



**T.C.**  
**HALIÇ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**LİSANS YERLEŐTİRME SINAVINA (LYS) HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN  
STRES, SINAV KAYGISI VE TÜKENMİŞLİK DURUMLARININ BESLENME  
ALIŞKANLIKLARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**MERVE AYAN**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**UYGULAMALI PSİKOLOJİ**

**DANIŞMAN**  
**YRD. DOÇ. DR. ASLI BURĐAK TAŞÖREN**

**İSTANBUL – 2015**

T.C.

HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji.....Anabilim/Anasanat Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans  
öğrencisi .....Merve Ayar..... tarafından hazırlanan  
“L.S. Sınava Hazırlan Öğrencilerin Stres Sınay Kayısı ve  
Takemlik Durumlarının Besleme Alışkanlıkları ile İlişkisinin İncelenmesi”  
adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 02/07/2015

( Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu ) :

İmzası :

Jüri Üyesi: Dr. Doç. Dr. A. Sı. Taşkın

Danışman: Halıç.....Üniv Psikoloji: ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Muhammed Mentar

Bilim.....Üniv Psikoloji: ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Fehra Banu Sayınlar

Halıç.....Üniv Psikoloji: ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: .....

.....Üniv. .... ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi: .....

.....Üniv. .... ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

## İÇİNDEKİLER

## Sayfa

İÇİNDEKİLER.....	I
TABLolar LİSTESİ.....	II
ÖNSÖZ-TEŞEKKÜR.....	III
ÖZET.....	IV
SUMMARY.....	V

## I. BÖLÜM

1. GİRİŞ .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	1
1.3. Araştırmanın Önemi.....	1
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	5

## II. BÖLÜM

2. İLGİLİ LİTRERATÜR .....	6
2.1. Ergenlik.....	6
2.1.1. Ergenliğin Tanımı Ve Kavramı.....	6
2.1.2 .Ergenlik Döneminde Ruhsal Süreçler .....	8
2.2. Ergenlerde Stres Ve Tükenmişlik.....	9

2.2.1. Stres Nedir? .....	9
2.2.2. Stres Kaynakları.....	10
2.2.3. Öğrencilerde Görülen Stres Kaynakları.....	11
2. 3. Ergenlerde Tükenmişlik.....	13
2.3.1.Kaygı.....	16
2.3.2. Sınav Kaygısı.....	17
2.4. Ergenlerde Beslenme.....	19
2. 4.1. Yeterli Ve Dengeli Beslenme.....	20
2. 4. 2. Beslenme Sorunlarının Nedenleri.....	20
2.4.2.1. Beslenmenin Temel İlkeleri.....	21
2.4.2.2. Ayaküstü (Fastfood) Beslenme.....	21
2.4.3. Ergenlerde Beslenmenin Ruhsal Süreçlere Etkisi.....	22
III. BÖLÜM	
3.YÖNTEM.....	23
3.1. Evren ve Örneklem .....	23
3.1. Araştırmanın Modeli.....	23
3.2. Verilerin Toplanması .....	23
3.2.1. Veri Toplama Araçları.....	23
3.2.2. Kişisel Bilgi Formu.....	24
3.2.3. Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği.....	24

3.2.4. Okul Tükenmişlik Ölçeği.....	24
3.2.5. Sınav Kaygısı Envanteri(SKE).....	24
3.2.6. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ).....	24
3.3. Verilerin Değerlendirilmesi.....	25

#### IV. BÖLÜM

BULGULAR.....	26
---------------	----

#### V. BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM .....	53
-------------------------	----

SONUÇ.....	57
------------	----

KAYNAKÇA .....	58
----------------	----

EKLER.....	68
------------	----

EK-1 Kişisel Bilgi Formu.....	68
-------------------------------	----

EK-2 Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği.....	71
--	----

EK-3 Okul Tükenmişlik Ölçeği.....	77
-----------------------------------	----

EK-4 Sınav Kaygısı Envanteri(SKE).....	79
--	----

EK-5Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ).....	80
---------------------------------------	----

Özgeçmiş .....	81
----------------	----

Etik Kurul Onayı.....	82
-----------------------	----

## II. TABLOLAR LİSTESİ

**Sayfa**

### **TABLO**

Tablo 1: Demografik değişkenler.....	26
Tablo 2: Anne-Baba eğitim durumları ve meslekleri.....	27
Tablo 3: Günlük yenilen öğün sayısı, kahvaltı düzeni ve ara öğün tüketimi.....	27
Tablo 4: Ara öğünde tüketilenler ve ara öğün tüketmeme nedeni.....	28
Tablo 5: Günlük sıvı tüketimi (su-çay-kahve-neskafe).....	29
Tablo 6: Gece yatmadan önce ve/veya gece uyanarak yemek yeme alışkanlığınız.....	29
Tablo 7: Vitamin- mineral desteği alımı.....	30
Tablo 8: Araştırmada kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı istatistikler.....	30
Tablo 9: Araştırmada kullanılan ölçeklere ait normallik analizleri.....	31
Tablo 10: Araştırmada kullanılan ölçeklere arasında ilişki analizi.....	32
Tablo 11.1: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin cinsiyete göre Karşılaştırılması.....	33
Tablo 11.2: Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin cinsiyete göre .....	34
Tablo 12.1: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin yaşa göre karşılaştırılması.....	35
Tablo 12.2: Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin yaşa göre karşılaştırılması.....	36

