştırma bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada, öfke, korku ve üzüntü gibi negatif duyguların dürtüsel yemeyi (hızlı ve düzensiz yeme gibi), duygusal durumu düzeltmek için yemeyi ve abur cubur tüketimini arttırdığı; buna karşın neşe ve mutluluk gibi pozitif duyguların sağlıklı besin tüketimini artırdığı tespit edilmektedir (75).

Bireylerin çoğu kaygı, gerilim ve mutsuzluklarını azaltacağına inanarak fazla miktarda yiyecek ve içecek tüketebilmektedir. Tüketilen yiyeceğin çeşidi ve alınan enerji miktarı da bireyin sağlığını ve psikolojik durumunu değiştirebilmektedir. Genellikle psikolojik nedenler sonucu ortaya çıkan ağırlık kazanımının, yağ ve enerji içeriği yoğun besinlerin tüketilmesi sonucu olduğu belirtilmektedir (73).

Anksiyete ile fast-food ve şekerli içecek tüketimi gibi sağlıksız davranışlar arasında önemli bir ilişki vardır. Yapılan bir çalışma tatlı, şekerli içecek, fast food ve tuzlu atıştırmalık



tüketiminin artan kaygı oranlarıyla ilişkili olduğunu bildirmektedir. Hayvansal gıdaların ve atıştırmalık ürünlerin daha fazla tüketilmesi, kaygı ve depresyon ile ilişkili bulunmaktadır. Meyveler, sebzeler, yulaf ezmesi ve kepekli gibi sağlıklı gıdalardan oluşan bir diyet düzeni, depresyon ve kaygı ile negatif olarak ilişkilendirilmektedir (65).

Yapılan bir çalışmada öğün sıklığı arttıkça durumluk kaygı puanının azaldığı saptanmaktadır. Bu nedenle öğrencilerin öğün atlamamaları önerilmeli ve sağlıklı yiyeceklere kolay ulaşabilecekleri ortamlar sağlanmalıdır (73).

Sağlıklı beslenmenin iyi ve kaliteli yaşama olan katkısı, yadsınamaz bir gerçektir. Kötü beslenme alışkanlıkları ise sempatik sinir sistemine bağlı stres tepkilerini doğrudan uyararak veya yorgunluğu ve sinirsel duyarlılığı artırarak stres oluşumuna yol açabilmektedir. Her iki durumda da gündelik hayatın stresine karşı olan dayanma gücü, önemli ölçüde azalmaktadır (76).

Bedeni dengede tutacak biçimde beslenmek, stresle baş etme yöntemlerindedir. Özellikle doymuş yağlar ve kafein gibi bazı gıda maddelerini ihtiva eden yiyeceklerin strese neden olduğu; hatta strese karşı kişiyi daha duyarlı hale getirdiği bulunmaktadır. Bundan dolayı, stresi yönetmek ve stresle daha etkin baş edebilmek için, beslenme alışkanlıklarını ve beslenme düzenini gözden geçirmek oldukça önemlidir (76).

Sınav stresi olan lise son sınıf öğrencilerinin iyi bir beslenme alışkanlığı kazanması, enerji ve besin öğelerini yeterli düzeyde içeren bir diyet uygulaması hem gelişimleri hem de okul başarıları için önemlidir (74).

## **GEREÇ VE YÖNTEMLER**

### **ÖRNEKLEM SEÇİMİ, ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI**

Bu çalışmada sınav kaygısı envanteri puanı ile beslenme durumu arasındaki ilişki incelenmek istenmektedir. Bunun için 0.30 etki büyüklüğü, %5 yanılma olasılığı ve %95 güç ile çalışmaya 122 öğrencinin alınması gerektiği G\*Power 3.1.9.2. istatistiksel yazılım programı ile hesaplanmıştır. Bu araştırma 2018'in Kasım ayında Sivas il merkezinde yürütülmüştür. Çalışmaya Sivas İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Selçuk Anadolu Lisesi'nde öğrenim görmekte olan lise son sınıf öğrencileri dahil edilmiştir. Araştırmaya 72'si kız 50'si erkek olmak üzere toplam 122 öğrenci dahil edilmiştir.

### **VERİLERİN TOPLANMASI VE DEĞERLENDİRİLMESİ**

Yapılan çalışma Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 07/05/2018 tarihinde 08/17 karar numarasıyla alınan onay ile başlamıştır(EK-1). Sivas İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ve bireylerin ailelerinden veli onam formu ile yazılı izin alınmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilere demografik özelliklerini, genel beslenme alışkanlıklarını, besin tercihlerini, sınav kaygı düzeylerini, besin tüketim sıklığını ve besin tüketim kaydını sorgulayan anket yapılmıştır. Yüz yüze anket yöntemi kullanılmıştır.

## **Veri Toplama Araçları**

### **Sosyo-Demografik Özellikler**

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan ve 12 sorudan oluşan bu bölümde bireyin cinsiyet, yaş, aile tipi, kardeş sayısı, anne-baba eğitim durumu, anne-baba mesleği, günlük harçlık miktarı, sınıf başarısı, ilerde seçeceği mesleğine dair bilgiler yer almaktadır (EK-6).

### **Genel Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tercihleri**

Bireylerin genel beslenme alışkanlıkları ve besin tercihlerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bu bölümde bireylerin öğün sayısı, öğün atlama durumu, atladığı öğün, öğün atlama sebebi, sabah kahvaltısı tercihi, öğle yemeğini yediği yer, ara öğün tüketme durumu, ara öğün sayısı, öğün aralarında tükettiği yiyecekler ve içecekler, atıştırma zamanları, fastfood tüketim sıklığı ve nedeni, günlük su, çay, kahve, şekerli ve gazlı içecek tüketimi, tükettiği kahve çeşidi, içeceklerine şeker ilave durumu, paketli atıştırma tüketme durumu, paketli atıştırma türü ve miktarı, kaygı hissettiği anlardaki yeme durumu ve besin tercihleri , ders çalışırken tükettiği yiyecek ve içecek durumuna ait bilgiler bulunmaktadır (EK-6).

### **Sınav Kaygısı Envanteri**

Sınav ve sınanmayla ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri değerlendirmek amacıyla Spielberger (1980) tarafından geliştirilen ölçek, Türkçe'ye Öner (1990) tarafından uyarlanmıştır. Toplam 20 maddeden oluşan envanter ilkokul 4. sınıftan başlayarak tüm öğrenci ve diğer bireylere uygulanabilir. Bilişsel ve duyuşsallık olmak üzere iki alt testi içermektedir (32). Toplam 20 maddelik Likert tipi bir ölçme aracı olan envanterden alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Envanterden elde edilen puanın yüksekliği sınav kaygısının yüksekliğini gösterir (34) (EK-6).

### **Besin Tüketim Sıklığı**

Besin tüketim sıklığı formu ile öğrencilerin süt, yoğurt, ayran, peynir, kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, taze sebze, taze meyve, kurubaklagil, asitli içecekler, tatlılar,

hamburger, sandviç, pizza, pide, lahmacun, patates kızartması gibi besinleri ne sıklıkta tükettiklerinin belirlenmesi hedeflenmiştir (EK-6).

### **Besin Tüketim Kaydı**

Beslenme durumunu değerlendirmek amacıyla 24 saati hatırlatma yöntemi kullanılarak besin tüketim kayıtları alınmıştır. Tüketilen besinlerin ortalama enerji ve besin değerleri Beslenme Bilgi Sistemleri (BeBiS) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Hesaplanan enerji ve besin öğeleri yaşa ve cinsiyete göre Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER 2015) önerilen değerleri ile kıyaslanarak değerlendirilmiştir (EK-6).

### **Verilerin Değerlendirilmesi**

İstatistiksel değerlendirme , IBM SPSS 22 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiklerden frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için Kolmogorov Smirnov testi kullanılmıştır. Normal dağılan verilerin karşılaştırılmasında bağımsız örnekler t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Normal dağılmayan verilerin karşılaştırılmasında ise Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Kategorik verilerin incelenmesinde ise kıkare testi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel veri için anlamlılık sınırı  $p<0,05$  olarak seçilmiştir. Tüketilen besinlerin ortalama enerji ve besin değerleri Beslenme Bilgi Sistemleri (BeBiS) programı kullanılarak analiz edilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde Sivas Selçuk Anadolu Lisesi'nde öğrenim görmekte olan 122 lise son sınıf öğrencisine ait bulgular ve istatistiksel sonuçları açıklanmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %59'u kız, %41'i erkektir. Öğrencilerin %85,2'i 17 yaşındadır. Öğrencilerin %95,1'i çekirdek aileye sahiptir. Öğrencilerin %39,3'ü bir, %32,8'i iki kardeş sayısına sahiptir (Tablo 1).

Çalışmaya katılan öğrencilerin annelerinin %31,1'i üniversite, %27,9'u lise mezunudur. Öğrencilerin annelerinin %75,4'ü ev hanımı, %18'i memurdur. Öğrencilerin babalarının %50'si üniversite, %41,8'i lise mezunudur. Öğrencilerin babalarının %44,3'ü memur, %24,6'sı serbest meslek sahibidir. Öğrencilerin %55,7'si 5-10 tl, %21,3'ü 10-15 tl harçlık almaktadır (Tablo 1).

**Tablo 1. Sosyo-demografik özelliklere ilişkin bulgular**

Özellikler	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	72	<b>59,0</b>
Erkek	50	41,0
<b>Aile tipi</b>		
Çekirdek aile	116	<b>95,1</b>
Geniş aile	6	4,9
<b>Kardeş sayısı</b>		
1	48	<b>39,3</b>

**Tablo 1 Devamı. Sosyo-demografik özelliklere ilişkin bulgular**

<b>Özellikler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
2	40	32,8
3	23	18,9
4 ve daha fazla	11	9,0
<b>Annenin eğitim durumu</b>		
Okur yazar	5	4,1
İlköğretim	27	22,1
Ortaöğretim	18	14,8
Lise	34	27,9
Üniversite	38	<b>31,1</b>
<b>Annenin mesleği</b>		
Ev hanımı	92	<b>75,4</b>
İşsiz	1	0,8
Memur	22	18,0
Serbest meslek	3	2,5
Emekli	1	0,8
Diğer	3	2,5
<b>Babanın eğitim durumu</b>		
İlköğretim	6	4,9
Ortaöğretim	4	3,3
Lise	51	41,8
Üniversite	61	<b>50,0</b>
<b>Babanın mesleği</b>		
İşçi	16	13,1
İşsiz	1	0,8
Memur	54	<b>44,3</b>
Serbest meslek	30	24,6
Emekli	14	11,5
Diğer	5	4,1
Babası hayatta değil	2	1,6
<b>Öğrencinin harçlığı</b>		
5 tl ve altı	13	10,7
5-10 tl	68	<b>55,7</b>

**Tablo 1 Devamı. Sosyo-demografik özelliklere ilişkin bulgular**

Özellikler	N	%
10-15 tl	26	21,3
15-20 tl	11	9,0
20 tl ve üzeri	4	3,3
<b>Toplam</b>	122	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin %84,4'ü başarı durumunu takdir öğrencisi olarak tanımlamıştır. Öğrencilerin %44,3'ü tıp, %25,4'ü mühendislik fakültesini seçeceğini söylemiştir. Öğrencilerin %63,9'u için seçilecek meslek çok önemli, %30,3'ü için önemlidir (Tablo 2).

**Tablo 2. Sınıf başarısı, ilerde seçilecek fakülte ve ilerde seçilecek mesleğin önemine ilişkin bulgular**

Özellikler	N	%
<b>Başarı durumu</b>		
Zayıf/zayıfları var	5	4,1
Zayıf yok	1	0,8
Teşekkür öğrencisi	13	10,7
Takdir öğrencisi	103	<b>84,4</b>
<b>Seçilecek fakülte</b>		
Tıp	54	<b>44,3</b>
Mühendislik	31	25,4
Hukuk	1	0,8
Sağlık bilimleri	25	20,5
Diğer	11	9,0
<b>Seçilecek mesleğin önemi</b>		
Çok önemli	78	<b>63,9</b>
Önemli	37	30,3
Ne önemli ne değil	7	5,7
<b>Toplam</b>	122	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilerden seçilecek mesleğin çok önemli olduğunu düşünenlerin %55,1'i tıp fakültesini, %21,8'i mühendislik fakültesini seçeceğini ifade etmiştir. Öğrencilerden seçilecek mesleğin önemli olduğunu düşünenlerin %32,4'ü mühendislik, %35,1'i sağlık bilimleri fakültesini seçeceğini ifade etmiştir (Tablo 3).

**Tablo 3. Seçilecek mesleğin önemine göre seçilecek fakültenin dağılımı**

Seçilecek fakülte	Seçilecek mesleğin önemi							
	Çok önemli		Önemli		Ne önemli ne değil		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Tıp</b>	43	<b>55,1</b>	10	27,0	1	14,3	54	<b>44,3</b>
<b>Mühendislik</b>	17	<b>21,8</b>	12	<b>32,4</b>	2	28,6	31	<b>25,4</b>
<b>Hukuk</b>	0	0,0	0	0,0	1	14,3	1	0,8
<b>Sağlık bilimleri</b>	11	14,1	13	<b>35,1</b>	1	14,3	25	<b>20,5</b>
<b>Diğer</b>	7	9,0	2	5,4	2	28,6	11	9,0
<b>Toplam</b>	78	100,0	37	100,0	7	100,0	122	100,0

\*sütun yüzdesi kullanılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin % 48,4'ü 3 öğün, %21,3'ü 4 öğün beslenmektedir. Öğrencilerin %59'u öğün atladığını, %41'i öğün atlamadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %72,2'si kahvaltı öğününü atladığını söylemiştir. Öğrencilerin %54,2'sinin öğün atlama sebebi canının istememesi, %26,4'ünün öğün atlama sebebi ise zamanının olmamasıdır (Tablo 4).

Çalışmaya katılan öğrencilerin %71,4'ü kahvaltıda klasik kahvaltı, %17,1'i hazır hamur işleri tercih etmektedir. Öğrencilerin %35,1'i öğle yemeğini yemekhanede, %19,8'i fastfood restoranda yemektir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %81,1'i ara öğün tüketmektedir, %18,9'u ara öğün tüketmemektedir. Öğrencilerin %39,4'ü 2 ara öğün, %35,4'ü 1 ara öğün tüketmektedir (Tablo 4).



**Tablo 4. Öğün tüketim alışkanlıklarına ilişkin bulgular**

<b>Özellikler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Öğün sayısı</b>		
2	22	18,0
3	59	<b>48,4</b>
4	26	21,3
5 ve daha fazla	15	12,3
Toplam	122	100,0
<b>Öğün atlama durumu</b>		
Atlıyor	72	<b>59,0</b>
Atlamıyor	50	41,0
Toplam	122	100,0
<b>Atlanan öğün</b>		
Kahvaltı	52	<b>72,2</b>
Öğle yemeği	11	15,3
Akşam yemeği	9	12,5
Toplam	72	100,0
<b>Öğün atlama sebebi</b>		
Zamanı yok	19	26,4
Canı istemiyor	39	<b>54,2</b>
Hazırlayan kimse yok	2	2,8
Alışkanlığı yok	9	12,5
Diğer	3	4,2
Toplam	72	100,0
<b>Sabah tercih ettiği yiyecek</b>		
Klasik kahvaltı	50	<b>71,4</b>
Hazır hamur işleri	12	17,1
Kahvaltılık gevrek	4	5,7
Süt ve meyve	3	4,3
Diğer	1	1,4
Toplam	70	100,0

**Tablo 4 Devamı. Öğün tüketim alışkanlıklarına ilişkin bulgular**

Özellikler	N	%
<b>Öğlen yemek yediği yer</b>		
Kantin	18	16,2
Yemekhane	39	<b>35,1</b>
Ev	9	8,1
Ev yemekleri yapan lokanta	1	0,9
Kebapçı	16	14,4
Fastfood restoran	22	19,8
Pastane	3	2,7
Diğer	3	2,7
Toplam	111	100,0
<b>Ara öğün tüketme durumu</b>		
Tüketiyor	99	<b>81,1</b>
Tüketmiyor	23	18,9
Toplam	122	100,0
<b>Ara öğün sayısı</b>		
1	35	35,4
2	39	<b>39,4</b>
3	25	25,3
Toplam	99	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin %47,5'i öğün aralarında çikolata, %45,1'i meyve, %34,4'ü hazır kek, tatlı bisküvi tüketmektedir. Öğrencilerin %41'i öğün aralarında su, %36,9'u kahve, %28,7'si çay içmektedir (Tablo 5).

**Tablo 5. Öğün aralarında tüketilen yiyecek ve içeceklere dair bulgular**

Öğün aralarında tüketilen yiyecekler	Tüketiyor		Tüketmiyor		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Meyve	55	45,1	67	54,9	122	100,0
Kuruyemiş (yağlı tohumlar)	35	28,7	87	71,3	122	100,0
Çikolata	58	47,5	64	52,5	122	100,0
Şeker, şekerleme	8	6,6	114	93,4	122	100,0
Hazır kek, tatlı bisküvi	42	34,4	80	65,6	122	100,0
Cips, tuzlu kraker	16	13,1	106	86,9	122	100,0
Tost, sandviç	11	9,0	111	91,0	122	100,0
Hazır poğaç, simit	9	7,4	113	92,6	122	100,0
Diğer yiyecekler	6	4,9	116	95,1	122	100,0
Öğün aralarında tüketilen içecekler	Tüketiyor		Tüketmiyor		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Çay	35	28,7	87	71,3	122	100,0
Bitki çayı	6	4,9	116	95,1	122	100,0
Kahve	45	36,9	77	63,1	122	100,0
Su	50	41,0	72	59,0	122	100,0
Ayran, süt	11	9,0	111	91,0	122	100,0
Gazlı ve şekerli içecek	23	18,9	99	81,1	122	100,0
Hazır meyve suyu	13	10,7	109	89,3	122	100,0
Taze meyve suyu	8	6,6	114	93,4	122	100,0
Enerji içecekleri	2	1,6	120	98,4	122	100,0
Diğer içecekler	3	2,5	119	97,5	122	100,0

\*çoklu cevap verildi.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %54,5'i öğlen-akşam arasında, %31,4'ü akşam yemeğinden sonra atıştırmalık tüketmektedir. Öğrencilerin %31,1'inin fastfood tüketim sıklığı

haftada 2-3, %17,2'sinin haftada 1, %17,2 sinin ayda 1'dir. Öğrencilerin %67,9'u lezzetli olduğu için fastfood tüketmektedir (Tablo 6).