Tablo 13.1: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin annenin eğitim durumuna göre karşılaştırılması.....	37
Tablo 13.2: Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin annenin eğitim durumuna göre karşılaştırılması.....	38
Tablo 14.1: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin babanın eğitim durumuna göre karşılaştırılması.....	39
Tablo 14.2: Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin babanın eğitim durumuna göre karşılaştırılması.....	40
Tablo 15.1: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin günlük öğün sayısına göre karşılaştırılması.....	41
Tablo 15.2: Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin günlük öğün sayısına göre karşılaştırılması.....	42
Tablo 16.1: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin sabah kahvaltısı düzenine göre karşılaştırılması.....	43
Tablo 16.2: Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin sabah kahvaltısı düzenine göre karşılaştırılması.....	44
Tablo 17.1: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin ara öğün tüketme durumuna göre karşılaştırılması.....	45
Tablo 17.2: Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin ara öğün tüketme durumuna göre karşılaştırılması.....	46
Tablo 18.1: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin gece yemek yeme alışkanlığına göre karşılaştırılması.....	47
Tablo 18.2: Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin gece yemek yeme alışkanlığına göre karşılaştırılması.....	48

Tablo 19.1: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin vitamin-mineral alımına göre karşılaştırılması.....	49
Tablo 19.2: Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin vitamin-mineral alımına göre karşılaştırılması.....	50
Tablo 20: Araştırmada kullanılan ölçeklerin Vücut kitle endeksi ile ilişkisi.....	51
Tablo 21: Araştırmada kullanılan ölçeklerin günlük sıvı tüketimleri (su-çay-kahve-neskafe) ile ilişkisi.....	52



## ÖNSÖZ- TEŞEKKÜR

Ergenlik, çocukluk döneminden farklı olarak gelişen duygusal fiziksel ve uyum sağlama uğraşı içinde geçen ve stresin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Gelişim dönemleri içerisinde psikolojik sağlamlık bakımın kritik bir döneme sahiptir. Ergenlik lise dönemi içerisinde yer alır. Bu dönemde ergenlerin sağlıklı birey olarak yetişebilmeleri için stres ve stres ile başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi, sınav kaygısının yoğun olarak yaşandığı bu dönemde öğrencilere yol gösterilmesi ve kaygıyı en aza indirebilmeyi sağlamak gerekmektedir. Burada da ergenler için beslenme de önemli bir yer tutmaktadır. Onların gelişim açısından kritik bir dönemde yer alması stres, sınav kaygısı ve tükenmişlik gibi durumların onların sağlığını kötü etkilememesine dikkat edilmelidir.

Öncelikle araştırmamın gerçekleştirilmesinde bana yol gösteren; deneyimini bilgisini ve yardımlarını benden esirgemeyen, sayın danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Burçak Aslı TAŞÖREN'e teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın en önemli zamanlarında yanımda olup maddi ve manevi yardımlarını esirgemeyen, beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan annem, babam ve kardeşim Kayra'ya sonsuz teşekkür ederim.

Her zaman hiç düşünmeden yanımda olan bilgileri ve düşünceleri ile bana yardımcı olan, yol gösteren ev arkadaşlarım Kübra Yılmaz, Halime Demirciler, Kevser Kesim ve Feyza Özkara'ya; dar zamanlarında bana sonsuz vakit ayıran çocukluktan beri desteklerini hiçbir zaman esirgememiş olan Çiğdem Mortaş ve Gamze Oğur'a sevgi dolu teşekkür ediyorum.

Araştırmanın yapılmasında destek veren ve araştırmanın yürütüldüğü benimde mezun olduğum okulum Erciyes Koleji'ne, orada bulunan değerli hocalarıma araştırmaya katılan öğrencilere yardımlarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

Bu araştırma ile lise çağında sınava hazırlanan çocuklarda sınav kaygısı stres ve tükenmişliğe neden olan etkenlerin beslenme tutumları ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bununla birlikte ergenlerde tükenmişliğe, strese neden olan etkenler, sınav kaygısının nedenleri, sınav kaygısı stres ve tükenmişlik arasındaki ilişki bu ilişkinin ergenlerinin sağlığını, yeme tutumlarını nasıl etkilediğinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Kayseri’ de lise eğitimi gören Erciyes Koleji ve Mustafa Eminoğlu Liseleri oluşturmaktadır. Toplamda 150 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma da ‘Kişisel Bilgi Formu’, Algılanan Stres ölçeği(ASÖ) Sınav Kaygısı Envanteri(SKE), Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği(BAÖ), Okul Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrenciler de sınav kaygısının yarattığı stres ve tükenmişlik durumları incelenmiş ve bunların beslenme ile ilişkisi araştırılmıştır. Tüm analizlerde önemlilik düzeyi .05 olarak alınmıştır. İstatistiksel analizler için SPSS. 20.0 programı kullanılmıştır. Araştırmamızda frekans analizi, normallik testi, kolmogorov-smirnov, Shapiro-wilk, Non-parametrik testler; mann-whitney kruskal-wallis, Korelasyon analizi spearman's rho testleri uygulanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde gibi betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Normallik sınaması için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri, karşılaştırmalar için non parametrik testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri kullanılmıştır. İlişki analizlerinde ise Spearman's rho korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ergen, Sınav Kaygısı, Yeme Alışkanlıkları

## **SUMMARY**

The relationship between factors affecting test anxiety, stress, burnout, and eating habits was investigated in a sample of students studying for the university entrance exam. Burnout, in adolescence, factors causing stress, the causes of test anxiety, test anxiety and stress in adolescents, and the relationship between burnout, aimed to investigate how that affects their eating behaviors. The sample, Kayseri Erciyes Koleji and Mustafa Eminoglu Schools high school. A total of 150 students participated in the study. The relationship between eating habits, stress caused by test anxiety and burnout was investigated. Research on 'Personal Information Form', Perceived Stress Scale (OAS), Test Anxiety Inventory (STAI), Eating Habits Inventory (BAI), School Burnout Inventory were administered. SPSS 20.0 program access is used. In our study, frequency analysis, normality test, Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk, non-parametric tests; Mann-Whitney and Kruskal-Wallis, Spearman's rho correlation analysis were computed.

**Keywords:** Adolescent, Test Anxiety, Eating Habits



## **1.GİRİŞ**

### **1.1.Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma; sınava hazırlanan, yaşları 16-18 arasında değişen gençlerde sınav kaygısı, stres ve tükenmişliğe neden olan etkenlerin beslenme alışkanlıkları ile ilişkisini saptamak amacıyla yapılmıştır. Bununla birlikte ergenlerde stres, sınav kaygısı ve tükenmişliğe, neden olan etkenler, sınav kaygısının nedenleri, sınav kaygısı, stres ve tükenmişlik arasındaki ilişki ve bu ilişkinin ergenlerin sağlığını, beslenme alışkanlıklarını nasıl etkilediğinin araştırılması amaçlanmıştır.

### **1.2 Araştırmanın Önemi**

Ergenlik; bireylerde gözlenen, ani ve sürekli bir gelişim dönemi olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ); 10-19 yaş grubunu ergenlik dönemi olarak belirtmektedir. Dünya nüfusunun % 17.5 kadarının 15-24 yaş grubunda olduğu tahmin edilmektedir (Özcebe H.,2002) Ergenlerde gelişim dört bölümde ele alınır. Bu bölümler fiziksel (kilo, boy, hormon, kas, iskelet, beden şekli ve oranları), bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimdir. Dört bölümde yer alan gelişimlerin hepsi birbirleriyle iç içedir yani birbirlerini etkiler ve tetiklerler (Onur, 1985).

Ergenler, gelişim dönemlerinde duygusal olarak hazır değillerse bedenlerindeki fiziksel değişimlerden psikolojik olarak etkilenirler ve bu değişim anksiyeteye ve strese neden olabilir. Bu durum ergenin sosyal yaşantısını da olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum kesinlik ifade etmemektedir çünkü her ergenin içinde bulunduğu sosyal çevre farklıdır. Yani; bu yaş grubunda görülen stres, her bireyin yaşadığı çevrenin farklılığına ve duygu-düşünce farklılıklarına göre her ergenin gelişimine farklı yaklaşımların geliştirilmesine sebep olmuştur. (Onur, 1985).

Birçok ülkede olduğu gibi ülkemizde de kızlar erkeklere oranla yaklaşık iki yıl önce olgunlaşır. Ergenlik dönemi kızlarda 10-12 yaş arasında görülürken, erkeklerde 12-14 yaşlarında başlamaktadır. Ancak, ergenliğin sonlarına doğru aradaki fark en aza

düşmektedir. Ergenliğin başlangıcında sosyo ekonomik koşullar, iklim gibi etmenler etkilidir ve bu durum olgunlaşmanın geç veya erken olmasının da önemli bir nedenidir (TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2007).

Ergenlik geçiş dönemi olarak bilinmektedir. Bu dönem; ergenliğin başlangıcından genç yetişkinlik dönemine kadar devam eden, gençlerin birçok farklı ve yeni özellik ve alışkanlık kazanırlar, bu dönemde ergenler, kendilerini ve sağlıklarını riske sokmaktan çekinmez ve pek çok tehlikeli davranışın en çok sergilendiği süreçlerden biri olarak bilinmektedir. (World Health Organization, 1997.)

Ergenler sadece fiziksel değişimle değil, bilişsel ve psikososyal açıdan da gelişimlerini devam ettirirler ve bu dönemde kimlik arayışındadır, kendilerini kabul ettirmeye, kendi başlarına birey olmaya çalışırlar ve dış görünüşleri ile uğraş içerisindedirler. (Pekcan G,2004). Ergenlik dönemi; ergenin kendisi, ailesi ve çevresi açısından sorunlu geçen, bedensel ve ruhsal değişimlerin de yaşandığı zor dönemdir (Bertan 2003, Bundak ve ark. 2002).

Bilimsel olarak ergenlik dönemini ilk ele alan kişi G. Stanley Hall'dır. Ergenlik çağını, 'fırtına ve stres' olarak ele almıştır ve bu dönemi çelişkiler dönemi olarak tanımlanmıştır. Birçok çalışmanın sonuçları da göstermektedir ki; sosyal ve bilişsel olgunlaşma birlikteliği sağlanamazsa, erişkin roller ergene fazla yüklenirse, ailevi ve sosyal destek ağlarında sarsıntı ve yaşamı olumsuz yönde etkileyen faktörler bulunuyor ise ergenlerde duygusal karışıklığın oluşması muhtemeldir (Varan, 1997). Yani ergen bu dönemde, biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak gelişmesini sürdürürken "kimlik karmaşası" durumu ile yüzleşmek durumundadır (Erikson, 1964).

Yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve maddi durumlar gibi sosyodemografik özellikler ve hayatın hızlı akışı, sanayileşmenin çoğalması gibi faktörlerin de psikoloji kökenli hastalıkların klinik görünümünde fazla bir şekilde etkili olduğu yönünde birçok araştırma bulunmaktadır. Ergenliğin yapısından kaynaklanan sorunlarla birlikte depresyon, stres ve anksiyete gibi hastalıklar bu dönemi tehdit eden unsur olarak ortaya çıkmaktadır. (Aşkın, Karaca, Turan, Kuloğlu, Herken;1995)

Gençlerde ergenliğin ilk zamanlarında sosyal fobi, panik bozukluk, yabancı madde kullanımı, major depresyon ve yeme bozukluklarının başlangıcı, gibi birçok rahatsızlık durumu ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden eğitim hayatında çocukların büyük bir kısmının davranış bozuklukları veya psikoloji problemleri olduğu görülmektedir (Mayes & Cohen, 2006).