**Tablo 6. Atıştırma zamanı, fast food tüketim sıklığı ve nedenine ilişkin bulgular**

Özellikler	N	%
<b>Atıştırma zamanı</b>		
Sabah-öğlen arası	17	14,0
Öğlen-akşam arası	66	<b>54,5</b>
Akşam yemeğinden sonra	38	31,4
Toplam	121	100,0
<b>Fastfood tüketim sıklığı</b>		
Her gün	18	14,8
Haftada 2-3	38	<b>31,1</b>
Haftada 1	21	17,2
İki haftada 1	14	11,5
Ayda 1	21	17,2
Hiç	10	8,2
Toplam	122	100,0
<b>Fastfood tüketim nedeni</b>		
Lezzetli olduğu için	76	<b>67,9</b>
Zaman kazanmak için	14	12,5
Fiyatları uygun olduğu için	6	5,4
Okula yakın olduğu için	4	3,6
Doyurucu olduğu için	7	6,3
Diğer	5	4,5
<b>Toplam</b>	112	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin %24,6'sı günde 3-4 bardak, %23,8'i 7-8 bardak su tüketmektedir. Öğrencilerin %38,5'i kafeinli içeceklerin dikkati artırdığını, %61,5'i artırmadığını düşünmektedir. Öğrencilerin %41,8'i günde 1-2, %23,8'i günde 3-4 çay bardağı çay içmektedir. Öğrencilerin %60,7'si 1-2 kupa kahve tüketmektedir, %28,7'si hiç kahve tüketmemektedir. Öğrencilerin %48,3'ü üçü 1 arada kahve tüketmektedir. Öğrencilerin %50'si günde 1-2 bardak şekerli içecek tüketmektedir. Öğrencilerin %51,6'sı çay ve kahveye şeker ilave etmektedir. Çay ve kahveye şeker ilave edenlerin %60,3'ü günde 1-3 adet küp şeker kullanmaktadır (Tablo 7).

**Tablo 7. Su , çay, kahve, şekerli içecek ve şeker tüketimine ilişkin bulgular**

<b>Özellikler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Su tüketimi (1 su bardağı=200 ml)</b>		
1-2 bardak	16	13,1
3-4 bardak	30	<b>24,6</b>
5-6 bardak	27	22,1
7-8 bardak	29	23,8
9+ bardak	20	16,4
<b>Çay tüketimi (1 çay bardağı=100 ml)</b>		
Hiç	19	15,6
1-2 bardak	51	<b>41,8</b>
3-4 bardak	29	23,8
5-6 bardak	11	9,0
7-8 bardak	5	4,1
9+ bardak	7	5,7
<b>Kahve tüketimi (1 kupa=200 ml)</b>		
Hiç	35	28,7
1-2 kupa	74	<b>60,7</b>
3-4 kupa	7	5,7
5+ kupa	6	4,9
Toplam	122	100,0
<b>Tüketilen kahve çeşidi</b>		
Sade kahve	10	11,5
İkisi 1 arada	12	13,8
Üçü 1 arada	42	<b>48,3</b>
Türk kahvesi	12	13,8
Diğer	11	12,6
Toplam	87	100,0
<b>Şekerli içecek tüketimi (1 bardak=200 ml)</b>		
Hiç	53	43,4
1-2 bardak	61	<b>50,0</b>
3-4 bardak	8	6,6
<b>Çay ve kahveye şeker kullanımı</b>		
Kullanıyor	63	<b>51,6</b>
Kullanmıyor	59	48,4
Toplam	122	100,0
<b>Kullanılan küp şeker miktarı</b>		
1-3 adet	38	<b>60,3</b>
4-6 adet	15	23,8
7+ adet	10	15,9
Toplam	63	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin %84,4'ü paketli atıştırmalık tüketmektedir, %15,6'sı paketli atıştırmalık tüketmemektedir. Öğrencilerin %88,3'ü günde 1-2 paket paketli atıştırmalık tüketmektedir (Tablo 8).

**Tablo 8. Paketli atıştırmalık tüketme durumu ve miktarına ilişkin bulgular**

Özellikler	N	%
<b>Paketli atıştırmalık tüketimi</b>		
Tüketiyor	103	<b>84,4</b>
Tüketmiyor	19	15,6
Toplam	122	100,0
<b>Paketli atıştırmalık miktarı</b>		
1-2 paket	91	<b>88,3</b>
3-4 paket	9	8,7
5+ paket	3	2,9
Toplam	103	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin %63,9'u paketli atıştırmalık olarak çikolatayı, %36,1'i hazır kek, tatlı bisküviyi, %27'si cips, tuzlu krakeri tercih etmektedir (Tablo 9).

**Tablo 9. Tüketilen paketli atıştırmalık türüne ilişkin bulgular**

Tüketilen paketli atıştırmalık türü	Tüketiyor		Tüketmiyor		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Çikolata	78	63,9	44	36,1	122	100,0
Şeker, şekerleme	9	7,4	113	92,6	122	100,0
Hazır kek, tatlı bisküvi	44	36,1	78	63,9	122	100,0
Cips, tuzlu kraker	33	27,0	89	73,0	122	100,0
Hazır meyve suyu	11	9,0	111	91,0	122	100,0
Gazlı ve şekerli içecek	19	15,6	103	84,4	122	100,0

\*çoklu cevap verildi.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %40,2'si sınav kaygısının iştahını açtığını, %33,6'sı hiç etkilenmediğini belirtmiştir. Sınav kaygısının iştahı açtığını söyleyen öğrencilerin %61,2'si sınav kaygısı hissettiği anlarda karbonhidrat ağırlıklı yiyecekler tükettiğini belirtmiştir (Tablo 10).

**Tablo 10. Sınav kaygısının iştaha etkisi ve sınav kaygısı hissedildiğinde tercih edilen besinlere ilişkin bulgular**

Özellikler	N	%
<b>Hissedilen sınav kaygısının iştaha etkisi</b>		
İştahı açılır, normalden daha fazla yer	49	<b>40,2</b>
Hiç etkilenmez	41	33,6
İştahı kesilir, normalden daha az yer	32	26,2
Toplam	122	100,0
<b>Sınav kaygısı hissedilen anlarda tüketilen besin</b>		
Karbonhidrat ağırlıklı yiyecekler	30	<b>61,2</b>
Protein ağırlıklı yiyecekler	4	8,2
Yağ ağırlıklı yiyecekler	15	30,6
Toplam	49	100,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin %53,3'ünün ders çalışırken tükettiği besin meyve, %40,2'sinin kuruyemiş, %36,1'inin çikolatadır. Öğrencilerin %57,4'ünün ders çalışırken içtiği içecek kahve, %39,3'ünün su, %38,5'inin çaydır (Tablo 11).

**Tablo 11. Ders çalışırken tüketilen yiyecek ve içeceklere ilişkin bulgular**

Ders çalışırken tüketilen yiyecekler	Tüketiyor		Tüketmiyor		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Meyve	65	<b>53,3</b>	57	46,7	122	100,0
Kuruyemiş (yağlı tohumlar)	79	<b>40,2</b>	73	59,8	122	100,0
Çikolata	44	<b>36,1</b>	78	63,9	122	100,0
Şeker, şekerleme	6	4,9	116	95,1	122	100,0
Hazır kek, tatlı bisküvi	25	20,5	97	79,5	122	100,0
Cips, tuzlu kraker	17	13,9	105	86,1	122	100,0
Tatlı	20	16,4	102	83,6	122	100,0
Ev yapımı hamur işleri	20	16,4	102	83,6	122	100,0
Diğer yiyecekler	2	1,6	120	98,4	122	100,0

**Tablo 11 Devamı. Ders çalışırken tüketilen yiyecek ve içeceklere ilişkin bulgular**

Ders çalışırken tüketilen içecekler	Tüketiyor		Tüketmiyor		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Çay	47	38,5	75	61,5	122	100,0
Bitki çayı	11	9,0	111	91,0	122	100,0
Kahve	70	57,4	52	42,6	122	100,0
Su	48	39,3	74	60,7	122	100,0
Ayran, süt	3	2,5	119	97,5	122	100,0
Gazlı ve şekerli içecek	13	10,7	109	89,3	122	100,0
Hazır meyve suyu	8	6,6	114	93,4	122	100,0
Taze meyve suyu	4	3,3	118	96,7	122	100,0
Enerji içecekleri	3	2,5	119	97,5	122	100,0
Diğer içecekler	2	1,6	120	98,4	122	100,0

\*çoklu cevap verildi.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %20,5'i sütü haftada 1-2 gün, %20,5'i ise haftada 3-4 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %30,3'ü ayranı haftada 3-4 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %42,6'sı peynir ve çeşitlerini her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %37,7'si yoğurdu, %36,9'u kırmızı eti, %45,1'i tavuğu haftada 1-2 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %42,6'sı balığı ayda 1 kez tüketmektedir. Öğrencilerin %68,0'i sakatatı hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin %27,9'u sucuk sosisi, %32,8'i yumurtayı, %45,9'u kurubaklagilleri, %23,8'i yağlı tohumları haftada 1-2 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %58,2'si meyveyi her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %33,6'sı sebze yi haftada 3-4 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %75,4'ü ekmeği her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %41,8'i pirinç pilavını, %36,9'u bulgur pilavını haftada 1-2 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %35,2'si haftada 1-2 gün, %35,2'si 15 günde 1 makarnayı tüketmektedir. Öğrencilerin %28,7'si bisküviyi haftada 3-4 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %20,5'i kola vb. asitli içecekleri ayda 1 kez tüketmektedir. Öğrencilerin %30,3'ü meyve suyunu 15 günde 1 tüketmektedir. Öğrencilerin %42,6'sı kahveyi, %64,8'i çayı, %45,9'u çikolata, gofret, şekeri her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %26,2'si reçel balı, %43,4'ü pekmezi hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin %31,1'i hamur tatlılarını, %35,2'si sütlü tatlıları 15 günde 1 tüketmektedir. Öğrencilerin %53,3'ü margarini hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin %41,0'i tereyağını her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %30,3'ü hamburger,



sandviç, pizzayı ayda 1 kez tüketmektedir. Öğrencilerin %30,3'ü pide, lahmacun, köfte ekmek, döneri haftada 1-2 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %32,8'i patates kızartmasını 15 günde 1 tüketmektedir (Tablo 12).

**Tablo 12. Öğrencilerin besin tüketim sıklığı**

Tüketilen Besinler	Besinlerin Tüketim Sıklığı											
	Hiç		Ayda bir kez		15 günde bir		Haftada 1-2 gün		Haftada 3-4 gün		Her gün	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Süt	16	13,1	10	8,2	18	14,8	25	<b>20,5</b>	25	<b>20,5</b>	28	23,0
Ayran	5	4,1	12	9,8	19	15,6	29	23,8	37	<b>30,3</b>	20	16,4
Peynir ve çeşitleri	18	14,8	6	4,9	3	2,5	17	13,9	26	21,3	52	<b>42,6</b>
Yoğurt ve çeşitleri	7	5,7	3	2,5	12	9,8	46	<b>37,7</b>	31	25,4	23	18,9
Kırmızı et	6	4,9	4	3,3	15	12,3	45	<b>36,9</b>	41	33,6	11	9,0
Tavuk	5	4,1	7	5,7	16	13,1	55	<b>45,1</b>	28	23,0	11	9,0
Balık	28	23,0	52	<b>42,6</b>	26	21,3	13	10,7	2	1,6	1	0,8
Sakatat(cığer, böbrek,beyin vb.)	83	<b>68,0</b>	27	22,1	9	7,4	1	0,8	2	1,6	-	-
Sucuk,soşis vb.	22	18,0	27	22,1	25	20,5	34	<b>27,9</b>	10	8,2	4	3,3
Yumurta	12	9,8	8	6,6	18	14,8	40	<b>32,8</b>	28	23,0	16	13,1
Kurubaklagiller	7	5,7	9	7,4	31	25,4	56	<b>45,9</b>	17	13,9	2	1,6
Yağlı tohumlar (findık,ceviz)	6	4,9	15	12,3	22	18,0	29	<b>23,8</b>	28	23,0	22	18,0
Meyve	-	-	1	0,8	6	4,9	13	10,7	31	25,4	71	<b>58,2</b>
Sebze	7	5,7	1	0,8	11	9,0	30	24,6	41	<b>33,6</b>	32	26,2
Ekmek	4	3,3	-	-	4	3,3	9	7,4	13	10,7	92	<b>75,4</b>
Pirinç pilavı	5	4,1	3	2,5	29	23,8	51	<b>41,8</b>	26	21,3	8	6,6
Bulgur pilavı	11	9,0	12	9,8	38	31,1	45	<b>36,9</b>	15	12,3	1	0,8
Makarna	8	6,6	13	10,7	43	<b>35,2</b>	43	<b>35,2</b>	14	11,5	1	0,8
Bisküvi	9	7,4	4	3,3	21	17,2	29	23,8	35	<b>28,7</b>	24	19,7
Kola vb.asitli içecekler	23	18,9	25	<b>20,5</b>	22	18,0	16	13,1	20	16,4	16	13,1
Meyve suyu	17	13,9	14	11,5	37	<b>30,3</b>	29	23,8	10	8,2	15	12,3
Kahve	12	9,8	11	9,0	11	9,0	13	10,7	23	18,9	52	<b>42,6</b>
Çay (bitki çayları)	14	11,5	1	0,8	5	4,1	12	9,8	11	9,0	79	<b>64,8</b>
Çikolata, gofret, şeker	4	3,3	2	1,6	5	4,1	19	15,6	36	29,5	56	<b>45,9</b>
Reçel- Bal	32	<b>26,2</b>	10	8,2	14	11,5	21	17,2	20	16,4	25	20,5
Pekmez	53	<b>43,4</b>	19	15,6	14	11,5	14	11,5	10	8,2	12	9,8

**Tablo 12 Devamı. Öğrencilerin besin tüketim sıklığı**

Tüketilen Besinler	Besinlerin Tüketim Sıklığı											
	Hiç		Ayda bir kez		15 günde bir		Haftada 1-2 gün		Haftada 3-4 gün		Her gün	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Hamur tatlıları	19	15,6	32	26,2	38	<b>31,1</b>	19	15,6	10	8,2	4	3,3
Sütlü tatlılar	10	8,2	28	23,0	43	<b>35,2</b>	25	20,5	12	9,8	4	3,3
Margarin	65	<b>53,3</b>	15	12,3	10	8,2	15	12,3	9	7,4	8	6,6
Tereyağ	18	14,8	3	2,5	10	8,2	11	9,0	30	24,6	50	<b>41,0</b>
Hamburger, sandviç,pizza vb.	17	13,9	37	<b>30,3</b>	27	22,1	29	23,8	11	9,0	1	0,8
Pide,lahmacun, Köfte ekmeç, döner(et-tavuk) vb.	3	2,5	14	11,5	33	27,0	37	<b>30,3</b>	24	19,7	11	9,0
Patates kızartması	8	6,6	19	15,6	40	<b>32,8</b>	34	27,9	19	15,6	2	1,6

Çalışmaya katılan öğrencilerin besin tüketim kayıtları incelendiğinde ve referans değer olarak alınan Türkiye beslenme rehberi ile karşılaştırıldığında kızların enerji gereksinimlerini %78, erkeklerin ise %74 karşıladığı gözlenmektedir. Protein gereksinimlerini kızların %118, erkeklerin ise %132; yağ gereksinimlerini kızların %103, erkeklerin ise %95; karbonhidrat gereksinimlerini kızların %150, erkeklerin ise %179 karşıladıkları görülmektedir. Lif gereksinimlerini kızların %77, erkeklerin ise %67 karşıladıkları görülmektedir.

A vitamini gereksinimlerini kızların %143, erkeklerin ise %123; E vitamini gereksinimlerini kızların %116, erkeklerin ise %129; B1 vitamini gereksinimlerini kızların %75, erkeklerin ise %72; B2 vitamini gereksinimlerini kızların %114, erkeklerin ise %107; B6 vitamini gereksinimlerini kızların %97, erkeklerin ise %117; folik asit gereksinimlerini kızların %54, erkeklerin ise %62; C vitamini ihtiyaçlarını kızların %133, erkeklerin ise %112 karşıladıkları görülmektedir.

Sodyum gereksinimlerini kızların %248, erkeklerin ise %302; potasyum gereksinimlerini kızların %47, erkeklerin ise %51; kalsiyum gereksinimlerini kızların %44, erkeklerin ise %47; magnezyum gereksinimlerini kızların %73, erkeklerin ise %75; fosfor gereksinimlerini kızların %25, erkeklerin ise %30; demir gereksinimlerini kızların %104, erkeklerin ise %119; çinko gereksinimlerini kızların %90, erkeklerin ise %103 karşıladıkları görülmektedir (Tablo 13).

**Tablo 13. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Günlük Enerji ve Besin Öğeleri Alımlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve TÜBER Karşılama Oranları**

Besin öğeleri	Kız	TÜBER karşılama oranı	Erkek	TÜBER karşılama oranı
	Ort. ±SS	%	Ort. ±SS	%
Enerji	1764,2 ±660,3	78	2119,1 ±747,6	74
Protein(g)	68,1 ±32,3	118	87,9 ±32,9	132
Yağ(g)	77,2 ±34,0	103	89,8 ±36,5	95
Karbohidrat(g)	195,6 ±83,2	150	232,2 ±98,9	179
Lif(g)	19,9 ±9,1	77	19,4 ±8,5	67
Vitamin A(mcg)	998,7 ±1763,0	143	1106,3 ±1711,3	123
Vitamin E(mg)	17,4 ±10,0	116	19,4 ±10,1	129
Vitamin B1(mg)	0,75 ±0,36	75	0,86 ±0,39	72
Vitamin B2(mg)	1,14 ±0,51	114	1,39 ±0,70	107
Vitamin B6(mg)	1,16 ±0,55	97	1,52 ±0,96	117
Folik asit(mcg)	214,3 ±100,0	54	248,5 ±110,2	62
Vitamin C(mg)	99,5 ±64,6	133	83,9 ±65,7	112
Sodyum(mg)	3715,7 ±1668,0	248	4535,1 ±1819,5	302
Potasyum(mg)	2186,7 ±942,4	47	2395,9 ±1019,6	51
Kalsiyum(mg)	574,2 ±312,7	44	613,4 ±331,3	47
Magnezyum(mg)	255,1 ±109,6	73	263,0 ±91,5	75
Fosfor(mg)	991,8 ±414,2	25	1217,8 ±487,5	30
Demir(mg)	10,4 ±4,4	104	11,9 ±4,1	119
Çinko(mg)	9,0 ±3,9	90	11,3 ±4,7	103

TÜBER: Türkiye beslenme rehberi SS:standart sapma

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı envanterine verdikleri cevapların dağılımına bakıldığında %60,7'si “önemli sınavlarda sınırlarım öylesine gerilir ki midem bulanır” sorusuna hemen hiçbir zaman, %53,3'ü “bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır” sorusuna bazen, %28,7'si “önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim” sorusuna çok zaman, %50,8'i “sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim” sorusuna hemen her zaman cevabını vermiştir (Tablo 14).