Ergenlere yönelik sağlık istatistikleri de dikkat çekmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında, ergenlerin kötü alışkanlıklarının arttığı (alkol kullanma sigara içme gibi.) (Erci 1999, Haznedaroğlu 2000), ergenlerde intiharın ikinci sırada yer aldığı (Jackson ve Saunders 1993) ve gün geçtikçe çoğaldığı, beslenme problemlerinin önemli sorunların başında geldiği (Görak 1998 ve ark.), cinsel problemlerin çok fazla yaşandığı görülmektedir (Canat 1998 ve ark.). Ayrıca; emosyonel, sosyal sorunlar, aile içinde görülen sorunlar ve davranış bozuklukları gibi ciddi sorunların görüldüğü de söylenmektedir (Baltaş ve Baltaş 1993, Görak 1998).

Sağlık bakımından bir ülkenin gençlerinin iyilik hali ve sağlık düzeyi göstergelerinin normal bulunması o ülkenin en önemli ulusal başarı göstergelerinden biridir. (Velsor 2001, Zaslów ve Takanishi 1993) Sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlayabilmek, ergenlere düzenli beslenme alışkanlığı kazandırmak ile mümkündür. Ergenlerin bedensel olarak büyümeleri , zihinsel yetenek ve bireyin eğitim performansındaki artış ileri yaşlarda ortaya çıkan sorunların önüne geçilmesinde ergenlik döneminde kazanılan beslenme alışkanlıkları önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. (Gökçay G, Garipağaoğlu M.2002). Ergenler sağlıklı yaşam tarzını ve birçok davranışı genellikle bu dönemde kazanır veya tekrar şekillendirilir (C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 2006). Gençlerin; yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığının saptanması ile beslenmenin değerlendirilmesi mümkündür. Yeterli ve dengeli beslenen, düzenli beslenme alışkanlıkları olan ve böyle bir anne baba ile büyüyen ve doğru zamanda ek besinlere başlayan çocuklarda iyi beslenme alışkanlıkları görülmektedir (Merdol, 1999). Yeterli ve dengeli beslenen ergenlerin gelişimleri daha sağlıklı ve daha hızlı olduğu görülmüştür. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları kazanılması, bu durumun olumsuz sonuçlara neden olmasının sebebi günümüzde insanın hızlı yaşam temposu ve bu tempoya uyum sağlayamama ile ilgilidir. Adölesan dönemde gençlerde özellikle kızlarda yemek yeme ile ilgili bozukluklar görülür. Bu bozuklukların başında;

anoreksiya nervosa ve bulimia nervosa gelmektedir. Bulimia nervosa bozukluğuna sahip olan birey kendi kendini kusturarak, laksatif ve diüretik ilaçlar kullanmakta ve sağlığı ciddi şekilde bozulmaktadır. Birey, ciddi şekilde kilo kaybı yaşamakta ve bu durumlarda gencin psikiyatrik tedavi görmesi gerekmektedir.(TSK-Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı) Anoreksiya nervosa ise bozulmuş, sağlıksız zayıf bir bedene sahip olma isteği, kilo almaya karşı büyük korku duyma ve bozuk beden imajıyla karakterizedir (Öztop DB, 2012).

Ruh ve beden iç içe olduğu için, bireyde psikolojik durum ve beslenme alışkanlığının birbirlerini etkilediği ve beslenme alışkanlıklarının kaygı, sevinç, keder, çabuk sinirlenme, depresyon gibi değişik duygulara göre şekillendiği kabul edilmektedir. Yani; düzenli beslenen kişilerde bu duygu durum bozukluklarının görülme olasılığı azalmaktadır (TSYK Koruyucu Hekimlik Bülteni).

Sosyo-ekonomik açıdan istenilen uygarlık düzeyine erişebilmek isteyen bir ülke için bedensel ve bilişsel açıdan güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin var olmaları gerekmektedir. Bu bulgu teknolojik açıdan gelişmenin yanı sıra bir de insan faktörünün ne kadar önemli olduğunu da göstermektedir. Toplumların gelişebilmeleri için en önemli faktörün insan gücü olduğu bilinmektedir. İnsanın fiziksel açıdan gelişebilmesi ve zihinsel yönden sağlıklı olabilmesi beslenme ile yakından alakalıdır. Bu yüzden gençlerin düzenli ve yeterli beslenme alışkanlıklarının olması ve yeme tutumu ile ilgili pozitif davranışlar göstermesi gerekmektedir. Toplumların gelişebilmesi, toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olma potansiyeli ile yakından ilişkilidir ve bir toplumun ve ailenin mutluluğu onu oluşturan bireylerin sağlıklı olması ile sağlanabilir (Hasipek ve Sürücüoğlu, 1994).

Beslenme alışkanlıklarının neden ve sonuçlarını irdelemek, bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve bunların sağlık ile olan ilişkilerini saptamaya yardımcı olacaktır (Erci B,1999). Gençlerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, yetişkinlikte bu alışkanlıklarının düzenlenmesi ve sağlıksız besin tüketiminin ortaya çıkarabileceği bozuklukların önüne geçilmesi açısından önem taşımaktadır. (Görak G, ve ark. 1998).

Araştırmalara göre ülkemiz, beslenme durumu açısından bakıldığında gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin sorunlarını beraber içermektedir. Ülkemizdeki beslenme



alışkanlıkları; bölgesel, mevsimsel, sosyo-ekonomik düzey ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre farklı dağılımlar göstermektedir. Bu farklılığın görülme sebeplerinin başında gelir dağılımında yaşanan dengesizlik durumu gelmektedir. Ayrıca yetersiz-sağlıksız-dengesiz beslenmenin en önemli sebeplerinden biri de; beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmama durumudur ve bu durum gıda seçiminin yanlış yapılmasına, besinleri hazırlama ve saklama sırasında yanlış uygulamalara neden olmaktadır. Beslenme sorunlarının gün geçtikçe artmasına sebebiyet vermektedir. (DPT, 2003).