**Tablo 14. Öğrencilerin sınav kaygısı envanterine (SKE) verdiği cevapların dağılımı**

Sınav kaygısı envanteri soruları	Hemen hiçbir zaman		Bazen		Çok zaman		Hemen her zaman	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1.Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissedirim.	20	16,4	60	<b>49,2</b>	29	23,8	13	10,7
2.O dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasında başarıyı olumsuz yönde etkiler.	24	19,7	56	<b>45,9</b>	30	24,6	12	9,8
3.Önemli sınavlarda donup kalırım.	47	38,5	49	<b>40,2</b>	16	13,1	10	8,2
4.Sınavlar sırasında bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi, düşünmekten kendimi alamam.	67	<b>54,9</b>	31	25,4	16	13,1	8	6,6
5.Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır.	21	17,2	65	<b>53,3</b>	28	23,0	8	6,6
6.Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim.	32	26,2	53	<b>43,4</b>	23	18,9	14	11,5
7.Önemli bir sınav sırasında kendimi sınırlı hissedirim.	45	<b>36,9</b>	42	34,4	19	15,6	16	13,1
8.Başarısız olma düşünceleri dikkatimi sınav üzerine toplamama engel olur.	33	27,0	39	<b>32,0</b>	29	23,8	21	17,2
9.Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi sınırlı hissedirim.	67	<b>54,9</b>	30	24,6	15	12,3	10	8,2
10.Önemli sınavlarda sınırlarım öylesine gerilir ki midem bulanır.	74	<b>60,7</b>	28	23,0	8	6,6	12	9,8
11.Sınav kağıdım geri alınmadan hemen önce çok huzursuz olurum.	55	<b>45,1</b>	35	28,7	21	17,2	11	9,0
12.Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim.	73	<b>59,8</b>	28	23,0	13	10,7	8	6,6
13.Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim.	37	30,3	40	<b>32,8</b>	22	18,0	23	18,9
14.Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım.	32	26,2	48	<b>39,3</b>	20	16,4	22	18,0
15.Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim.	26	21,3	12	9,8	22	18,0	62	<b>50,8</b>
16.Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim.	29	23,8	44	<b>36,1</b>	26	21,3	23	18,9
17.Sınavlar sırasında başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam.	32	26,2	50	<b>41,0</b>	24	19,7	16	13,1
18.Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim.	28	23,0	39	<b>32,0</b>	35	28,7	20	16,4
19.Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye çalışırım fakat yapamam.	36	29,5	47	<b>38,5</b>	21	17,2	18	14,8
20.Sınavlar sırasında öylesine sinir olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum.	57	<b>46,7</b>	40	32,8	13	10,7	12	9,8

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı envanteri toplam puanı ortalaması 42,82±13,78'dir. Öğrencilerin sınav kaygısı envanteri bilişsel alt puanı ortalaması 15,97±5,22'dir. Öğrencilerin sınav kaygısı envanteri duyuşsal alt puanı 26,85±9,10'dur (Tablo 15).

**Tablo 15. Sınav Kaygısı Envanteri(SKE) ile alt boyut puanları tanımlayıcı istatistikleri**

Sınav kaygısı envanteri	N=122	Ort.	S.S.	Min.	Max.
	SKE toplam puanı	42,82	13,78	20	78
	SKE bilişsel alt puanı	15,97	5,22	8	31
	SKE duyuşsal alt puanı	26,85	9,10	12	48

Çalışmaya katılan öğrencilerin %28,7'sinin sınav kaygısı envanteri puanı 50 puan ve üzeridir, %71,3'ünün sınav kaygısı envanteri puanı ise 50 puan altıdır. Sınav kaygısı envanteri puanının 50 puan ve üzeri olması sınav kaygısının yüksek olduğunu, 50 puan altı ise sınav kaygısının düşük olduğunu ifade etmektedir. Sınav kaygısı envanteri puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ); kızların sınav kaygısı envanteri puanı erkeklerinkinden yüksektir (Tablo 16).

**Tablo 16. Sınav kaygısı puanlarının cinsiyete göre dağılımı**

Sınav kaygısı	Cinsiyet					
	Kız		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
≥50 puan	27	37,5	8	16	35	28,7
<50 puan	45	62,5	42	84	87	71,3
Toplam	72	100	50	100	122	100
<b>X ±SS</b>	46,5±14,1		37,4±11,3		42,8±13,7	<b>p=0,010*</b>

\*pearson kıkare testi ( $p<0,05$ )

Tablo 17'de araştırmada kullanılan ölçeklere ait normallik testleri sonuçları verilmiştir. Normallik sınaması için Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları dikkate alınmıştır. Tablo incelenecek olursa SKE toplam puanı ve duyuşsal alt testi puanı normal dağılım göstermektedir, bilişsel alt testi puanı ise normal dağılım göstermemektedir. Çalışmamızda

normal dağılım gösteren veriler için parametrik, normal dağılım göstermeyen veriler için non parametrik yöntemler kullanılmıştır.

**Tablo 17. Sınav kaygısı envanteri(SKE) ve alt boyutları puanlarının analitik yöntemle normallik analizleri**

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
SKE toplam	,076	122	,078	,961	122	,001
SKE bilişsel	,108	122	,001	,940	122	,000
SKE duyuşsal	,068	122	,200	,967	122	,004

Tablo 18’de çalışmaya katılan öğrencilerin SKE puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması gösterilmiştir. SKE puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). Kızların puanları erkeklere göre daha yüksektir. SKE bilişsel alt puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). Kızların puanları erkeklere göre daha yüksektir. SKE duyuşsal alt puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). Kızların puanları erkeklere göre daha yüksektir.

**Tablo 18. Sınav kaygısı envanteri(SKE) ile alt boyutları puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması**

	Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	P
SKE toplam puanı	Kız	72	46,57	14,14	<b>0,000*</b>
	Erkek	50	37,42	11,36	
SKE duyuşsal alt puanı	Kız	72	29,43	9,08	<b>0,000*</b>
	Erkek	50	23,14	7,81	
SKE bilişsel alt puanı	Kız	72	17,14	5,67	<b>0,007**</b>
	Erkek	50	14,28	3,98	

\*student t-testi

\*\*mann-whitney u testi ( $p<0,05$ )

Tablo 19’da çalışmaya katılan öğrencilerin öğün atlama durumlarının sınav kaygısı durumlarına göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Öğün atlayanların %30,6’sının sınav kaygısı yüksekken, %69,4’ünün sınav kaygısı düşüktür. Öğün atlamayanların %26’sının sınav kaygısı

yüksekken, %74'ünün sınav kaygısı düşüktür. Öğün atlama durumları ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 19. Öğün atlama durumu ve sınav kaygısı durumunun karşılaştırılması**

Öğün atlama durumu	Sınav kaygısı yüksek		Sınav kaygısı düşük		P*
	Sayı	%	Sayı	%	
Atlıyor	22	30,6	50	69,4	0,584
Atlamıyor	13	26	37	74	

\*pearson ki- kare testi ( $p<0,05$ )

Tablo 20'de çalışmaya katılan öğrencilerin ara öğün tüketme durumlarının sınav kaygısı durumlarına göre karşılaştırılması verilmiştir. Ara öğün tüketen öğrencilerin %28,3'ünün sınav kaygısı yüksekken, %71,7'sinin sınav kaygısı düşüktür. Ara öğün tüketmeyen öğrencilerin %30,4'ünün sınav kaygısı yüksekken, %69,6'sının sınav kaygısı düşüktür. Öğrencilerin ara öğün tüketme durumları ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 20. Ara öğün tüketme durumu ve sınav kaygısı durumunun karşılaştırılması**

Ara öğün tüketme durumu	Sınav kaygısı yüksek		Sınav kaygısı düşük		P*
	Sayı	%	Sayı	%	
Tüketiyor	28	28,3	71	71,7	0,837*
Tüketmiyor	7	30,4	16	69,6	

\*pearson ki- kare testi ( $p<0,05$ )

Tablo 21'de çalışmaya katılan öğrencilerin kahvaltı yapma durumları ile sınav kaygısı durumlarının karşılaştırılması verilmiştir. Kahvaltı yapan öğrencilerin %30'unun sınav kaygısı yüksekken, %70'inin sınav kaygısı düşüktür. Kahvaltı yapmayan öğrencilerin %26,9'unun sınav kaygısı yüksekken %73,1'inin sınav kaygısı düşüktür. Öğrencilerin kahvaltı yapma durumları ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 21. Kahvaltı yapma durumu ile sınav kaygısı durumunun karşılaştırılması**

Kahvaltı yapma durumu	Sınav kaygısı yüksek		Sınav kaygısı düşük		P*
	Sayı	%	Sayı	%	
Yapıyor	21	30,0	49	70,0	0,710
Yapmıyor	14	26,9	38	73,1	

\*pearson ki-kare testi ( $p<0,05$ )

Tablo 22’de çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı puanlarının fastfood tüketim sıklıklarına göre karşılaştırılması verilmiştir. Öğrencilerden fastfoodu haftada 2-3 kere tüketenlerin sınav kaygısı puanları ortalaması 46,92’yken, iki haftada 1 tüketenlerin sınav kaygısı puanları ortalaması 37,64’tür. Öğrencilerin sınav kaygısı puanları ile fastfood tüketim sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 22. Öğrencilerin sınav kaygısı puanının fastfood tüketim sıklığına göre karşılaştırılması**

Sınav kaygısı envanteri puanı	Fastfood tüketim sıklığı	N	Ort.	S.S.	P*
	Her gün	18	40,72	14,06	0,94
	Haftada 2-3	38	46,92	14,86	
	Haftada 1	21	40,29	10,60	
	İki haftada 1	14	37,64	14,55	
	Ayda 1	21	40,19	11,58	
	Hiç	10	42,82	14,97	

\*ANOVA testi ( $p<0,05$ )

Tablo 23’te çalışmaya katılan öğrencilerin paketli atıştırmalık tüketme durumları ile sınav kaygısı durumlarının karşılaştırılması verilmiştir. Paketli atıştırmalık tüketen öğrencilerin %28,2’sinin sınav kaygısı yüksekken, %71,8’inin sınav kaygısı düşüktür. Paketli



atıştırıcılık tüketmeyenlerin %31,6'sının sınav kaygısı yüksekken, %68,4'ünün sınav kaygısı düşüktür. Öğrencilerin paketli atıştırıcılık tüketme durumları ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 23. Paketli atıştırıcılık tüketme durumu ile sınav kaygısı durumunun karşılaştırılması**

Paketli atıştırıcılık tüketme durumu	Sınav kaygısı yüksek		Sınav kaygısı düşük		P*
	Sayı	%	Sayı	%	
Tüketiyor	29	28,2	74	71,8	0,762
Tüketmiyor	6	31,6	13	68,4	

\*pearson ki-kare testi ( $p<0,05$ )

Tablo 24'te çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygılarının iştahlarına etkisi ile sınav kaygısı durumlarının karşılaştırılması verilmiştir. Öğrencilerden sınav kaygısı hissettiği anlarda iştahı artanların %40,8'inin sınav kaygısı yüksekken , %59,2'sinin sınav kaygısı düşüktür. Öğrencilerin sınav kaygılarının iştahlarına etkisi ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sınav kaygısı hissettiğinde iştahı artanların sınav kaygısı daha yüksektir.

**Tablo 24. Sınav kaygısının iştaha etkisi ve sınav kaygısı durumunun karşılaştırılması**

Sınav kaygısının iştaha etkisi	Sınav kaygısı yüksek		Sınav kaygısı düşük		P*
	Sayı	%	Sayı	%	
İştahı artar	20	40,8	29	59,2	0,011
Hiç değişmez	5	12,2	36	87,8	
İştahı azalır	10	31,3	22	68,8	

\*pearson ki-kare testi ( $p<0,05$ )

Tablo 25'te çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı puanları ile çikolata, gofret, şeker tüketim sıklıkları karşılaştırılması verilmiştir. Öğrencilerin çikolata, gofret, şeker tüketim sıklığı ile sınav kaygısı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Çikolata, gofret, şeker ayda 1 kez tüketenler ile 15 günde 1, haftada 1-2 gün ve haftada 3-4 gün tüketenler arasında anlamlı bir ilişki vardır. Ayda 1 kez tüketenlerin sınav kaygısı puanı 15 günde 1, haftada 1-2 gün ve haftada 3-4 gün tüketenlerden daha fazladır. Haftada 1-2 gün tüketen ile her gün tüketen arasında anlamlı bir farklılık vardır. Her gün tüketenin sınav kaygısı puanı haftada 1-2 gün tüketenden daha fazladır.

**Tablo 25. Öğrencilerin sınav kaygısı puanının çikolata, gofret, şeker tüketim sıklığına göre karşılaştırılması**

Sınav kaygısı envanteri puanı	Çikolata, gofret, şeker tüketim sıklığı	N	Ort.	S.S.	P*
	Hiç	4	49,75	14,43	0,24
	Ayda 1	2	60,50	24,74	
	15 günde 1	5	37,80	8,10	
	Haftada 1-2	19	35,84	11,80	
	Haftada 3-4	36	41,17	12,16	
	Her gün	56	45,57	14,41	

\*ANOVA testi ( $p<0,05$ )

## TARTIŞMA

Çalışmamıza Sivas İl Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Selçuk Anadolu Lisesi'nde eğitim görmekte olan 122 lise son sınıf öğrencisi katılmıştır. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının, beslenme alışkanlıklarının ve besin tercihlerinin saptanması amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen veriler tartışmalı olarak değerlendirilmiştir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin %59'u kız, %41'i erkektir. Güler ve ark.'larının Kilis'te 418 lise son sınıf öğrencisi ile yaptığı çalışmada ise öğrencilerin %58,6'sı kız, %41,4'ü erkektir (77). Çalışmamıza katılan öğrencilerin %85,2'si 17 yaşındadır. Softa ve ark.'larının Kastamonu'da 113 lise son sınıf öğrencisi ile yaptığı çalışmada ise öğrencilerin %56,6'sı 17 yaşındadır. Çalışmamızda öğrencilerin %95,1'i çekirdek aileye sahiptir. Softa'nın çalışmasında ise öğrencilerin %85,7'si çekirdek aileye sahiptir (78). Çalışmamızda öğrencilerin %39,3'ü bir, %32,8'i iki kardeş sayısına sahiptir. Afyon ve ark.'larının Muğla'da 300 lise son sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada ise öğrencilerin %19'u bir, %40'ı iki, %19'u üç kardeş sayısına sahiptir (79).

Eğitim düzeyi sağlıklı beslenmede önemli bir etkidir. Bu çalışmaya katılan öğrencilerin annelerinin %31,1'i üniversite, %27,9'u lise mezunudur. Softa'nın çalışmasında ise annelerin %13,3'ü üniversite, %23,9'u lise mezunudur. Çalışmamızda öğrencilerin annelerinin %75,4'ü ev hanımı, %18'i memurdur. Afyon ve ark.'larının Muğla'da 300 lise son sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada ise annelerin %84,1'i çalışmıyor, %5'i memurdur (79). Çalışmamızda öğrencilerin babalarının %50'si üniversite, %41,8'i lise mezunudur. Softa'nın çalışmasında ise babaların %30,1'i üniversite, %34,5'i lise mezunudur (78). Çalışmamızda öğrencilerin babalarının %44,3'ü memur, %24,6'sı serbest meslek sahibidir.

Afyon ve ark.'larının çalışmasında ise babaların %36,3'ü memur, %58,4'ü serbest meslek sahibidir (79). Çalışmamızda öğrencilerin %55,7'si 5-10 tl, %21,3'ü 10-15 tl günlük harçlık almaktadır. Yıldırım ve ark.'larının Yozgat'ta 282 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada ise öğrencilerin %72'sinin haftalık harçlığı 70 tl ve aşağısı, %21,3'ünün 71- 140 tl arasındadır (80).

Çalışmamıza katılan öğrencilerin %84,4'ü başarı durumunu takdir öğrencisi olarak tanımlamıştır. Türkleş ve ark.'larının 633 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin %53,3'ü başarısını iyi olarak, %4,4'ü başarısını çok iyi olarak tanımlamıştır (81). Çalışmamızda öğrencilerin %44,3'ü doktorluğu, %25,4'ü mühendisliği meslek olarak seçeceğini söylemiştir. Sarıkaya ve ark.'larının Ege Üniversitesi'nde 1000 öğrenci ile yaptığı çalışmada öğrencilerin lise yıllarında %20,1'inin doktorluğa, %19'unun mühendisliğe yakın oldukları belirtilmiştir (82). Öğrencilerin %63,9'u için seçilecek meslek çok önemli, %30,3'ü için önemlidir.

Öğün atlama alışkanlığı, özellikle kahvaltının atlanması aşırı acıkma, dolayısıyla farkında olmadan aşırı yeme ve okul etkinliklerinde yoğunlaşmanın azalmasına yol açmaktadır (37). Günün en önemli öğünlerinden olan kahvaltının, güne zinde bir şekilde başlama ve gün içinde bulunduğumuz faaliyetlerde anlama, algılama, anımsama ve verimli bir şekilde çalışma üzerinde önemli etkileri olup, beslenme durumunu iyileştirerek, öğrenme ve bilişsel becerilerde gelişimi arttırdığı ve eğitimin etkinleşmesine katkısı olabileceği de görülmektedir (83). Bu çalışmaya katılan öğrencilerin % 48,4'ü 3 öğün, %21,3'ü 4 öğün beslenmektedir. Öğrencilerin %59'u öğün atladığını, %41'i öğün atlamadığını belirtmiştir. Öğün atlayan öğrencilerin %72,2'si kahvaltı öğününü atladığını söylemiştir. Öğün atlayan öğrencilerin %54,2'sinin öğün atlama sebebi canının istememesi, %26,4'ünün öğün atlama sebebi ise zamanının olmamasıdır. Türk ve ark.'larının İzmir'de 559 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada ise öğrencilerin %81'i öğün atladığını öğün atlayanların %45,6'sı kahvaltı öğününü atladığını belirtmiştir. Aynı çalışmada öğün atlama nedeni olarak öğrencilerin %66,6'sı canının istememesini, %27,6'sı zamanının olmamasını belirtmiştir (37). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermiş ve en fazla atlanan öğünün kahvaltı olduğu, öğün atlama sebeplerinin ise canının istememesi, zamanının olmaması olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin düzenli öğün tüketiminin sağlanması ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması amacıyla sağlıklı ve dengeli beslenme eğitimleri verilmesi, aileler ve öğrencilerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, ebeveynlerin çalışma durumu, öğrenim durumu, ebeveynlerin beslenme bilgisi vb. gibi birçok etmen çocukların beslenmelerini etkilemektedir (84). Bu çalışmada öğrencilerin %71,4'ü kahvaltıda klasik kahvaltı, %17,1'i hazır hamur işleri tercih etmektedir. Ayhan ve ark.'larının Bursa'da 557 tıp fakültesi öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin %52'si kahvaltıyı evde, %26,9'u kantinde, %1,1'i kafe, pastanede yaptıklarını belirtmiştir (83). Okul çağında çocuk genellikle öğle yemeklerini ev dışında yemek zorundadır (41). Çalışmamızda öğrencilerin %35,1'i öğle yemeğini yemekhanede, %19,8'i fastfood restoranda yemektedir. Ayhan ve ark.'larının çalışmasında öğrencilerin %74'ü öğle yemeklerini okul yemekhanesinde, %5,1'i fastfood restoranda yediklerini belirtmiştir (83). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermektedir, öğrencilerin çoğunluğunun sabah kahvaltısını evde yaptığı, bir kısmının kantin, pastane gibi ortamlarda yaptığı gözlenmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin çoğunluğunun öğle yemeklerini yemekhanede bir kısmının ise fastfood restoranda yediği gözlenmiştir. Ailelerin daha fazla iş yaşamına dahil olması ve öğrencilerin okulda olması ve arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmesi sebebiyle dışarıda öğün tüketiminin arttığı düşünülmektedir.

Ara öğün tüketimi, bireylerin çok fazla yemek yemelerini önler ve açlık kan şekerini düzenlenmesine katkıda bulunur. Günlük beslenme düzeni içerisinde ara öğün tüketme alışkanlığının kazanılması doğru bir yaklaşımdır (85). Çalışmamıza katılan öğrencilerin %81,1'i ara öğün yapmaktadır, %18,9'u ara öğün yapmamaktadır. Öğrencilerin %39,4'ü 2 ara öğün, %35,4'ü 1 ara öğün yapmaktadır. Korkmaz'ın Bursa'da 500 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin %90'ının ara öğün yaptığı gözlenmiştir (86). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermiş ve öğrencilerin çoğunluğunun ara öğün yaptığı gözlenmiştir.

Son dönemde atıştırmalıkların artması, evden uzakta yemek yeme ve modern paketlenmiş işlenmiş yiyecekler genç nesillerin beslenmesini olumsuz yönde etkilemektedir (43). Çalışmaya katılan öğrencilerin %47,5'i öğün aralarında çikolata, %45,1'i meyve, %34,4'ü hazır kek, tatlı bisküvi tüketmektedir. Güleç ve ark.'larının Ankara'da 300 kız üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada ise öğrencilerin %48'inin ara öğünlerde çikolata, %15'inin hamur işleri, bisküvi vb. tükettiği gözlenmiştir (87). Çalışmamızda öğrencilerin %41'i öğün aralarında su, %36,9'u kahve, %28,7'si çay içmektedir. İşçiöglü ve ark.'larının İzmir'de 300 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada ise gün içerisinde en çok tüketilen içecekler arasında %53,3 su, %28,3 çay ve çeşitleri, %8,3 kahve ve çeşitleri yer almaktadır (88). Adölesanlar kafein tükettiklerinde daha kolay işe odaklandıklarını ve kafeinin zihinsel

yeteneklerini arttırdığını düşünmektedirler (45). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermiş, öğün aralarında çikolata, hamur işi, bisküvi vb. besinlerin tüketiminin yaygın olduğu görülmüştür. Çalışmamızda Güler ve ark.'larının çalışmasına oranla öğün aralarında meyve tüketiminin de ciddi oranlarda olduğu görülmektedir. Bunun sebebinin lise öğrencilerinin aile yanında okumasından dolayı üniversite öğrencilerine oranla sağlıklı besinlere ulaşma olasılığının daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin %54,5'i öğlen-akşam arasında, %31,4'ü akşam yemeğinden sonra atıştırılmaktadır. Ayhan ve ark.'larının Bursa'da 557 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin %39,5'inin kuşluk öğününe, %39,8'inin gece öğününe önem verdiği gözlenmiştir (83). Fast-food beslenme tarzı bireylerde yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olmaktadır. Günümüzde yaygınlaşan fast-food ağırlıklı beslenme tarzının gençlerde büyüme ve gelişmeyi yavaşlattığı, sağlığı olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (89). Çalışmamızda öğrencilerin %67,9'u lezzetli olduğu için fastfood tüketmektedir. Öğrencilerin %31,1'inin fastfood tüketim sıklığı haftada 2-3, %17,2'sinin haftada 1, %17,2'sinin ayda 1'dir. Bayındır ve ark.'larının Kırklareli'de 261 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin %34,5'unun haftada 2-3 kez, %14,9'unun haftada 1 kez, %6,5'unun ayda 1 kez fastfood tükettiği gözlenmiştir (90). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermiştir. Öğrencilerin çoğunun öğlen akşam arası veya gece atıştırılacak yiyecekler tüketmeyi tercih ettiği ve öğrencilerin çoğunun haftada 2-3 kez fastfood tükettiği gözlenmiştir. Öğrencilerin fastfood tüketiminin daha aza indirgenmesi için öğrencileri bilinçlendirilmesi, ev yemeklerine teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Normal yaşantının devamı için günde her insanın ortalama 1600 ml su içmesi gerektiği literatürde belirtilmektedir (91). Çalışmamıza katılan öğrencilerin %24,6'sı günde 3-4 bardak, %23,8'i 7-8 bardak su tüketmektedir. Adölesanlar kafeini sırasıyla en fazla çay, kola, neskafe ve kafeinli yiyeceklerden almaktadırlar. Adölesanlar kafein tükettiklerinde daha kolay iş odaklandıklarını ve kafeinin zihinsel yeteneklerini arttırdığını düşünmektedirler (45). Çalışmamızda öğrencilerin %38,5'i kafeinli içeceklerin dikkati artırdığını, %61,5'i artırmadığını düşünmektedir. Öğrencilerin %41,8'i günde 1-2, %23,8'i günde 3-4 çay bardağı çay içmektedir. Öğrencilerin %60,7'si 1-2 kupa kahve tüketmektedir, %28,7'si hiç kahve tüketmemektedir. Öğrencilerin %48,3'ü üçü 1 arada kahve tüketmektedir. Öğrencilerin %50'si günde 1-2 bardak şekerli içecek tüketmektedir. Öğrencilerin %51,6'sı çay ve kahveye şeker ilave etmektedir. Çay ve kahveye şeker ilave edenlerin %60,3'ü günde 1-3 adet küp

şeker kullanmaktadır. Arslan ve ark.'larının 678 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrenciler günlük ortalama 919 ml su(4-5 bardak), 538 ml çay(5-6 çay bardağı), 187 ml(0-1 bardak) şekerli içecek, 100 ml(0-1 kupa) kahve tükettiklerini belirtmişlerdir (91). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalara benzer sonuçlar vermiştir, öğrencilerin en çok tükettikleri içeceklerin su, çay, şekerli ve gazlı içecek ve kahve olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin su tüketiminin artırılması, kafeinli içecek tüketiminin ve şekerli ve gazlı içecek tüketiminin azaltılması konusunda bilinçlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Son dönemde atıştırmalıkların artması, evden uzakta yemek yeme ve modern paketlenmiş işlenmiş yiyecekler genç nesillerin beslenmesini olumsuz yönde etkilemektedir (43). Çalışmamıza katılan öğrencilerin %84,4'ü paketli atıştırmalık tüketmektedir, %15,6'sı paketli atıştırmalık tüketmemektedir. Öğrencilerin %88,3'ü günde 1-2 paketli atıştırmalık tüketmektedir. Özmen ve ark.'larının Manisa'da 2146 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin %59,1'inin yemek aralarında abur cubur yeme alışkanlığı olduğu, %40,9'unun olmadığı görülmüştür (36). Çalışmamıza katılan öğrencilerin %63,9'u paketli atıştırmalık olarak çikolatayı, %36,1'i hazır kek, tatlı bisküviyi, %27'si cips, tuzlu krakeri tercih etmektedir. Güleç ve ark.'larının Ankara'da 300 kız üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada ise öğrencilerin %48'inin ara öğünlerde en çok çikolata, %15'inin hamur işleri, bisküvi, %6,3'ünün cips tükettiği gözlenmiştir (87). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermiştir; öğrencilerin yarıdan fazlasının gün içerisinde paketli atıştırmalık yeme alışkanlığı vardır. Öğrenciler paketli atıştırmalık türü olarak en çok çikolata, hazır kek ve bisküviyi tercih etmektedir. Öğrencilerin paketli atıştırmalık tüketiminin azaltılması için kantinde satılan yiyeceklere bazı kısıtlamalar getirilmiştir, bu yasakların sıkı denetimi ve öğrencilere verilen beslenme eğitimleri ile paketli atıştırmalık tüketiminin azalabileceği düşünülmektedir.

Stres ve kaygı durumları öğrencilerin sınav başarısı ve yeme davranışlarını etkilemektedir. Kaygı durumunda bazı kişilerin iştahları artarken bazılarının azalabilmektedir (73). Çalışmamıza katılan öğrencilerin %40,2'si sınav kaygısının iştahını açtığını, %33,6'sı hiç etkilenmediğini belirtmiştir. Sınav kaygısının iştahı açtığını söyleyen öğrencilerin %61,2'si sınav kaygısı hissettiği anlarda karbonhidrat ağırlıklı yiyecekler tükettiğini belirtmiştir. Yıldız ve ark.'larının Antalya'da 109 lise son sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada stresin yeme davranışına etkisi sorulduğunda %37,6'sı stres durumunda daha az yediğini, %40,3'ü daha fazla yediğini, %22,01'i iştahını etkilemediğini belirtmiştir (74). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermiştir. Öğrencilerin çoğunluğunun

kaygı durumunda iştahlarının açıldığı gözlenmiştir. Öğrencilerin kaygılarını yönetebilmek için psikolojik danışma ve rehberlik hocalarından destek almalarının öğrencilerin kaygılarının ve kaygılarının beslenmeleri üzerine etkisinin azalması konusunda yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin %53,3'ünün ders çalışırken tükettiği besin meyve, %40,2'sinin kuruyemiş, %36,1'inin çikolatadır. Öğrencilerin %57,4'ünün ders çalışırken içtiği içecek kahve, %39,3'ünün su, %38,5'inin çaydır. Özmen ve ark.'larının Manisa'da 2146 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin %80,9'unun ders çalışırken bir şeyler yeme alışkanlığının olduğu, %19,1'inin olmadığı belirtilmiştir (36). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermiştir. Öğrencilerin çoğunun ders çalışırken bir şeyler yeme ve içme eğilimleri vardır. Öğrencilerde stres ve sıkıntı yaratabilen ders çalışma durumunda yiyecek bir şeye yönelimleri, obeziteyi tetikleyen riskli bir davranış olduğu için, bu konuda eğitimlerin planlanması önemlidir (36).

Çalışmaya katılan öğrencilerin %20,5'i sütü haftada 1-2 gün, %20,5'i ise haftada 3-4 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %30,3'ü ayranı haftada 3-4 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %42,6'sı peynir ve çeşitlerini her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %37,7'si yoğurdu, %36,9'u kırmızı eti, %45,1'i tavuğu haftada 1-2 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %42,6'sı balığı ayda 1 kez tüketmektedir. Öğrencilerin %68,0'i sakatatı hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin %27,9'u sucuk sosisi, %32,8'i yumurtayı, %45,9'u kuru baklagilleri, %23,8'i yağlı tohumları haftada 1-2 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %58,2'si meyveyi her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %33,6'sı sebze yi haftada 3-4 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %75,4'ü ekmeği her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %41,8'i pirinç pilavını, %36,9'u bulgur pilavını haftada 1-2 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %35,2'si haftada 1-2 gün, %35,2'si 15 günde 1 makarnayı tüketmektedir. Öğrencilerin %28,7'si bisküviyi haftada 3-4 gün tüketmektedir. Aslan ve ark.'larının Ankara'da 226 kız lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin %47'si süt, yoğurdu her gün, %61,4'ü peyniri her gün tüketmektedir (39). Öğrencilerin %47,2'si beyaz eti, %41,6'sı kırmızı eti, %40'ı yumurtayı, %47,9'u kuru baklagilleri haftada 1-2 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %52,9'u yağlı tohumları hiç tüketmemektedir, öğrencilerin %69,1'i taze meyve, sebze yi her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %77,9'u ekmeği her gün, %43,8'i pirinç, makarna, bulguru haftada 1-2 gün, %43,5'i bisküvi, keki haftada 1-2 gün tüketmektedir (39). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalara benzer sonuçlar vermiştir. Öğrencilerin çoğunluğunun peynir, meyve ve ekmeği her gün; öğrencilerin çoğunluğunun beyaz et, kırmızı et, yumurta, kuru baklagil, pirinç, makarna, bulguru haftada



1-2 gün tükettiği gözlenmektedir. Öğrencilerin süt, yoğurt ve ayranı her gün tüketmesinin kas ve iskelet sistemini güçlendireceği konusunda bilinçlendirilmesi ve tüketiminin teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Öğrencilerin yumurtayı her gün tüketmesinin kas ve iskelet sistemini desteklediği, göz ve beyin sağlığını güçlendirdiği, kansızlığı önlediği konusunda bilinçlendirilmesi ve tüketiminin teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Çalışmamızda öğrencilerin %20,5'i kola vb. asitli içecekleri ayda 1 kez tüketmektedir. Öğrencilerin %30,3'ü meyve suyunu 15 günde 1 tüketmektedir. Öğrencilerin %42,6'sı kahveyi, %64,8'i çayı, %45,9'u çikolata, gofret, şekeri her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %26,2'si reçel balı, %43,4'ü pekmezi hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin %31,1'i hamur tatlılarını, %35,2'si sütlü tatlıları 15 günde 1 tüketmektedir. Öğrencilerin %53,3'ü margarini hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin %41,0'i tereyağını her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %30,3'ü hamburger, sandviç, pizzayı ayda 1 kez tüketmektedir. Öğrencilerin %30,3'ü pide, lahmacun, köfte ekmek, döneri haftada 1-2 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %32,8'i patates kızartmasını 15 günde 1 tüketmektedir. Aslan ve ark.'larının Ankara'da 226 kız lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin %28,8'i kolalı içecekleri, %36,8'i hazır meyve suyunu, %51,4'ü kahve/çayı hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin %47,9'u şeker, çikolatayı her gün, %27,9'u reçel, balı haftada 1-2 gün tüketmektedir. Öğrencilerin %29,6'sı tereyağını hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin %43,4'ü hamburgeri, %71,7'si sosisli sandviçi hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin %29'u cips, patates kızartmasını haftada 1-2 gün tüketmektedir (39). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermemiştir. Benzer olarak öğrencilerin çikolata, şekeri her gün tükettiği gözlenmiştir. Öğrencilerin fazla şeker tüketiminin kronik hastalık riskini artıracakı konusunda bilinçlendirilmesi ve şeker tüketiminin aza indirgenmesine teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin besin tüketim kayıtları incelendiğinde ve referans değer olarak alınan Türkiye beslenme rehberi ile karşılaştırıldığında kızların enerji gereksinimlerini %78, erkeklerin ise %74 karşıladığı gözlenmektedir. Protein gereksinimlerini kızların %118, erkeklerin ise %132; yağ gereksinimlerini kızların %103, erkeklerin ise %95; karbonhidrat gereksinimlerini kızların %150, erkeklerin ise %179 karşıladıkları görülmektedir. Lif gereksinimlerini kızların %77, erkeklerin ise %67 karşıladıkları görülmektedir. Yıldız ve ark.'larının Antalya'da 109 lise son sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada kızların enerji gereksinimlerini %78,3 , erkeklerin %74,4 karşıladığı gözlenmiştir. Protein gereksinimlerini kızların %109,1, erkeklerin ise %125,1; yağ gereksinimlerini kızların