### **1.3. Araştırma Soruları**

Araştırma sorusu 1: Beslenme alışkanlıkları ile stres puanları arasında ilişki var mıdır?

Araştırma sorusu 2: Beslenme alışkanlıkları ile sınav kaygısı arasında ilişki var mıdır?

Araştırma sorusu 3: Beslenme alışkanlıkları ile tükenmişlik durumu arasında ilişki var mıdır?

Araştırma sorusu 4: Cinsiyet grupları açısından beslenme alışkanlıkları ile sınav kaygısı arasında farklılık var mıdır? (tablo5)

Araştırma sorusu 5: Yaş grupları arasında beslenme alışkanlıkları ile sınav kaygısı arasında ilişki var mıdır?

Araştırma sorusu 6: Annenin eğitim durumu açısından beslenme alışkanlıkları ile sınav kaygısı arasında farklılık var mıdır? (tablo7)

Araştırma sorusu 7: Babanın eğitim durumu açısından beslenme alışkanlıkları ile sınav kaygısı arasında farklılık var mıdır?

Araştırma sorusu 8: Günlük öğün tüketiminin artması ile sınav kaygısı arasında ilişki var mıdır?

Araştırma sorusu 9: Günlük öğün tüketiminin artmasının stres ve tükenmişlik durumları ile ilişkisi var mıdır?

Araştırma sorusu 10: Sabah kahvaltısı düzeninin sınav kaygısı ile ilişkisi var mıdır?

Araştırma sorusu 11: Sabah kahvaltısı düzeninin stres ve tükenmişlik durumu ile ilişkisi var mıdır?

Araştırma sorusu 12: Ara öğün tüketiminin sınav kaygısı ile ilişkisi var mıdır?

Araştırma sorusu 13: Ara öğün tüketiminin stres ve tükenmişlik durumları ile ilişkisi var mıdır?

Araştırma sorusu 14: Gece yemek yeme alışkanlığı ile sınav kaygısı arasında ilişki var mıdır?

Araştırma sorusu 15: Gece yemek yeme alışkanlığının stres ve tükenmişlik durumları ile ilişkisi var mıdır?

Araştırma sorusu 16: Vitamin mineral alımının sınav kaygısı ile ilişki var mıdır?

Araştırma sorusu 17: Vitamin mineral alımının stres, tükenmişlik durumu ile ilişki var mıdır?

Araştırma sorusu 18: Vücut kitle indeksinin stres, sınav kaygısı ve tükenmişlik durumu ile ilişkisi var mıdır?

## **II.BÖLÜM**

### **2. İLGİLİ LİTRERATÜR**

#### **2.1 Ergenlik**

##### **2.1.1 Ergenliğin Tanımı ve Kavramı**

Ergenlik, çocukluktan başlayarak erişkinliğe kadar devam eden, ruhsal olgunlaşma ile fiziksel gelişmelerin olduğu ve yaşama hazırlığın başladığı dönem olarak tanımlanmaktadır (Akboy, 2000). Bireyler bu dönemde, biyo-psiko-sosyal açıdan gelişme ve olgunlaşma içine girmektedir. (Atak, 2010; Öztürk, 1998).

Başka bir deyişle ergenlik, bireyin gelişmekte olduğu çocukluk döneminin bitişi ile birlikte başlayan bu dönem fiziksel açıdan gelişimini tamamlayana kadar geçen gelişim dönemi olarak ifade edilmektedir. Bu dönemde görülen değişiklikler kız ve erkekler açısından farklılık göstermektedir. Fizyolojik olarak kızlarda adet görülmesi, göğüslerin büyümesi gibi değişiklikler gözlenirken erkeklerin yüzlerinde tüylerin çıkmaya başlaması ve sesin kalınlaşmasıyla başlaması gibi değişiklikler görülmektedir. Ayrıca bu dönem, biyopsikolojik bakımdan çocukluğun son bulması ile, toplumsal yaşamda görev üstlenme dönemi olan yetişkinliğin başlangıcı arasında kalan bir gelişim süreci olarak da ifade edilebilir. (Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi)

Ergenlik döneminde yaşanan en önemli durum kişinin kendisini birey olarak keşfetmeye başlamasıdır. Ergen kendine yönelir, kim olduğunu, kim olacağını ve başkalarının kendini kim olarak gördüğünü sorgulamaya başlar. Ergenlerin kimlik edindiği bu dönemde kimlik karmaşasına düşmesi bu dönemin psikososyal çatışmasını oluşturmaktadır (Atak, 2010; Öztürk, 1998).

Anna Freud, ergenlik dönemini 1950'li yıllarda “fırtına ve stres” dönemi olarak belirtmiş ve bu dönemi de ergenler için çelişkilerin en yoğun yaşandığı dönem olarak

görmüştür. Anna Freud, ergenlik dönemindeki gençlerin bir yandan kendilerini kainatın merkezi olarak görürken bir yandan da yaşama daha fazla bağlanma ve kendilerini feda etme hissine sahip olduklarını, bir taraftan tutkulu ilişkiler yaşarken sonra bir anda bu ilişkiden vazgeçebildikleri, bir taraftan kendilerini yaşama istekle atarken bir taraftan da kendilerine özlem duyduklarını, bazen herhangi bir otoriteye bağlanmakta şüphe duymazken bazen de başka otoriteler karşı çıkma arasında gidip geldiklerini, bazen başka kişilere karşı kaba ve düşüncesizce davranıp söz konusu olan kendileri olduğunda son derece hassas olduklarını, duygularının ise iyimserlikle kötümserlik arasında sürekli değiştiğini belirtmiştir. Anna Freud'un da dahil olduğu psikanalitik yazarlar bu dönemde görülen duygusal karmaşanın sebebinin ergenlik dönem de ortaya çıkan cinsel isteğin egoyu zayıflatması ile ortaya çıktığını ifade etmişlerdir (Kılıç EZ. 2007)

Erik Erikson ise ergenlik döneminin normatif kriz dönemi olduğunu belirtmiştir. Adölesanlar, bu dönemde geçmiş deneyimleri bütünleştirme ve anlam çıkarma, kimim ben sorusuna yanıt arama, uğraşı içindedirler. Erikson gencin “sosyal geçerliliği olan bir kendilik teorisi” oluşturmasının önemli olduğunu belirtmektedir ( Özbay MH, Öztürk EZ. Gençlik 1993).

Edith Jacobson'a göre ise ergenlik döneminin ebeveynden ayrılarak, bağımsızlaşma dönemi olmasının önemini belirtmiştir. Ayrıca, ruhsal olarak ortaya çıkan çatışmanın çözümünde ego ideali gelişimini de vurgu yapmıştır, ego ideali gelişimi ile birlikte gencin kendi dünya görüşünü oluşturmasının ayrışma sürecinin ortaya çıkardığı yas, üzüntü benzeri tablonun çözümünde anahtar rolü oynadığını da belirtmektedir (Özbay MH, Öztürk (Kılıç) EZ. Gençlik 1993).

Unesco ise bu dönemi; bireyin, öğrenim gördüğü ve maddi bağımsızlığının olmadığı, medeni halinde bekar olduğu bir gelişim dönem olarak tanımlamıştır. Ergenlik dönemi, Unesco'nun ergenler için yaptığı bu tanımlamayı 15-25 yaşlarında gösterirken, Birleşmiş Milletler'in bu dönem için belirttiği yaş aralığı 12-25'dir. Bu dönemle ilgili yapılmış diğer çalışmalar da, yaş sınırlaması küçük değişikliklerle göstererek sınıflandırılmıştır. (Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi )

Araştırmaların birçoğu ergenlik dönemini öfkeli, tutarsız, çatışmalı ve stresli bir dönem olarak tanımlamaktadır. (Ekşi, 1985 ve ark.). Bu dönem, ergenlerin hızlı gelişip değiştiği bir gelişme sürecidir. Her toplum, ergenlik dönemini kendi kültür ve yapısına göre

farklı şekilde tanımlar. Bu farklılığın yanında, ergenliğin ortak noktaları da vardır bunlar süresini ve şiddetidir ve çoğu ergende aynı zamanlarda ortaya çıkmaktadır.

### **2.1.2 Ergenlik Döneminde Ruhsal Süreçler**

Ergenlik dönemi, genellikle iyi sağlık ile karakterize bir dönemdir. Bu dönemde ergenlerde, biyolojik, psikolojik, sosyal gelişimsel değişiklikler görülür.(Kanbur NÖ. 2012). Ergenlerde görülen problemlerin ve sıklığının kültürlerin çoğunda benzer olduğu birçok çalışma ile gösterilmiştir. Avustralya’ da yapılmış olan bir araştırmanın bulgularına göre ruh sağlığı bozuklukları, ergenlerde en fazla görülen sağlık sıkıntıları arasında yer almaktadır (Moon, Meyer ve Grau, 1999). 12-16 yaş grubunda %20’den fazla ruhsal problem varken 18-24 yaş grubunda %27 sıklığında ruhsal bir sorun belirtmektedir.

Ergenlik dönemi için birçok farklı bakış açısı vardır. Bir tarafta ergenin psikolojik problemler yaşamasının normal olarak gören ve herhangi bir problem göstermeyen, çevresi ve aile ile ilişkilerinde uyumlu olan ergenin normal kabul edilmesi gerektiğini savunan görüşler de bulunmaktadır(Ressler ve Nemerof, 2000). Diğer tarafta ise, gencin psikopatolojiden tamamen uzak, gelişim özelliklerini başarıyla yerine getirmiş, duygularını özgürce yaşayan, çatışmalarına mantıklı çözümler üretebilen, erişkin ve akranları ile iyi ilişkileri olan, normlar ve değerlerin farkında olan kişi olduğunu savunan görüşler bulunmaktadır. (Geelerd, 1957; Offer, Sabshin ve Marcus, 1965; Offer, Ostrov, Howard ve Atkinson, 1988).

Ergenlerle yapılan çalışmalarda depresyonun görülme sıklığı çok fazla iken başka psikopatolojik belirtiler de oldukça fazla gözlenmektedir (Eskin ve ark., 2000). Ergenliğin ilk zamanlarında ergen; umut ve kendini suçlu hissetme, güvenme ya da güvenmeme duygular içerisindedir. Bir yandan kendinden emin olmayan tutarsız davranışlar gösterirken, ergenliğin sonlarına doğru bu davranışlar tutarlı ve belirgin davranış düzeni haline gelmektedir. Bu dönemde sağlıklı gelişimin göstergelerinden biri de ergenin öz kimliğine, bireyselliğine yani öz benliğine ulaşma başarısıdır. Ergen bu dönemde büyüme, gelişme ve cinsel gelişmenin de getirdiği farklılaşmalara alışmaya çalışmakta ve içinde bulunduğu duruma uygun davranış ve tutumları öğrenmektedir. Bu sıra da ortaya çıkan gerginlikler, ergenlik dönemindeki bazı bireyleri ruhsal bakımdan hassas yapmaktadır (Kulaksızoğlu,2004). Bu dönemde ergenin, zayıf olması veya şişman olması

ya da başkaları tarafından zayıf ya da şişman olmak gibi çeşitli bedensel kaygıları ya da yeterince uykusunu alamama gibi sağlığı ile ilgili kaygıları, özgüvende düşme, kendini yetersiz hissetme gibi kişiliği ile kaygıları; cinsel problemleri ve aile ile iletişim kuramamak, yetişkin gibi değil çocuk gibi görülmek gibi aile içi kaygıları, yanlış anlaşılmak, başka kişilerle tanışmaktan çekinmek, gibi toplumsal kaygıları, karşı cinsten arkadaşına sahip olamamak, dış görünümü ile ilgili endişe duymak güzel veya yakışıklı görünmek için zaman harcamak, karşı cinsten arkadaşlığı ile ilgili kaygıları; sevdiklerini kaybetme ve ölüm kaygısı yaşama, din ve ahlak konularındaki kaygıları; bir şeye odaklanamamak, kendini tam olarak ifade edememek gibi kaygılar okulda yaşadığı problemler; maddi kaygı, kendi yeteneklerinin farkına varmak gibi meslek seçimi ile ilgili kaygılar ortaya çıkmaktadır (Yörükoğlu, 2004).