%97,2, erkeklerin %83,3; karbonhidrat gereksinimlerini kızların %162,6, erkeklerin %202,4 karşıladıkları gözlenmiştir. Lif gereksinimlerini kızların %67,3, erkeklerin %73 karşıladıkları gözlenmiştir (74). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermiştir. Öğrencilerin enerji ve lif gereksinimlerini karşılayamadıkları; protein, yağ, karbonhidrat gereksinimlerini karşıladıkları gözlenmiştir. Lif alımının eksik olmasının ev dışında yenilen yemeklerden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Lif alımının artırılması için öğrencilerin daha fazla meyve ve sebze tüketimine teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Çalışmamızda A vitamini gereksinimlerini kızların %143, erkeklerin ise %123; E vitamini gereksinimlerini kızların %116, erkeklerin ise %129; B1 vitamini gereksinimlerini kızların %75, erkeklerin ise %72; B2 vitamini gereksinimlerini kızların %114, erkeklerin ise %107; B6 vitamini gereksinimlerini kızların %97, erkeklerin ise %117; folik asit gereksinimlerini kızların %54, erkeklerin ise %62; C vitamini ihtiyaçlarını kızların %133, erkeklerin ise %112 karşıladıkları görülmektedir. Yıldız ve ark.'larının Antalya'da 109 lise son sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada A vitamini gereksinimlerini kızların %105,9, erkeklerin %142,3; E vitamini gereksinimlerini kızların %68,2, erkeklerin ise %80,1; B1 vitamini gereksinimlerini kızların %80, erkeklerin ise %87,5; B2 vitamini gereksinimlerini kızların %99, erkeklerin ise %99,2; B6 vitamini gereksinimlerini kızların %84,1, erkeklerin ise %106,1; folik asit gereksinimlerini kızların %58,4, erkeklerin ise %78,5; C vitamini ihtiyaçlarını kızların %101,8, erkeklerin ise %109,5 karşıladıkları gözlenmiştir (74). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermiştir. Kız ve erkek öğrencilerin A vitamini, B2 vitamini ve C vitamini ihtiyaçlarını karşıladıkları; B6 vitamini gereksinimini çalışmamızda kız ve erkek öğrencilerin karşıladığı diğer çalışmada ise kız öğrencilerin karşılayamadıkları gözlenmiştir. Öğrencilerin B1 vitamini ve folik asit ihtiyaçlarını karşılayamadıkları gözlenmiştir. Öğrencilerin B1 vitamini ve folik asitin yararları ve kaynakları konusunda bilgilendirilmesi ve tüketiminin artırılması için teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Çalışmamızda sodyum gereksinimlerini kızların %248, erkeklerin ise %302; potasyum gereksinimlerini kızların %47, erkeklerin ise %51; kalsiyum gereksinimlerini kızların %44, erkeklerin ise %47; magnezyum gereksinimlerini kızların %73, erkeklerin ise %75; fosfor gereksinimlerini kızların %25, erkeklerin ise %30; demir gereksinimlerini kızların %104, erkeklerin ise %119; çinko gereksinimlerini kızların %90, erkeklerin ise %103 karşıladıkları görülmektedir. Yıldız ve ark.'larının Antalya'da 109 lise son sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada sodyum gereksinimlerini kızların %330,4, erkeklerin ise %332,5; potasyum

gereksinimlerini kızların %48,7, erkeklerin ise %57,4; kalsiyum gereksinimlerini kızların %49,1, erkeklerin ise %59,4; magnezyum gereksinimlerini kızların %73, erkeklerin ise %90,8; fosfor gereksinimlerini kızların %25,8, erkeklerin ise %33,5; demir gereksinimlerini kızların %96,9, erkeklerin ise %124,8; çinko gereksinimlerini kızların %86, erkeklerin ise %168,2 karşıladıkları gözlenmiştir (74). Çalışmamız literatürdeki diğer çalışmalarla benzer sonuçlar göstermiştir. Kız ve erkek öğrencilerin sodyum ve demir gereksinimlerini karşıladıkları; çinko gereksinimini ise erkeklerin karşıladığı kızların karşılayamadığı gözlenmektedir. Kız ve erkek öğrencilerin potasyum, kalsiyum, magnezyum ve fosfor gereksinimlerini karşılayamadıkları gözlenmektedir. Öğrencilerin sodyumun fazla tüketiminin zararları konusunda bilgilendirilmesi ve sodyumun daha az tüketilmesi için teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Öğrencilerin potasyum, kalsiyum, magnezyum ve fosfor kaynakları ve yararları konusunda bilgilendirilmesi ve tüketiminin teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin sınav kaygısı envanteri toplam puanı ortalaması  $42,82 \pm 13,78$ 'dir. Öğrencilerin sınav kaygısı envanteri bilişsel alt puanı ortalaması  $15,97 \pm 5,22$ 'dir. Öğrencilerin sınav kaygısı envanteri duyuşsal alt puanı ortalaması  $26,85 \pm 9,10$ 'dur. Şanlı ve ark.'larının Düzce 'de 502 kız lise son sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin sınav kaygısı envanteri toplam puanı ortalaması  $51,00 \pm 9,00$  olarak bulunmuştur (34). Bu çalışmada bizim çalışmamızdan yüksek sınav kaygısı puanı bulunmasının sebebi bu çalışmanın sadece kız öğrencilerle yapılmış olması olabilir. Çalışmamızda SKE puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < 0,05$ ). Kızların puanları erkeklere göre daha yüksektir. SKE bilişsel alt puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < 0,05$ ). Kızların puanları erkeklere göre daha yüksektir. SKE duyuşsal alt puanı da istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < 0,05$ ). Kızların puanları erkeklere göre daha yüksektir.

Yapılan bir çalışmada öğün sıklığı arttıkça durumluk kaygı puanının azaldığı saptanmıştır. Bu nedenle öğrencilerin öğün atlamamaları önerilmeli ve sağlıklı yiyeceklere kolay ulaşabilecekleri ortamlar sağlanmalıdır (73). Çalışmamızda öğün atlayanların %30,6'sının sınav kaygısı yüksekken, %69,4'ünün sınav kaygısı düşüktür. Öğün atlamayanların ise %26'sının sınav kaygısı yüksekken, %74'ünün sınav kaygısı düşüktür. Öğün atlama durumları ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). Çalışmamızda ara öğün yapan öğrencilerin %28,3'ünün sınav kaygısı yüksekken, %71,7'sinin sınav kaygısı düşüktür. Ara öğün yapmayan öğrencilerin ise

%30,4'ünün sınav kaygısı yüksekken, %69,6'sının sınav kaygısı düşüktür. Öğrencilerin ara öğün yapma durumları ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Çalışmamızda kahvaltılı yapan öğrencilerin %30'unun sınav kaygısı yüksekken, %70'inin sınav kaygısı düşüktür. Kahvaltılı yapmayan öğrencilerin %26,9'unun sınav kaygısı yüksekken %73,1'inin sınav kaygısı düşüktür. Öğrencilerin kahvaltılı yapma durumları ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

Yapılan bir çalışma tatlı, şekerli içecek, fast food ve tuzlu atıştırmalık tüketiminin artan kaygı oranlarıyla ilişkili olduğunu bildirmiştir. Hayvansal gıdaların ve atıştırmalık ürünlerin daha fazla tüketilmesi, kaygı ve depresyon ile ilişkili bulunmuştur (65). Bedeni dengede tutacak biçimde beslenmek, stresle baş etme yöntemlerindedir. Özellikle doymuş yağlar ve kafein gibi bazı gıda maddelerini ihtiva eden yiyecekleri strese neden olduğu; hatta strese karşı kişiyi daha duyarlı hale getirdiği bulunmuştur (76). Çalışmamızda öğrencilerden fastfoodu haftada 2-3 kere tüketenlerin sınav kaygısı puanları ortalaması 46,92'yken, iki haftada 1 tüketenlerin sınav kaygısı puanları ortalaması 37,64'tür. Öğrencilerin sınav kaygısı puanları ile fastfood tüketim sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Çalışmamızda paketli atıştırmalık besin tüketen öğrencilerin %28,2'sinin sınav kaygısı yüksekken, %71,8'inin sınav kaygısı düşüktür. paketli atıştırmalık besin tüketmeyenlerin %31,6'sının sınav kaygısı yüksekken, %68,4'ünün sınav kaygısı düşüktür. Öğrencilerin paketli atıştırmalık besin tüketme durumları ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Çalışmamızda öğrencilerin çikolata, gofret, şeker tüketim sıklığı ile sınav kaygısı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Çikolata, gofret, şekeri ayda 1 kez tüketenler ile 15 günde 1, haftada 1-2 gün ve haftada 3-4 gün tüketenler arasında anlamlı bir ilişki vardır. Ayda 1 kez tüketenlerin sınav kaygısı puanı 15 günde 1, haftada 1-2 gün ve haftada 3-4 gün tüketenlerden daha fazladır. Haftada 1-2 gün tüketen ile her gün tüketen arasında anlamlı bir farklılık vardır. Her gün tüketenin sınav kaygısı puanı haftada 1-2 gün tüketenden daha fazladır.

Bireylerin çoğu kaygı, gerilim ve mutsuzluklarını azaltacağına inanarak fazla miktarda yiyecek ve içecek tüketebilmektedir (73). Öğrencilerden sınav kaygısı hissettiği anlarda iştahı açılanların %40,8'inin sınav kaygısı yüksekken , %59,2'sinin sınav kaygısı düşüktür. Öğrencilerin sınav kaygılarının iştahlarına etkisi ile sınav kaygısı durumları arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sınav kaygısı hissettiğinde iştahi açılanların sınav kaygısı daha yüksektir.

## SONUÇLAR

Çalışmamızda, Sivas il merkezindeki Selçuk Anadolu Lisesi'nde öğrenim görmekte olan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları, besin seçimleri ve beslenme alışkanlıklarının saptanması ve değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Çalışmamıza 72'si kız, 50'si erkek olmak üzere 122 lise son sınıf öğrencisi katılmıştır.

- 1) Çalışmaya katılan öğrencilerin % 48,4'ü 3 öğün, %21,3'ü 4 öğün beslenmektedir. Öğrencilerin %59'u öğün atladığını, %41'i öğün atlamadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %72,2'si kahvaltı öğününü atladığını söylemiştir. Öğrencilerin %54,2'sinin öğün atlama sebebi canının istememesi, %26,4'ünün öğün atlama sebebi ise zamanının olmamasıdır.
- 2) Öğrencilerin %71,4'ü kahvaltıda klasik kahvaltı, %17,1'i hazır hamur işleri tercih etmektedir. Öğrencilerin %35,1'i öğle yemeğini yemekhanede, %19,8'i fastfood restoranda yemektedir.
- 3) Çalışmaya katılan öğrencilerin %81,1'i ara öğün tüketmektedir, %18,9'u ara öğün tüketmemektedir. Öğrencilerin %39,4'ü 2 ara öğün, %35,4'ü 1 ara öğün tüketmektedir
- 4) Çalışmaya katılan öğrencilerin %47,5'i öğün aralarında çikolata, %45,1'i meyve, %34,4'ü hazır kek, tatlı bisküvi tüketmektedir. Öğrencilerin %41'i öğün aralarında su, %36,9'u kahve, %28,7'si çay içmektedir.
- 5) Çalışmaya katılan öğrencilerin %54,5'i öğlen-akşam arasında, %31,4'ü akşam yemeğinden sonra atıştırmalık tüketmektedir. Öğrencilerin %31,1'inin fastfood

- tüketim sıklığı haftada 2-3, %17,2'sinin haftada 1, %17,2 sinin ayda 1'dir. Öğrencilerin %67,9'u lezzetli olduğu için fastfood tüketmektedir.
- 6) Öğrencilerin %38,5'i kafeinli içeceklerin dikkati artırdığını, %61,5'i artırmadığını düşünmektedir.
  - 7) Çalışmaya katılan öğrencilerin %24,6'sı günde 3-4 bardak, %23,8'i 7-8 bardak su tüketmektedir. Öğrencilerin %41,8'i günde 1-2 çay bardağı çay içmektedir. Öğrencilerin %60,7'si 1-2 kupa kahve tüketmektedir. Öğrencilerin %48,3'ü üçü 1 arada kahve tüketmektedir. Öğrencilerin %50'si günde 1-2 bardak şekerli içecek tüketmektedir.
  - 8) Öğrencilerin %51,6'sı çay ve kahveye şeker ilave etmektedir. Çay ve kahveye şeker ilave edenlerin %60,3'ü günde 1-3 adet küp şeker kullanmaktadır.
  - 9) Çalışmaya katılan öğrencilerin %84,4'ü paketli atıştırmalık tüketmektedir. Öğrencilerin %88,3'ü günde 1-2 paket paketli atıştırmalık tüketmektedir.
  - 10) Çalışmaya katılan öğrencilerin %63,9'u paketli atıştırmalık olarak çikolatayı, %36,1'i hazır kek, tatlı bisküviyi, %27'si cips, tuzlu krakeri tercih etmektedir.
  - 11) Çalışmaya katılan öğrencilerin %40,2'si sınav kaygısının iştahını açtığını, %33,6'sı hiç etkilenmediğini belirtmiştir. Sınav kaygısının iştahı açtığını söyleyen öğrencilerin %61,2'si sınav kaygısı hissettiği anlarda karbonhidrat ağırlıklı yiyecekler tükettiğini belirtmiştir.
  - 12) Çalışmaya katılan öğrencilerin %53,3'ünün ders çalışırken tükettiği besin meyve, %40,2'sinin kuruyemiş, %36,1'inin çikolatadır. Öğrencilerin %57,4'ünün ders çalışırken içtiği içecek kahve, %39,3'ünün su, %38,5'inin çaydır.
  - 13) Çalışmaya katılan öğrencilerin besin tüketim kayıtları incelendiğinde ve referans değer olarak alınan Türkiye beslenme rehberi ile karşılaştırıldığında kızların enerji gereksinimlerini %78, erkeklerin ise %74 karşıladığı gözlenmektedir. Protein gereksinimlerini kızların %118, erkeklerin ise %132; yağ gereksinimlerini kızların %103, erkeklerin ise %95; karbonhidrat gereksinimlerini kızların %150, erkeklerin ise %179 karşıladıkları görülmektedir. Lif gereksinimlerini kızların %77, erkeklerin ise %67 karşıladıkları görülmektedir.
  - 14) A vitamini gereksinimlerini kızların %143, erkeklerin ise %123; E vitamini gereksinimlerini kızların %116, erkeklerin ise %129; B1 vitamini gereksinimlerini kızların %75, erkeklerin ise %72; B2 vitamini gereksinimlerini kızların %114, erkeklerin ise %107; B6 vitamini gereksinimlerini kızların %97, erkeklerin ise %117;

- folik asit gereksinimlerini kızların %54, erkeklerin ise %62; C vitamini ihtiyaçlarını kızların %133, erkeklerin ise %112 karşıladıkları görülmektedir.
- 15) Sodyum gereksinimlerini kızların %248, erkeklerin ise %302; potasyum gereksinimlerini kızların %47, erkeklerin ise %51; kalsiyum gereksinimlerini kızların %44, erkeklerin ise %47; magnezyum gereksinimlerini kızların %73, erkeklerin ise %75; fosfor gereksinimlerini kızların %25, erkeklerin ise %30; demir gereksinimlerini kızların %104, erkeklerin ise %119; çinko gereksinimlerini kızların %90, erkeklerin ise %103 karşıladıkları görülmektedir.
- 16) Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı envanteri toplam puanı ortalaması  $42,82 \pm 13,78$ 'dir. Öğrencilerin sınav kaygısı envanteri bilişsel alt puanı ortalaması  $15,97 \pm 5,22$ 'dir. Öğrencilerin sınav kaygısı envanteri duyuşsal alt puanı  $26,85 \pm 9,10$ 'dur.
- 17) Çalışmaya katılan öğrencilerin %28,7'sinin sınav kaygısı envanteri puanı 50 puan ve üzeridir, %71,3'ünün sınav kaygısı envanteri puanı ise 50 puan altıdır. Sınav kaygısı envanteri puanının 50 puan ve üzeri olması sınav kaygısının yüksek olduğunu, 50 puan altı ise sınav kaygısının düşük olduğunu ifade etmektedir. Sınav kaygısı envanteri puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ( $p < 0,05$ ); kızların sınav kaygısı envanteri puanı erkeklerinkinden yüksektir.
- 18) SKE puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < 0,05$ ). Kızların puanları erkeklere göre daha yüksektir. SKE bilişsel alt puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < 0,05$ ). Kızların puanları erkeklere göre daha yüksektir. SKE duyuşsal alt puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < 0,05$ ). Kızların puanları erkeklere göre daha yüksektir.
- 19) Öğün atlayanların %30,6'sının sınav kaygısı yüksekken, %69,4'ünün sınav kaygısı düşüktür. Öğün atlamayanların %26'sının sınav kaygısı yüksekken, %74'ünün sınav kaygısı düşüktür. Öğün atlama durumları ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ).
- 20) Ara öğün tüketen öğrencilerin %28,3'ünün sınav kaygısı yüksekken, %71,7'sinin sınav kaygısı düşüktür. Ara öğün tüketmeyen öğrencilerin %30,4'ünün sınav kaygısı yüksekken, %69,6'sının sınav kaygısı düşüktür. Öğrencilerin ara öğün tüketme durumları ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ).



- 21) Kahvaltı yapan öğrencilerin %30'unun sınav kaygısı yüksekken, %70'inin sınav kaygısı düşüktür. Kahvaltı yapmayan öğrencilerin %26,9'unun sınav kaygısı yüksekken %73,1'inin sınav kaygısı düşüktür. Öğrencilerin kahvaltı yapma durumları ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).
- 22) Öğrencilerden fastfoodu haftada 2-3 kere tüketenlerin sınav kaygısı puanları ortalaması 46,92'yken, iki haftada 1 tüketenlerin sınav kaygısı puanları ortalaması 37,64'tür. Öğrencilerin sınav kaygısı puanları ile fastfood tüketim sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).
- 23) Paketli atıştırmalık tüketen öğrencilerin %28,2'sinin sınav kaygısı yüksekken, %71,8'inin sınav kaygısı düşüktür. Paketli atıştırmalık tüketmeyenlerin %31,6'sının sınav kaygısı yüksekken, %68,4'ünün sınav kaygısı düşüktür. Öğrencilerin paketli atıştırmalık tüketme durumları ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).
- 24) Öğrencilerden sınav kaygısı hissettiği anlarda iştahı artanların %40,8'inin sınav kaygısı yüksekken , %59,2'sinin sınav kaygısı düşüktür. Öğrencilerin sınav kaygılarının iştahlarına etkisi ile sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sınav kaygısı hissettiğinde iştahı artanların sınav kaygısı daha yüksektir.
- 25) Öğrencilerin çikolata, gofret, şeker tüketim sıklığı ile sınav kaygısı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Çikolata, gofret, şekeri ayda 1 kez tüketenler ile 15 günde 1, haftada 1-2 gün ve haftada 3-4 gün tüketenler arasında anlamlı bir ilişki vardır. Ayda 1 kez tüketenlerin sınav kaygısı puanı 15 günde 1, haftada 1-2 gün ve haftada 3-4 gün tüketenlerden daha fazladır. Haftada 1-2 gün tüketen ile her gün tüketen arasında anlamlı bir farklılık vardır. Her gün tüketenin sınav kaygısı puanı haftada 1-2 gün tüketenden daha fazladır.

## ÖZET

Çalışma lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının, beslenme alışkanlıklarının ve besin tercihlerinin saptanması amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Sivas'ta Selçuk Anadolu Lisesi'ne kayıtlı 72'si kız 50'si erkek 122 lise son sınıf öğrencisi katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilere yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak anket formu uygulanmıştır. Anket demografik anket, genel beslenme alışkanlıkları ve besin tercihleri anketi, sınav kaygısı envanteri, besin tüketim sıklığı ve besin tüketim kaydı formu olmak üzere beş bölümden oluşmaktadır. Öğrencilerin %59'u öğün atladığını, %41'i öğün atlamadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %72,2'si kahvaltılı öğününü atladığını söylemiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %47,5'i öğün aralarında çikolata, %45,1'i meyve, %34,4'ü hazır kek, tatlı bisküvi tüketmektedir. Öğrencilerin %41'i öğün aralarında su, %36,9'u kahve, %28,7'si çay içmektedir. Öğrencilerin %31,1'inin fastfood tüketim sıklığı haftada 2-3, %17,2'sinin haftada 1, %17,2 sinin ayda 1'dir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %88,3'ü günde 1-2 paket paketli atıştırmalık tüketmektedir. Öğrencilerin çoğunluğunun peynir, meyve, ekme, çikolata, şekeri her gün tükettiği gözlenmektedir. Öğrencilerin enerji ve lif gereksinimlerini karşılayamadıkları; protein, yağ, karbonhidrat gereksinimlerini karşıladıkları gözlenmiştir. Öğrencilerin A vitamini, B2 vitamini, B6 vitamini, C vitamini, sodyum ve demir ihtiyaçlarını karşıladıkları; B1 vitamini, folik asit, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve fosfor ihtiyaçlarını karşılayamadıkları gözlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin sınav kaygısı envanteri (SKE) toplam puanı ortalaması  $42,82 \pm 13,78$ 'dir. Çalışmamızda SKE puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < 0,05$ ). Çalışmamızda öğrencilerin çikolata, gofret, şeker tüketim sıklığı ile sınav kaygısı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Öğrencilerin sınav kaygılarının iştahlarına etkisi ile

sınav kaygısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak lise son sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve besin tercihleri cinsiyet, sınav kaygısı gibi faktörlerden etkilenmektedir. Ülkemizde öğrencilerin sınav kaygılarının beslenme alışkanlıklarına ve besin tercihlerine etkisini belirleyebilmek amacıyla daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

**Anahtar kelimeler:** adölesan, sınav kaygısı, beslenme alışkanlıkları, besin tercihleri



# **DETERMINATION OF EXAM ANXIETY, NUTRITIONAL HABITS AND FOOD PREFERENCES OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS: AN EXAMPLE OF A HIGH SCHOOL IN SIVAS CITY CENTER**

## **SUMMARY**

The aim of this study was to determine anxiety, nutritional habits and food preferences of high school senior students. 122 high school senior students, 72 of whom were women and 50 of whom were men, enrolled in the study. The questionnaire was applied to the students using face to face interview method. The questionnaire consists of five parts: demographic questionnaire, general nutrition habits and food preferences questionnaire, test anxiety inventory, food consumption frequency and food consumption record form. 59% of the students stated that they skipped meals and 41% stated that they did not skip meals. 72.2% of the students said that they skipped breakfast meals. 47.5% of the students who participated in the study consumed chocolate, 45.1% of them consumed fruit, 34.4% of them consumed prepared cakes and sweet biscuits between meals. 41% of students drink water between meals, 36.9% of them drink coffee, 28.7% of them drink tea. The frequency of fastfood consumption of 31.1% of students is 2-3 times a week, consumption of 17.2% of students is 1, and consumption of 17.2% of students is 1 per month. 88.3% of the students who participated in the study consumed 1-2 packaged junk food per day. It is observed that the majority of students consume cheese, fruit, bread, chocolate and sugar every day. It was observed that students can not supply the energy and fiber requirements; but they can supply protein, fat, carbohydrate requirements. It was found that the students supply the needs of vitamin A, vitamin B2, vitamin B6, vitamin C, sodium and iron; but they dont supply Vitamin B1, folic

acid, potassium, calcium, magnesium and phosphorus needs. The mean score of the test anxiety inventory (SCI) of the students was  $42.82 \pm 13.78$ . In our study, there was a statistically significant difference in SKE points according to gender ( $p < 0.05$ ). In our study, a statistically significant difference was found between the frequency of chocolate, wafer, sugar consumption and test anxiety scores of the students ( $p < 0.05$ ). A statistically significant difference was found between the effect of exam anxiety on students' appetite and test anxiety status ( $p < 0.05$ ). As a result, nutritional habits and food preferences of high school senior students are affected by factors such as gender and exam anxiety. In our country, more studies are needed to determine the effect of exam anxiety on nutrition habits and food preferences of students.

**Key words:** adolescent, test anxiety, feeding habits, food preferences



## KAYNAKLAR

- 1.Schulz KM, Sisk CL. The Organizing Actions of Adolescent Gonadal Steroid Hormones on Brain and Behavioral Development. *Neurosci Biobehav Rev.* 2016;70:148-158.
- 2.Pringle J, Mills K, McAteer J, Jepson R, Hogg E, Anand N, Blakemore SJ. A Systematic Review of Adolescent Physiological Development and Its Relationship with Health-Related Behaviour: A Protocol. *Syst Rev.* 2016;5:3.
- 3.Taşcı KD. Hemşirelik Öğrencilerinin Premenstrual Semptomlarının Değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 2006;5(6):435.
- 4.Aslan NN, Yardımcı H, Özçelik AÖ. Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Makro Besin Ögesi Alımları Ve Antropometrik Ölçümlerle İlişkisi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2017;4(1):48-39.
- 5.Branca F, Piwoz E, Schultink W, Sullivan LM. Nutrition and Health in Women, Children, and Adolescent Girls. *BMJ.* 2015;351:h4173.
- 6.Tanrıverdi D, Savaş E, Gönüllüoğlu N, Kurdal E, Balık G. Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Gaziantep Tıp Derg* 2011;17(1):39-33.
- 7.Altıncı EE. Adölesan Müsabık Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Sport Sciences (NWSASPS)* 2017;12(3):37-51.

- 8.Özdemir Y, Özdemir M. Eğitim Stresi ve Benlik Saygısının Ortaokul Öğrencilerinin Okul Tükenmişliği Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi 2015;6(2):1-10.
- 9.Gezman Karadağ M, Aksoy M, Bakım SN. Öğrenci Seçme Sınavına (ÖSS) Hazırlanan Gençlerin Umutsuzluk Ve Kaygılarının Beslenmeleriyle İlişkisi. Göztepe Tıp Dergisi 2009;24(3):114-108.
- 10.Demirezen E, Coşansu G. Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Sted 2005;14(8);174.
- 11.Herting MM, Sowell ER. Puberty and Structural Brain Development in Humans. Front Neuroendocrinol 2017;44:122-137.
- 12.Patton GC , Sawyer SM, Santelli JS , Ross DA , Afifi R , Allen NB , Arora M , Azzopardi P, Baldwin W, Bonell C, Kakuma R, Kennedy E, Mahon J, McGovern T, Mokdad AH, Patel V, Petroni S, Reavley N, Taiwo K , Waldfogel J, Wickremarathne D, Barroso C, Bhutta Z, Fatusi AO, Mattoo A, Diers J, Fang J, Ferguson J, Ssewamala F, Viner RM. Our future: a lancet commission on adolescent health and wellbeing. Lancet 2016;387(10036);2423-2478.
- 13.Menteş E, Menteş B, Karacabey K. Adolesan Dönemde Obezite ve Egzersiz. Uluslararası insan bilimleri dergisi 2011;8(2); 966-967.
- 14.Eskin M, Ertekin K, Harlak H, Dereboy Ç. Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler. Türk Psikiyatri Dergisi 2008;19(4):382-389.
- 15.Parlaz EA, Tekgül N, Karademirci E, Öngel K. Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. Turkish Family Physician 2012;3(4);10-15.
- 16.Set T, Dağdeviren N, Aktürk Z. Ergenlerde Cinsellik. Genel Tıp Dergisi 2006;16(3);138.
- 17.Özcebe H. Birinci Basamakta Adolesan Sorunlarına Yaklaşım. Sted 2002;11(10);374-375.
- 18.Gül SK, Güneş İD. Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet. Sosyal Bilimler Dergisi 2009;11(1);82.
- 19.Derman O. Ergenlerde Psikososyal Gelişim. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi No:63 2008;19-21.
- 20.Yuan M, Cross SJ, Loughlin SE, Leslie FM. Nicotine and The Adolescent Brain. J Physiol 2015;593(16):3397-3412.

- 21.Büyükgebiz A. Adolesanlarda Fiziksel ve Cinsel Gelişim. Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci 2006;2(7):1-5.
- 22.Avan M. Mardin İli Kızıltepe İlçesindeki Merkez İlköğretim Okullarında Okuyan 6. 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma (tez). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2006:15-19.
- 23.Geçkil E, Yıldız S. Adölesanlara Yönelik Beslenme Ve Stresle Başetme Eğitiminin Sağlığı Geliştirmeye Etkisi. C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 2006;10 (2 ):19-20.
- 24.Uyan A. Ergenlerde Algılanan Stres ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (tez). İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2014:12-15.
- 25.Sarıtaş Atalar D, Altan Atalay A. Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü. Bildik T (Editör). Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2018. s.84-90.
- 26.Andersen SL. Commentary on the Special Issue on the Adolescent Brain: Adolescence, Trajectories, and the Importance of Prevention. Neurosci Biobehav Rev. 2016;70:329-333.
- 27.Osmanağaoğlu N, Creswell C, Dodd HF. Intolerance of Uncertainty, Anxiety, and Worry in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. J Affect Disord 2018;225:80-90.
- 28.Yılmaz A. Kanserli 15-19 Yaş Grubu Adölesanların Umutsuzluk, Depresyon Ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi (tez). Ankara:Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2014:25.
- 29.We hry AM, Beesdo-Baum, Hennelly MM, Connolly SD, Strawn JR. Assessment and Treatment of Anxiety Disorders in Children and Adolescents. Curr Psychiatry Rep. 2015;17(7):52.
- 30.Cohen SD, Cukor D, Kimmel PL. Anxiety in Patients Treated with Hemodialysis. Clin J Am Soc Nephrol. 2016;11(12):2250-2255.
- 31.Karakaya E, Öztop DB. Kaygı Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2013;2:10-24.
- 32.Karabıçak GÖ. Ayaş İlçesindeki Adolesanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin Postür, Ağrı ve Anksiyete Üzerine Etkilerinin İncelenmesi (tez). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2014:8.



- 33.Çakmak A, Şahin H, Demirbaş EA. 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. e – Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi 2017;4(2):1.
- 34.Şanlı Y, Oskay Ü. Üniversite Sınavına Hazırlanan Kız Öğrencilerin Sınav Kaygıları ile Adet Sorunları Arasındaki İlişki. International Journal of Human Sciences 2015;12(1):719-731.
- 35.Jastrowski Mano KE. School Anxiety in Children and Adolescents with Chronic Pain. Pain Res Manag. 2017;2017:8328174.
- 36.Özmen D, Çetinkaya AÇ, Ergin D, Şen N, Erbay PD. Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2007;6(2):98-104.
- 37.Türk M, Gürsoy ŞT, Ergin I. Kentsel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Genel Tıp Derg 2007;17(2):81-87.
- 38.Barufaldi LA, Abreu Gde A, Oliveira JS, dos Santos DF, Fujimori E, Vasconcelos SM, de Vasconcelos Fde A, Tavares BM. ERICA: prevalence of healthy eating habits among Brazilian adolescents. Rev Saude Publica 2016;50(1):6.
- 39.Aslan D, Gürtan E, Hacım A, Karaca N, Şenol E, Yıldırım E. Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesi'nde Bir Lisenin İkinci Sınıfında Okuyan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirmeleri. C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi 2003;25(2):55-62.
- 40.Voráčová J, Sigmund E, Sigmundová D, Kalman M. Family Affluence and the Eating Habits of 11- to 15-Year-Old Czech Adolescents: HBSC 2002 and 2014. Int J Environ Res Public Health. 2016;13(10).
- 41.Yabancı N. Okul Sağlığı ve Beslenme Programları. TAF Prev Med Bull 2011;10(3):361-368.
- 42.Akman M, Tüzün S, Ünalın P. Adölesanlarda Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumu. Nobel Med 2012; 8(1): 24-29.
- 43.Wang H, Wang D, Ouyang Y, Huang F, Ding G, Zhang B. Do Chinese Children Get Enough Micronutrients?. Nutrients 2017;9(4).

44. Moreno LA, Gottrand F, Huybrechts I, Ruiz JR, González-Gross M, DeHenauw S. Nutrition and lifestyle in european adolescents: the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Adv Nutr.* 2014;5(5):615-623.
45. Küçükkömürler S, Kurt N. Adölesanlarda Kafein Tüketimi (Caffeine Consumption in Adolescents). *Journal of Tourism and Gastronomy* 2018;6(3):111-124.
46. Soliman A, De Sanctis V, Elalaily R. Nutrition and Pubertal Development. *Indian J Endocrinol Metab.* 2014;18(1):39–47.
47. Erkan T. Ergenlerde Beslenme. *Türk Ped Arş* 2011; 46: 49-53.
48. Menal-Puey S, Martinez-Biarge M, Marques-Lopes I. Developing a Food Exchange System for Meal Planning in Vegan Children and Adolescents. *Nutrients.* 2019; 11(1): 43.
49. Aksoydan E, Çakır N. Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Derg* 2011; 53: 264-270.
50. Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara 2015.
51. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015 , T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031 , Ankara 2016.
52. Aydenk Köseoğlu SZ, Çelebi Tayfur A. Adölesan Dönemi Beslenme ve Sorunları. *JCP* 2017;15(2):50-62.
53. Alphan E, Keskin Y, Tatlı F. Özel Okul ve Devlet Okulunda Öğrenim Gören Adölesan Dönemindeki Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 2002;31(1): 9-17.
54. Aceves-Martins M, Llauradó E, Tarro L, Solà R, Giralt M. Obesity-promoting factors in Mexican children and adolescents: challenges and opportunities. *Glob Health Action.* 2016;9:29625.
55. Şanlıer N, Konaklıoğlu E, Güçer E. Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2009;29(2):333-352.
56. Ryoo E. Adolescent nutrition: what do pediatricians do?. *Korean J Pediatr.* 2011; 54(7): 287–291.

- 57.Samal J, Dehury RK. Salient Features of a Proposed Adolescent Health Policy Draft for India. *J Clin Diagn Res.* 2017;11(5):LI01-LI05.
- 58.İkikat Tümer E. Lise ve Dengi Okullardaki Öğrencilerin Fast Food Tüketim Kararları. *KSÜ Tarım ve Doğa Derg* 2018;21(1):1-6.
- 59.Mohammadbeigi A, Asgarian A, Moshir E, Heidari H, Afrashteh S, Khazaei S, Ansari H. Fast Food Consumption and Overweight/Obesity Prevalence in Students and its Association with General and Abdominal Obesity. *J Prev Med Hyg.* 2018;59(3):E236-E240.
- 60.Kabaran S, Mercanlıgil SM. Adolesan Dönem Besin Seçimlerini Hangi Faktörler Etkiliyor?. *Güncel Pediatri* 2013; 11: 121-7.
- 61.Turan T, Ceylan SS, Çetinkaya B, Altundağ S. Meslek Lisesi Öğrencilerinin Obesite Sıklığının ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *TAF Prev Med Bull* 2009; 8 (1):5-12.
- 62.ALFaris NA, Al-Tamimi JZ, Al-Jobair MO, Al-Shwaiyat NM. Trends of fast food consumption among adolescent and young adult Saudi girls living in Riyadh. *Food Nutr Res.* 2015;59:26488.
- 63.Askari Majabadi H, Solhi M, Montazeri A, Shojaeizadeh D, Nejat S, Khalajabadi Farahani F, Djazayeri A. Factors Influencing Fast-Food Consumption Among Adolescents in Tehran: A Qualitative Study. *Iran Red Crescent Med J.* 2016;18(3):e23890.
- 64.Avcı M. Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2006;7(1):39-63.
65. Khalid S, Williams CM, Reynolds SA. Is There An Association Between Diet And Depression İn Children And Adolescents? A Systematic Review. *Br J Nutr.* 2016;116(12):2097-2108.
66. Sertel Berk HÖ, Yücel B, Deveci E. Ergenlik Döneminde Obezite; Bilişsel Davranışçı Kuramlar ve Motivasyon Kuramları Açısından Karşılaştırmalı Bir İnceleme. *Türkiye Klinikleri J Psychol-Special Topics* 2016;1(2):50-8.
67. Ahanonu EL, Jooste K. Adolescents' Interpretation of the Concept of Wellness: A Qualitative Study. *J Caring Sci.* 2016;5(4):337-345.
68. O'Neil A, Quirk SE, Housden S, Brennan SL, Williams LJ, Pasco JA, Berk M, Jacka FN. Relationship Between Diet And Mental Health İn Children And Adolescents: A Systematic Review. *Am J Public Health.* 2014;104(10):e31-42.