## **2.2 Ergenlerde Stres ve Tükenmişlik**

### **2.2.1. Stres Nedir?**

Latince anlamı Estrictia olan stres 17 ve 18. yüzyıllarda bela, dert, keder gibi anlamlarda kullanılmıştır(Baltaş ve Baltaş, 2004). İlerleyen zamanlarda stres kavramı eski anlamının yerine baskı, zor, güç gibi manalarda bireye, nesneye, organa veya içsel bir durumu ifade ederek kullanılmıştır. Folkman ve Lazarusdaha sonraki yıllarda stresi birey ve toplum ile etkileşimde olan, bireyin uyumunu zorlayan ve var olan durumları aşan toplum talepleri olarak ifade edilmiştir( Lazarus RS, Folkman).

1950'li yıllarda Amerikan Psikoloji Derneğinin yıllık raporlarında psikoloji alanında stres ile çalışmalar yer almaya başlamıştır.

### **2.2.2. Stres Kaynakları**

Günlük yaşamda öğrenci için birçok stres faktörü bulunmaktadır. Fakat kişinin stres altında bulunması her birey için aynı değildir. Kişiden kişiye farklılık gösterir. Selye'ye göre kişinin uzun süreli strese maruz kalması kişi ciddi şekilde etkiler hatta ölümüne bile sebebiyet verebilir. Bununla beraber stresin insanları güdüleyen olumlu bir özelliği olduğunu da vurgulamaktadır. Stresin olumlu yönleri için 'eustress', hoş olmayan etkileri

için ‘distress’ kavramlarını kullanmış ve stresin olumsuz yönlerini, distress olarak adlandırırken olumlu yönünü de eustress olarak belirtmektedir. Bu kavramların arasındaki farkın saptanmasının gerekliliğini söylemiştir. (Yöndem, 2006).Stres yaratan faktörler her bireyde farklı şekilde kendisini göstermektedir yön vermektedir. Olayları kişi için önemli olan hangi durumun kendisinde stres yaratıp yaratmadığını tespit etmesidir. (Lazarus & Folkman, 1984).

Stresin sonuçlarının biliniyor ya da bilinmiyor olması stresin düzeyini de etkilemektedir. Kanser hastası olan kişiler sonuçlarını tahmin edemedikleri için stresin düzeyi daha da artmaktadır. (Atkinson ve ark, 1999). Stres sürekli devam ederse fiziksel hastalıkların görülme ihtimalini de arttırabilmektedir. Bunun yanı sıra organizmanın bağışıklık sistemini zayıflatarak bulaşıcı hastalıklara yakalanma riskini arttırmaktadır (Atkinson ve ark. 1990). Araştırmalara göre, kronik stresin görüldüğü kişilerde migren türü ağrıların görüldüğünü (Baltaş & Baltaş, 1991); hayvan deneyleri, tümörlerin gelişmesi ve devam etmesinde stresin önemli bir etken olduğunu göstermektedir (Davison & Neale, 1986).

Tüm ruhsal süreçlerle olduğu gibi stresle de beslenme yakından ilişkilidir. Stres, organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi ile ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Batlaş, 2000). Bireyi tehdit eden anormal bir durum algılandığında vücudumuz hemen alarma geçer ve psikolojik, fizyolojik davranışsal ve emosyonel tepkiler verebilir (Hargreaves, 1998; Braham, 2004). Bu tepkiler, kişilerin olayları bireysel olarak nasıl anlayıp yorumladığı ile ilgilidir. Ortamın ve şartların aynı olmasına rağmen bazıları öfkelenip daha fazla tepki verirken, bazı kimselerin ise daha sakin tepkiler verdikleri gözlenebilmektedir (Özer, 2001; Deniz ve Yılmaz,2005; Avşaroğlu ve Üre, 2007). İnsanın algısal açıdan donanımlı olması, stres faktörlerini fark ederek bu durum ile başa çıkma durumlarını düzenlemeye yarar sağlamaktadır. Stres, insanların fiziksel ve psikolojik açıdan kendilerini iyi ya da kötü hissettirir. Yapılan çalışmalara göre, stresin alkol, sigara ve hap kullanımının görülmesi, intihar, depresyon, kalp hastalıkları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi önemli psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara neden olduğunu ortaya koymuştur (Greenberg, 1990; Lazarus ve Folkman, 1984).

Yaşam olaylarının strese sebep olması ile ergenlerin psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda araştırmacılar, stresli durumlarda ergenlerin

davranışlarını incelemişler ve bu bağlamda ergenlerin, günlük yaşam stresörleriyle (ortaokuldan liseye dönemime geçme, akran baskısına maruz kalmak vb.) ve şiddetli stresörlerle (doğal afetler ve şiddete maruz kalma, beklmeden gerçekleşen bir olay gibi.) karşı karşıya olduklarını saptamışlardır (Kenny, 2000).