69. Jacka FN. Nutritional Psychiatry: Where to Next?. *EBioMedicine*. 2017;17:24-29.
70. Zahedi, H, Kelishadi R, Heshmat R , Motlagh ME , Ranjbar SH, Ardalan G, Payab M, Chinian M, Asayesh H, Laricani B, Qorbani M. Association Between Junk Food Consumption And Mental Health In A National Sample Of Iranian Children And Adolescents: The CASPIAN-IV Study. *Nutrition*. 2014;30(11-12):1391-7.
71. Conner TS, Brookie KL, Carr AC, Mainvil LA, Vissers MC. Let them eat fruit! The effect of fruit and vegetable consumption on psychological well-being in young adults: A randomized controlled trial. *PLoS One*. 2017;12(2):e0171206.
72. Opie RS, Itsiopoulos C, Parletta N, Sanchez-Villegas A, Akbaraly TN, Ruusunen A, Jacka FN. Dietary Recommendations For The Prevention Of Depression. *Nutr Neurosci*. 2017;20(3):161-171.
73. Bayındır Gümüş A, Yardımcı H, Keser A. Sınava Hazırlanan Öğrencilerin Beslenme Durumlarının Kaygı Puanlarına Göre Değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 2018; 8(1): 22-28.
74. Yıldız G, Alphan E. Sınav stresi olan lise son sınıf öğrencilerinin kahve tüketimi ve beslenme durumunun değerlendirilmesi. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi* 2019;1(1):13-20.
75. Özgen L, Kınacı B, Arlı M. Ergenlerin Yeme Tutum ve Davranışları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2012;45(1):229-247.
76. Kaba İ. Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademikbakış Dergisi* 2019;72: 63-81.
77. Güler D, Çakır G. Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2013;4 (39):82-94.
78. Kaçan Softa H, Ulaş Karaahmetoğlu G, Çabuk F. Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi* 2015;23 (4): 1481-1494.
79. Afyon YA, Karapınar M. Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Değerlendirilmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2014;33: 147-163.
80. Yıldırım M, Araç Ilgar E, Uslu S. Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Turkish Studies Educational Sciences* 2018;13(27): 1711-1727.

81. Türkleş S, Hacıhasanoğlu R, Çapar S. Lise Öğrencilerinde Depresyon Düzeyi Ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2008; 11(2):18-28.
82. Sarıkaya T, Khorshid L. Üniversite Öğrencilerinin Meslek Seçimini Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi: Üniversite Öğrencilerinin Meslek Seçimi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi Bahar 2009;7(2):393-423.
83. Ayhan DE, Günaydın E, Gönlüaçık E, Arslan U, Çetinkaya F, Asımı H ve ark. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2012;38(2):97-104.
84. Tokuç B, Berberoğlu U, Ekuklu G. Reklam ve Çocuklar: Çocukların Gıda Markalarını Tanıması, Beslenme Alışkanlıklarını ve Gıda Tercihlerini Etkiliyor mu? TAF Prev Med Bull 2009; 8(6):459-464.
85. Yardımcı H, Özçelik AO. Üniversite Öğrencilerinin Öğün Düzenleri ve Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgisine Etkisi. Bes Diy Derg 2015;43(1):19-26.
86. Haşıl Korkmaz N. Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2010;23(2):399-413.
87. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. Gülhane Tıp Dergisi 2008; 50: 102-109.
88. İşçioğlu F, Ova G, Duyar Y, Köksal M. Üniversite Öğrencileri Arasındaki Enerji İçeceği Tüketimi ve Bilinci Araştırması. Akademik Gıda 2010;8(5):6-11.
89. Canbolat E, Çakıroğlu FP. Üniversite Öğrencilerinin Fast-Food Tüketim Alışkanlıkları. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi 2016;4(26):473-481.
90. Bayındır MS, Bayındır B. Hızlı Yiyecek Tüketim Alışkanlıklarının İncelenmesi: Pınarhisar Meslek Yüksekokulu Örneği. Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2019; 3(1):29-39.
91. Arslan C, Mendeş B. Üniversitelerin Farklı Bölümlerinde Okuyan Erkek Ve Kız Öğrencilerin Sıvı Tüketimleri Ve Bilgi Düzeylerinin Araştırılması. F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi 2004;18(3):163-170.

## ŞEKİLLER LİSTESİ

### Tablolar

<b>Tablo 1.</b> Sosyo-demografik özelliklere ilişkin bulgular .....	22
<b>Tablo 2.</b> Sınıf başarısı, ilerde seçilecek fakülte ve ilerde seçilecek mesleğin önemine ilişkin bulgular .....	24
<b>Tablo 3.</b> Seçilecek mesleğin önemine göre seçilecek fakültenin dağılımı .....	25
<b>Tablo 4.</b> Öğün tüketim alışkanlıklarına ilişkin bulgular .....	26
<b>Tablo 5.</b> Öğün aralarında tüketilen yiyecek ve içeceklerle dair bulgular .....	28
<b>Tablo 6.</b> Atıştırma zamanı, fast food tüketim sıklığı ve nedenine ilişkin bulgular .....	29
<b>Tablo 7.</b> Su , çay, kahve, şekerli içecek ve şeker tüketimine ilişkin bulgular .....	30
<b>Tablo 8.</b> Paketli atıştırmalık tüketme durumu ve miktarına ilişkin bulgular .....	31
<b>Tablo 9.</b> Tüketilen paketli atıştırmalık türüne ilişkin bulgular .....	31
<b>Tablo 10.</b> Sınav kaygısının iştaha etkisi ve sınav kaygısı hissedildiğinde tercih edilen besinlere ilişkin bulgular .....	32
<b>Tablo 11.</b> Ders çalışırken tüketilen yiyecek ve içeceklerle ilişkin bulgular .....	32
<b>Tablo 12.</b> Öğrencilerin besin tüketim sıklığı .....	34
<b>Tablo 13.</b> Öğrencilerin Cinsiyete Göre Günlük Enerji ve Besin Öğeleri Alımlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve TÜBER Karşılama Oranları .....	36
<b>Tablo 14.</b> Öğrencilerin sınav kaygısı envanterine (SKE) verdiği cevapların dağılımı .....	37
<b>Tablo 15.</b> Sınav Kaygısı Envanteri(SKE) ile alt boyut puanları tanımlayıcı istatistikleri .....	38
<b>Tablo 16.</b> Sınav kaygısı puanlarının cinsiyete göre dağılımı .....	38

<b>Tablo 17.</b> Sınav kaygısı envanteri(SKE) ve alt boyutları puanlarının analitik yöntemle normallik analizleri .....	39
<b>Tablo 18.</b> Sınav kaygısı envanteri(SKE) ile alt boyutları puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 19.</b> Öğün atlama durumu ve sınav kaygısı durumunun karşılaştırılması .....	40
<b>Tablo 20.</b> Ara öğün tüketme durumu ve sınav kaygısı durumunun karşılaştırılması .....	40
<b>Tablo 21.</b> Kahvaltı yapma durumu ile sınav kaygısı durumunun karşılaştırılması .....	41
<b>Tablo 22.</b> Öğrencilerin sınav kaygısı puanının fastfood tüketim sıklığına göre karşılaştırılması.....	41
<b>Tablo 23.</b> Paketli atıştırmalık tüketme durumu ile sınav kaygısı durumunun karşılaştırılması.....	42
<b>Tablo 24.</b> Sınav kaygısının iştaha etkisi ve sınav kaygısı durumunun karşılaştırılması .....	42
<b>Tablo 25.</b> Öğrencilerin sınav kaygısı puanının çikolata, gofret, şeker tüketim sıklığına göre karşılaştırılması.....	43

## ÖZGEÇMİŞ

1992 yılında Sivas'ta dünyaya geldim. Trakya Üniversitesi'nde beslenme ve diyetetik bölümünde 2011 yılında lisans eğitimime başladım. Haziran 2015 yılında lisans eğitimimi tamamladım. Ekim 2015- Nisan 2017 yılları arasında Sivas Tıp Merkezi'nde diyetisyen olarak görev aldım. Eylül 2016'da Trakya Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü beslenme ve diyetetik anabilim dalında yüksek lisans eğitimime başladım. Eğitimim süresince bölümümle ilgili seminer, kongre ve sempozyumlara katıldım.



**EKLER**

# EK 1 (ETİK KURUL FORMU)

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞI  
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU Edirne, Türkiye

ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAYIBASVURU BİLGİLERİ	PROTOKOL KODU	TÜTF-BAEK 2018/132	
	PROTOKOL ADI	Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarının, Beslenme Alışkanlıklarının ve Besin Tercihlerinin Saptanması: Sivas İİ Merkezinde Bir Lise Örneği	
	SORUMLU ARAŞTIRICI ÜNVANI / ADI	Dr. Öğr. Üyesi Sedef DURAN	
	ARAŞTIRMA MERKEZİ		
	DESTEKLEYİCİ		
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	Tek Merkez Ulusal	Çok Merkez Uluslararası
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 08/17	Tarih: 07.05.2018	
	Üniversitemiz Sağlık Bilimler Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Sedef DURAN'ın sorumluluğunda yapılması planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen Yüksek Lisans Öğrencisi Zeliha KARTAL'ın tez çalışmasının araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş; araştırmaya ilişkin giderlerin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödenmediği koşullarda ve veri toplanacak yerlerden gerekli izinler alındıktan sonra gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği ile karar verilmiştir.		
ETİK KURUL BİLGİLERİ			
ÇALIŞMA ESASI	Helsinki Bildirgesi, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu, TÜTF-BAEK Yönergesi		

## OYELER

Ünvan/Ad/ Soyadı	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki(*)	Katılım (**)	İmza
Prof. Dr. Ülfet VATANSEVER ÖZBEK Başkan	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	K	E <input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> E H	
Doç. Dr. Rugül KÖSE ÇINAR Başkan Yardımcısı	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F. Ruh Sağ. ve Has. A.D.	K	E H	E H	
Dr. Öğr. Üyesi Ruhan Deniz TOPUZ Üye	Tıbbi Farmakoloji	T.Ü.T.F Tıbbi Farmakoloji A.D.	K	E H	E H	
Dr. Öğr. Üyesi F. Nesrin TURAN Üye	Biyoistatistik	T.Ü.T.F. Biyoistatistik A.D.	K	E <input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> E H	
Doç. Dr. Hakan GÜRKAN Üye	Tıbbi Genetik	T.Ü.T.F. Tıbbi Genetik A.D.	E	E <input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> E H	
Prof. Dr. Hasan ÜMİT Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	E	E <input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> E H	
Dr. Öğr. Üyesi Oktay KAYA Üye	Fizyoloji	T.Ü.T.F. Fizyoloji A.D.	E	E H	E H	
Doç. Dr. Cafer Sadık ZORKUN Üye	Kardiyoloji	T.Ü.T.F. Kardiyoloji A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Muzaffer ESKİOCAK Üye	Halk Sağlığı	T.Ü.T.F. Halk Sağlığı A.D.	E	E <input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> E H	
Prof. Dr. Niyazi Cenk SAYIN Üye	Kadın Hastalıkları ve Doğum	T.Ü.T.F. Kadın Hastalıkları ve Doğum A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Sevtap HEKİMOĞLU ŞAHİN Üye	Anestezi ve Reanimasyon	T.Ü.T.F. Anestezi ve Reanimasyon A.D.	K	E <input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> E H	
Prof. Dr. Atakan SEZER Üye	Genel Cerrahi	T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.	E	E H	E H	
Avukat Özden İPÇİ Üye		T.Ü. Rektörlüğü	E	E H	E H	
Emekli Öğretmen Sinan SEÇKİN Üye		Serbest Üye	E	E H	E H	

ASLININ AYNI DİR

\*Araştırma ile ilişki  
\*\*Toplantıda Bulunma



Prof. Dr. Ahmet TEZEL  
Dekan  
Dekan Yard.

## EK 2 (MEB İZİNİ)



T.C.  
SİVAS VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 92255297-604.01.01-E.20665896  
Konu : Araştırma İzni (Zeliha KARTAL)

31.10.2018

### VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) Trakya Üniversitesi Rektörlüğünün 22/10/2018 tarihli ve 59426830-044-E.128234 sayılı yazısı.  
b) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22/08/2017 tarihli ve 35558626-10.06.01-E.12607291 sayılı 2017/25 no'lu genelgesi.  
c) Valilik Makamının 30/08/2018 tarihli ve 92255297-605.99-E.15131201 sayılı onayı.

Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Zeliha KARTAL, "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarının, Beslenme Alışkanlıklarının ve Besin Tercihlerinin Saptanması: Sivas İl Merkezinde Bir Lise Örneği" konulu tez çalışması kapsamında, ilimiz merkezinde bulunan Selçuk Anadolu Lisesinde çalışma yapmak istemektedir.

İlgi (a) dilekçe ekindeki çalışma; Valilik Makamının ilgi (c) onayı ile oluşturulan araştırma değerlendirme komisyonu tarafından incelenmiş olup çalışmanın, eğitim öğretimin aksatılmaması ve katılımcıların izni olmadan resim, video ve ses kayıtlarının alınmaması kaydıyla, ilimiz merkezinde bulunan Selçuk Anadolu Lisesinde uygulanmasında bir sakınca görülmemektedir.

Onaylarınıza arz ederim.

Ayhan BÜLBÜL  
Müdür a.  
Müdür Yardımcısı

OLUR  
31.10.2018

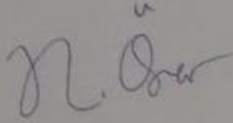
Ebubekir Sıddık SAVAŞCI  
Vali a.  
Millî Eğitim Müdürü

31 10 18

### EK 3 (ENVANTER İZİNİ)

22.05.2018

Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim dalında tez çalışması yapan Zeliha Kartal'ın, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarının, Beslenme Alışkanlıklarının ve Besin Tercihlerinin Saptanması: Sivas İl Merkezinde Bir Lise Örneği konulu yüksek lisans tezinde "Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ni kullanmasına izin veriyorum.



Necla Öner

## EK 4 (VELİ ONAM FORMU)

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının, beslenme alışkanlıklarının ve besin tercihlerinin saptanması: Sivas il merkezinde bir lise örneği” adıyla, 17.09.2018-09.11.2018 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının, beslenme alışkanlıklarının ve besin tercihlerinin saptanmasıdır.

Araştırma Uygulaması: Anket / Görüşme şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Zeliha KARTAL

İletişim bilgileri: Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Mail:  
[diyetisyenzeliha@gmail.com](mailto:diyetisyenzeliha@gmail.com) Tlf:05545960600

*Velisi bulunduğum ..... sınıfı ..... numaralı öğrencisi .....  
.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin  
veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz\*).*

.../.../.....

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

## EK 5 (BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU)

Bir araştırma projesine davet edilmektesiniz. Bu araştırmanın yürütülmesi, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun ..... tarih ve ..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Araştırmaya katılmaya karar vermeden önce araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını anlamanız çok önemlidir.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük ilkesine bağlı olup katılmayı reddetmeniz herhangi bir cezaya ya da elde edilecek herhangi bir yararın kaybedilmesine kesinlikle yol açmayacaktır.

Aynı şekilde araştırmaya katılmayı kabul ettikten sonra da araştırmanın herhangi bir yerinde hiçbir neden göstermeksizin herhangi bir zarar ya da elde edilmesi beklenen bir yarar kaybına yol açmadan araştırmadan çekilebilirsiniz.

Araştırma kapsamında yapılan işlemlerin mali giderleri araştırmacılar ya da destekleyici (Zeliha KARTAL) tarafından karşılanacak olup size ya da sosyal güvenlik kurumunuza hiçbir mali yük getirmeyecektir.

Aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyun ve araştırmaya katılmak isteyip istemediğinize karar vermek için lütfen biraz düşünün.

- **Araştırmanın bilimsel adı:**

Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının, beslenme alışkanlıklarının ve besin tercihlerinin saptanması: Sivas il merkezinde bir lise örneği

- **Araştırmanın anlaşılabilir basit adı:**

Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının, beslenme alışkanlıklarının ve besin tercihlerinin saptanması: Sivas il merkezinde bir lise örneği

- **Sorumlu Araştırmacının adı ve görev yeri:**

Sedef DURAN -Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik

- **Araştırmanın amacı:**

Çalışmamızda Sivas il merkezinde bir lisede öğrenim gören lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının beslenme alışkanlıkları ve besin tercihlerini nasıl etkilediğini saptamak amaçlanmaktadır.

- **Araştırmanın niteliği (klinik, laboratuvar, epidemiyolojik, tez çalışması vb.):**

Tez çalışması.

- **Araştırmanın başlama tarihi ve öngörülen süresi:**

09.04.2018 (7 ay)

- **Araştırmaya katılması beklenen gönüllü sayısı:**

122.

- **Araştırma sırasında uygulanacak olan invaziv yöntemler dahil olmak üzere gönüllüye uygulanacak yöntem, girişim ve tedavilerin tümü:**

Sivas il merkezinde bulunan Selçuk Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören son sınıf öğrencileri, araştırmaya dahil edilme kriterlerine uymaları ve gönüllü olmaları şartı ile

## DEVAM. EK 5

araştırmaya alınacaklardır. Anket formunun tüm kısımları gönüllüler tarafından doldurulacaktır. Bireylere 5 bölümden oluşan anket uygulanacaktır. Anket bölümleri şu şekildedir:

- Sosyodemografik Özellikler
- Genel Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tercihleri
- Sınav Kaygısı Envanteri
- 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı
- Besin Tüketim Sıklığı Anketi
- **Araştırmanın deneysel kısımları:**

Araştırmanın deneysel kısmı bulunmamaktadır.

- **Farklı uygulama ve girişimler için gönüllülerin araştırma gruplarına rastgele atanma olasılığı:**

-

- **Katılımcının araştırmaya dahil edilme nedeni:**

Sivas il merkezinde bulunan Selçuk Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrenciler.

Lise son sınıf öğrencisi olması.

Gönüllü olması.

- **Araştırmadan doğrudan gönüllü için beklenen yarar:**

Gönüllüler için doğrudan bir yarar beklenmemektedir.

- **Gönüllünün sorumlulukları:**

Gönüllünün herhangi bir sorumluluğu yoktur.

- **Gönüllünün (araştırma hamilelerde veya lohusalarda yapılacaksa ise embriyo, fetüs veya süt çocuklarının da) maruz kalabilecekleri riskler veya rahatsızlıklar:**

Gönüllülerin maruz kalabileceği herhangi bir risk veya rahatsızlık bulunmamaktadır.

- **Risklere karşı alınan önlemler:**

Herhangi bir risk söz konusu değildir.

- **Gönüllüye alternatif olarak uygulanabilecek olan diğer yöntemler ve bunların olası yarar ve zararları:**

Gönüllülere alternatif bir yöntem uygulanmayacaktır.

- **Araştırmaya bağlı olarak bir zarar oluştuğunda verilecek tazminat ve sağlanacak tedaviler:**

Araştırmaya bağlı herhangi bir zarar oluşma ihtimali olmadığından tazminat verilmeyecek ve tedavi sağlanmayacaktır.

- **Gönüllülere yapılacak ulaşım, yemek gibi masraflara ilişkin ödemeler:**

Gönüllülere ulaşım, yemek gibi masraflara ilişkin herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

- **Gönüllünün araştırmaya katılımının sona erdirilmesini gerektirecek durumlar veya nedenler:**

Gönüllü istediği takdirde sebep belirtmeden araştırmaya katılımını sonlandırabilecektir.

## DEVAM. EK 5

- **Araştırma sonunda gönüllülere bilgi verilecek mi?**

Araştırmanın sonuçları tez çalışması olarak yayımlanacaktır.

- **Gönüllülerin araştırma hakkında, kendileri hakkında ya da araştırmayla ilgili herhangi bir beklenmedik olay hakkında daha fazla bilgi edinebilmesi için temasa geçebileceği kişi ve kendisine günün 24 saatinde erişebileceği telefon numarası:**

Zeliha KARTAL- 0554 5960600

- **Gönüllülerden elde edilecek olan biyolojik materyallerin hangi amaçlarla kullanılacağı:**

Gönüllülerden herhangi bir biyolojik materyal elde edilemeyecektir.

- **Gönüllülerden elde edilecek biyolojik materyaller üzerinde genetik araştırma yapılabilmesi için onay:**

Araştırma kapsamında gönüllülerden biyolojik bir materyal elde edilmeyecektir.

“.....(Araştırmanın açık adı)” araştırması kapsamında alınan biyolojik örneklerimin (kan, idrar, vb...);

Sadece yukarıda bahsi geçen araştırmada kullanılmasına izin veriyorum.

İleride yapılması planlanan tüm araştırmalarda kullanılmasına izin veriyorum.

Hiçbir koşulda kullanılmasına izin vermiyorum.



## DEVAM. EK 5

Yukarıda açıkça tanımlanan çalışmanın ne amaçla, kimler tarafından ve nasıl gerçekleştirileceği anlayabileceğim bir ifade ile bana anlatıldı.

Bu araştırmadan elde edilen bilgilerin bana ve başka insanlara sağlayacağı yararlar bana anlatıldı.

Araştırma sırasında meydana gelebilecek riskler ve rahatsızlıklar bana anlayabileceğim bir dille anlatıldı.

Araştırma sırasında oluşabilecek zarar durumunda gerçekleştirilecek işlemler bana anlatıldı.

Araştırmanın yürütülmesi sırasında olası yan etkiler, riskler ve zararlar ve haklarım konusunda 24 saat bilgi alabileceğim bir yetkilinin adı ve telefonu bana verildi.

Araştırma kapsamındaki bütün muayene, tetkik ve testler ile tıbbi bakım hizmetleri için benden ya da bağlı bulunduğum sosyal güvenlik kuruluşundan hiçbir ücret istenmeyeceği bana anlatıldı.

Araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama altında olmaksızın gönüllü olarak katılıyorum.

Araştırmaya katılmayı reddetme hakkına sahip olduğum bana bildirildi.

Sorumlu araştırmacı / hekime haber vermek kaydıyla, hiçbir gerekçe göstermeksizin istediğim anda bu çalışmadan çekilebileceğimin bilincindeyim.

Bu çalışmaya katılmayı reddetmem ya da sonradan çekilmem halinde hiçbir sorumluluk altına girmediğimi ve bu durumun şimdi ya da gelecekte gereksinim duyduğum tıbbi bakımı hiçbir biçimde etkilemeyeceğini biliyorum.

Çalışmanın yürütücüsü olan araştırmacı / hekim ya da destekleyen kuruluş, çalışma programının gereklerini yerine getirmedeki ihmali nedeniyle, benim onayımı almadan beni çalışma kapsamından çıkarabileceğini biliyorum.

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun gerekli gördüğünde, gizliliğimin korunması ilkesine uygun olarak, araştırma konusuyla ilişkili orijinal tıbbi kayıtlarıma doğrudan erişimde bulunabileceğini biliyorum

İlgili yasal düzenlemeler gereğince kimliğimi ortaya çıkaracak kayıtların gizli tutulacağı, kamuoyuna açıklanmayacağı; araştırma sonuçlarının bilimsel toplantılarda sunulabileceği ya da yayınlanabileceği, ancak, bu tür durumlarda kimliğimin kesin olarak gizli tutulacağı bana açıklandı.

Araştırma konusuyla ilgili olarak, çalışmaya devam etme isteğimi etkileyebilecek yeni bilgiler elde edildiğinde bana ya da yasal temsilcime zamanında bilgilendirme yapılacağı bana açıklandı.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu adlı metni kendi anadilimde okudum.

Aklıma gelen bütün soruları sorma olanağı tanındı ve sorularıma doyurucu cevaplar aldım.

Yukarıda konusu belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı.

Bu koşullarla, söz konusu araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

## DEVAM. EK 5

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'nun tam imzalı bir kopyasını aldım.

- **Gönüllünün; (El yazısı ile)**

Adı- Soyadı:

İmzası:

Adresi (varsa telefon ve/veya faks numarası):

.....

.....

Tarih:

- **Velayet ya da vesayet altında bulunanlar için; (El yazısı ile)**

Veli ya da Vasinin Adı- Soyadı:

İmzası:

Tarih:

Adresi (varsa telefon ve/veya faks numarası):

.....

.....

Tarih:

- **Açıklamaları yapan araştırmacının**

Unvanı, Adı- Soyadı: (El yazısı ile)

**Görev yaptığı bölüm:**

İmzası:

Tarih:

## EK 6 (ANKET FORMU)

### A.SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

1.Cinsiyetiniz: 1.Kız 2.Erkek

2.Yaşınız:

3. Aile tipiniz?

1) Çekirdek aile 2) Geniş aile

4. Kardeş sayısı

1)1 2)2 3)3 4)4 veya daha fazla

5.Annenizin eğitim durumu nedir?

1)Okur-yazar değil 2)Okur-yazar 3)İlköğretim 4)Ortaöğretim 5)Lise 6)Üniversite

6. Annenizin mesleği nedir?

1)Ev hanımı 2)İşsiz 3)Memur 4)Serbest meslek 5)Emekli 6)Diğer(.....)

7. Babanızın eğitim durumu nedir?

1)Okur-yazar değil 2)Okur-yazar 3)İlköğretim 4)Ortaöğretim 5)Lise 6)Üniversite

8.Babanızın mesleği nedir?

1)İşçi 2) İşsiz 3) Memur 4)Serbest meslek 5)Emekli 6)Diğer(.....)

9.Günlük aldığınız harçlık ne kadar ?

1)5 tl ve altı 2) 5-10 tl 3)10-15 tl 4) 15-20 tl 5) 20 tl ve üzeri

10.Sınıf başarınızı nasıl tanımlarsınız ?

1)Zayıfım/zayıflarım var 2) Zayıfım yok 3)Teşekkür öğrencisiyim 4)Takdir öğrencisiyim

11.İlerde hangi mesleği seçmeyi düşünüyorsunuz ?

1)Doktor 2)Mühendis 3)Öğretmen 4)Hukukçu (avukat, savcı vb.) 5)Sağlık çalışanı (diş hekimi, diyetisyen, fizyoterapist, hemşire, ebe vb.) 6)Akademisyen 7)Sanatçı (müzisyen, oyuncu, ressam, şair vb.) 8)Diğer.....

12.İlerde seçmek istediğiniz meslek sizin için şuan ne kadar önemli ?

1)Çok önemli 2)Önemli 3)Ne önemli ne değil 4)Önemli değil 5)Hiç önemli değil

### B.GENEL BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESİN TERCİHLERİ

1.Günde kaç öğün yemek yersiniz?

1)2 öğün 2)3 öğün 3)4 öğün 4)5 öğün ve daha fazla

## DEVAM. EK 6

2.Öğün atlar mısınız?

1)Evet 2)Hayır

3.Cevabınız evet ise genellikle hangi öğünü atlarsınız?

1)Kahvaltı 2)Öğle yemeği 3)Akşam yemeği

4.Öğün atlıyorsanız genellikle öğün atlama sebebiniz nedir?

1)Zamanım yok 2)Canım istemiyor 3)Hazırlayan kimse yok 4)Alışkanlığım yok 5)Harçlığım yetersiz 6)Diğer.....

5.Sabah kahvaltısı yapıyorsanız bu öğünde genellikle ne tercih edersiniz ?

1) Klasik kahvaltı(yumurta, peynir, tost, omlet vb.) 2) Hazır hamur işleri (poaça, simit, katmer vb.) 3)Kahvaltılık gevrek 4)Süt ve meyve 5)Diğer.....

6.Öğle yemeğinde genellikle nereden yemek yemeyi tercih edersiniz?

1) Kantin 2) Yemekhane 3)Ev 4) Ev yemekleri yapan lokanta 5)Kebabçı 6)Fast-food restoran 7)Pastane 8)Diğer.....

7.Gün içerisinde ara öğün tüketir misiniz? 1)Evet 2) Hayır

8.Cevabınız evet ise günde kaç ara öğün tüketirsiniz? 1)1 2)2 3)3

9.Öğün aralarında yiyecek olarak genellikle aşağıdakilerden hangisini tüketirsiniz?

1)Meyve 2) Kuruyemiş 3)Çikolata 4)Şeker-şekerleme 5) Hazır kek-tatlı bisküvi 6)Cips- tuzlu kraker 7)Tost-sandviç 8)Hazır poğaça-simit 9)Diğer.....

10.Öğün aralarında içecek olarak genellikle aşağıdakilerden hangisini tüketirsiniz?

1)Çay 2)Bitki çayı 3)Kahve 4)Su 5)Ayran, süt 6)Gazlı ve şekerli içecek 7)Hazır meyve suyu 8)Taze meyve suyu 9)Enerji içecekleri 10)Diğer.....

11.Atıştırmalarınız çoğunlukla günün hangi kısmında olur ?

1)Sabah-öğlen arası 2)Öğlen-akşam arası 3)Akşam yemeğinden sonra 4)Gece uykudan uyanıp

12.Ne sıklıkla fast-food tüketirsiniz?

1)Her gün 2)Haftada 2-3 kez 3)Haftada 1 4)İki haftada 1 5)Ayda 1 6)Hiç

13.Fast-food tüketme nedenleriniz aşağıdakilerden hangisidir?

1)Lezzetli olduğu için	2)Zaman kazanmak için	3)Fiyatları uygun olduğu için
4)Okuluma yakın olduğu için	5)Doyurucu olduğu için	6)Diğer

## DEVAM. EK 6

14. Günde kaç bardak (su bardağı 200 ml) su tüketirsiniz?

1)1-2 bardak 2)3-4 bardak 3)5-6 bardak 4)7-8 bardak 5)9 bardak ve daha fazla

15. Kafeinli içeceklerin (çay, kahve, kola, enerji içeceği) dikkatinizi artırdığını düşünüyor musunuz ?

1)Evet 2)Hayır

16. Günde kaç bardak (çay bardağı 80 ml) çay tüketirsiniz?

1)Hiç tüketmem 2)1-2 bardak 3)3-4 bardak 4)5-6 bardak 5)7-8 bardak 6)9 bardak ve daha fazla

17. Günde kaç kupa (220 ml) kahve tüketirsiniz?

1)Hiç tüketmem 2)1-2 kupa 3)3-4 kupa 4)5 kupa ve daha fazla

18. Kahve tüketiyorsanız tükettiğiniz kahve çeşidi nedir?

1)Sade kahve 2) 2 si 1 arada 3) 3 ü 1 arada 4) Türk kahvesi 5) Diğer çeşitler

19. Günde kaç bardak şekerli veya gazlı içecek tüketirsiniz?

1)Hiç tüketmem 2)1-2 bardak 3)3-4 bardak 4)5 bardak ve daha fazla

20. Çay ve kahvenize şeker ilave eder misiniz ?

1)Evet 2)Hayır

21. Cevabınız evet ise genellikle günde kaç küp şeker kullanırsınız ?

1)1-3 adet 2)4-6 adet 3) 7 ve fazlası

22. Gün içerisinde genellikle paketli abur cubur besin tüketir misiniz?

1)Evet 2)Hayır

23. Cevabınız evet ise genellikle abur cubur besinlerden hangisini tercih edersiniz ?

1)Çikolata 2)Şeker-şekerleme 3)Hazır kek-tatlı bisküvi 4)Cips- tuzlu kraker 5)Hazır meyve suları 6) Gazlı ve şekerli içecek

24. Abur cubur besin tüketiyorsanız genellikle günde kaç paket tüketirsiniz ?

1) 1-2 paket 2)3-4 paket 3)5 ve fazlası

25. Sınav kaygısı hissettiğiniz anlarda yeme durumunuz nasıl etkilenir?

1)İştahım açılır, normalden daha fazla yerim 2)Hiç etkilenmem 3)İştahım kesilir, normalden daha az yerim

## DEVAM. EK 6

26.Sınav kaygısı hissettiğiniz anlarda iştahınız açılıyorsa hangi besinleri tüketmeyi tercih edersiniz?

- 1)Karbonhidrat ağırlıklı yiyecekler (ekmek, pilav, makarna, tatlı, meyve vb.)
- 2)Protein ağırlıklı yiyecekler (süt, yoğurt, peynir, et, tavuk, balık vb.)
- 3)Yağ ağırlıklı yiyecekler (kızartma, cips, kuruyemiş vb.)

27.Ders çalışırken genellikle hangi yiyecekleri tüketmeyi tercih edersiniz?

- 1)Meyve 2) Kuruyemiş 3)Çikolata 4)Şeker-şekerleme 5) Hazır kek-tatlı bisküvi 6)Cips- tuzlu kraker
- 7) Tatlı (sütlü tatlı, şerbetli tatlı vb.) 8)Ev yapımı hamur işleri (pasta, börek, kurabiye vb.)
- 9)Diğer.....

28.Ders çalışırken genellikle hangi içecekleri tüketmeyi tercih edersiniz?

- 1)Çay 2)Bitki çayı 3)Kahve 4)Su 5)Ayran, süt 6)Gazlı ve şekerli içecek 7)Hazır meyve suyu 8)Taze meyve suyu 9)Enerji içecekleri 10)Diğer.....

## DEVAM. EK 6

### C.SINAV KAYGISI ENVANTERİ

		Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1.	Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissedirim.				
2.	O dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasında başarıyı olumsuz yönde etkiler.				
3.	Önemli sınavlarda donup kalırım.				
4.	Sınavlar sırasında bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi, düşünmekten kendimi alamam.				
5.	Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır.				
6.	Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim.				
7.	Önemli bir sınav sırasında kendimi sınırlı hissedirim.				
8.	Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi sınav üzerine toplamama engel olur.				
9.	Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi sınırlı hissedirim.				
10.	Önemli sınavlarda sınırlarım öylesine gerilir ki midem bulanır.				
11.	Sınav kağıdım geri alınmadan hemen önce çok huzursuz olurum.				
12.	Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim.				
13.	Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim.				
14.	Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım.				
15.	Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim.				
16.	Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim (kurarım).				
17.	Sınavlar sırasında, başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam.				
18.	Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim.				
19.	Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye (kurmamaya) çalışırım fakat yapamam.				
20.	Sınavlar sırasında öylesine sınırlı olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum.				

## DEVAM. EK 6

### D.24 SAATLİK BESİN TÜKETİM KAYDI

Öğün	Besin veya Yemek Adı (İçindekiler)	Miktar (adet, bardak, kaşık, gram vb.)	İçecek	Ölçüler
SABAHA				<b>K:</b> kase <b>ÇB:</b> çay bardağı <b>SB:</b> su bardağı <b>ÇK:</b> çay kaşığı <b>YK:</b> yemek kaşığı <b>SK:</b> servis kepçesi <b>A:</b> adet <b>Et-</b> köfte büyüklüğü <b>Yumurta-</b> adeti ve pişme şekli yazılacak <b>Süt veya yoğurt-</b> gram yada su/çay bardağı <b>Peynir-</b> (cinsi belirtilecek) kibrit kutusu büyüklüğü <b>Ekmek-</b> etemek büyüklüğü bir dilim sayılacak <b>Pilav makarna-</b> yemek kaşığı ile <b>Bal reçel-</b> tatlı kaşığı ile <b>Dolma baklava-</b> sayı ile <b>Meyve-</b> büyük küçük ve adeti belirtilecek <b>Zeytin-</b> sayı ile <b>Sıvı ve kahvaltılık yağ-</b> tatlı kaşığı ile <b>Şeker-</b> tane veya tatlı kaşığı ile <b>Bisküvi-</b> cinsi ve adeti <b>Çikolata-</b> cinsi ve gram ölçüsü <b>İçecekler-</b> çay ve su bardağı <b>Diğer yiyecekler-</b> porsiyon olarak belirtilecek
KUŞLUK				
ÖĞLEN				
İKİNDİ				
AKŞAM				
GECE				



## DEVAM. EK 6

E.BESİN TÜKETİM SIKLIĞI ANKETİ (“X” işareti koyunuz.)

Tüketilen Besinler	Besinlerin Tüketim Sıklığı						Miktar
	Hiç	Ayda bir kez	15 günde bir	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-4 gün	Her gün	
Süt							
Ayran							
Peynir ve çeşitleri							
Yoğurt ve çeşitleri							
Kırmızı et							
Tavuk							
Balık							
Sakatat(cığer, böbrek,beyin vb.)							
Sucuk,sosis vb.							
Yumurta							
Kurubaklagiller							
Yağlı tohumlar (fındık,ceviz)							
Meyve							
Sebze							
Ekmek							
Pirinç pilavı							
Bulgur pilavı							
Makarna							
Bisküvi							
Kola vb.asitli içecekler							
Meyve suyu							
Kahve							
Çay (bitki çayları)							
Çikolata, gofret, şeker							
Reçel- Bal							
Pekmez							
Hamur tatlıları							
Sütlü tatlılar							
Margarin							
Tereyağ							
Hamburger, sandviç,pizza vb.							
Pide,lahmacun, Köfte,ekmek, döner(et-tavuk) vb.							
Patates kızartması							