Ergenler için stres oluşumuna; gelişimsel görevler, aile ve yaşlıları ile ilişkiler, okul ve sınavlardan kaynaklanan sorunlar, önemli birinin ölümü, sağlık problemleri ve cinsellikle ilgili problemler (Oral, 1994; McNamara, 2000; Kulaksızoğlu, 2001; Jose ve Huntsinger, 2005).dir. Bununla birlikte baş ağrısı, astım, karın ağrısı, huzursuzluk hissi gibi belli başlı bazı rahatsızlıklar da stres veren yaşam olaylarıyla ile alakalı çıkmıştır (Kenny, 2000).

Kötü beslenme alışkanlıkları, stres ve depresyon durumları ile ilişkili ise, ruh sağlığı durumları da sağlıklı gıdalar ve tam tersi gıdaların tüketimi ile ilişkilendirilebilir. Bu nedenle, ruh sağlığı göstergeleri (örneğin algılanan stres ve depresif semptomlar gibi) ve beslenme alışkanlıkları birlikte değerlendirilmelidir. (Mikolajczyk RT. ve ark. 2009). Ayrıca; ergen, yaşadığı kimlik karmaşasında stres kaynakları ile karşılaştığında ne tür toplumsal desteklerin olduğunu bilir, stres ve depresyonla başa çıkmak için mücadele kendi sağlığını düzeltme, kontrol etme ve tam bir sağlık potansiyeline kavuşma sağlanabilir. (Lohman ve Jaris, 2000).

### **2.2.5. Öğrencilerde Görülen Stres Kaynakları**

Öğretimin en temel ögesini öğrenci oluşturmaktadır. Aynı zamanda öğrenci, yeni anlamdaki öğretimin eksenini oluşturur. O öğrenci olmadan ve öğrenciyi tanımadan öğretim de gerçekleşemez. Diğer öğretim üyeleri öğrencinin gelişim düzeyine ya da bedensel, bilişsel ve sosyal durumlarına göre kendilerini ayarlamak zorundadır. Bu durumlar gerçekleşmezse, yapılacak bir öğretimden de istenilen verim alınamaz. (Demir, s.20). Bu dönemde ergenler açısından en önemli ve yoğun değişiklik psikolojik açıdan yaşanmaktadır. Bu dönemde ergenlerde görülen en sık problemlerden biri de aile çevresinden uzaklaşıp, arkadaş çevresine yakınlaşma; anne ve babadan koparak bağımsız birey olma çabası; kimlik arama; içerisinde bulunduğu sosyal çevresine uyum; ideal beni bulmaya yönelik özdeşleşme çabası; yeni ve farklı şeyler üretebilmek; cinsel uyum ve bedensel imajını kabullenme, kendini olduğu gibi kabul etmeye çalışma ve bu durumdan hoşnut olma çabası içinde olma. Bu dönemde ergende ruhsal değişiklik görülmektedir.



Bilişsel ve duygusal davranış düzeyinde genç birey zorlanmakta, yeni duruma uyum sağlamayı gerektiren stresleri yaşamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1985).

Geleneksel eğitim kurumları öğrencinin akademik, zihinsel ve kognitif başarılarını önem verirken; çağdaş okullar çocuğun psikolojik durumlarını, neşe ve üzüntü, ilgi ve yeteneklerini, sosyal ilişkilere önem verir ve bireyi bu konularda eğitmek için çaba gösterirler. İyi eğitim ancak serbest tartışma ortamında yani özgürlük içinde sağlanabilir. Öğrenci yalnız zekası ve yeteneklerini kullandığında öğrenme tam olarak gerçekleşmez duyguları da etkilidir. Tutarsız, çarpık bir kişilikte gelişen eğitim amacına tam olarak ulaşamaz, yapıcı olmak yerine yıkıcı olurlar. Eflatun'a göre özgür insanın eğitimi de özgür olmalıdır.

Stresin nedenleri gençler de ve farklı şekilde görülmektedir ve bu etmenler yetişkinlikten farklı ve karmaşık bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Kişi için stres verici olan olaylar, günlük telaşlar, travmatik stres ebeveynin sürekli kavga ediyor olması stres, çocuk ihmali veya çocuk istismarı, boşanmış anne baba, içersinde olması okul stresi ve gelişimsel mücadeleler gençlikteki stresin en temel sebebidir. Gençlerin okulda stres kaynağı olarak gösterdiği etmenler şu şekildedir: istismar ile yüzleşmek, saldırganlık olaylarının çok görülmesi, iyi spor yapamamak, moda istediği gibi giyinememek, okul malzemelerini sürekli kaybediyor olmak, hap kullanma sigara içme gibi konularda arkadaş baskısı altında kalma, okulda yalnız kalma arkadaş edinememe, sürekli olarak arkadaşları ile tartışma geçinememe, dış görünümünden memnun olmamak, sürekli sınavlardan düşük puanlar almak ve gelecekle ilgili yoğun endişe duygularına sahip olmak ve bu sebeple beklentilerin yüksek olması , arkadaş baskısı, ebeveynin eksikliği veya boşanmış anne baba, ilişki kuramama gibi durumlar ergenler için stres yaratan durumlardır. (Ergin, 1933)

Lise öğrenciler üzerinde yapılmış olan çalışma da (Aysan,1988), Weitz (1970)'in farklı gözlem ve görüşme ile ilgili dayalı olarak yaptığı çalışmasında kişi için stres verici etmenleri 8 başlıkta incelemiştir:

1. Bilgi işleme sürecinin hız şekilde olması
2. Çevrede zararlı uyarıcıların bulunması
3. Kişi için tehdit edici durumun algılanması
4. Fizyolojik işlemlerin bozulmuş olması

5. Kendini hapsetme izolasyon
6. Etkinliğin önlenmesi
7. Çevredeki kişilerin baskısı
8. Başkaları tarafında men edilme .

Ergenler de stres ile ilgili durumları belirleyen bir araştırma da stres kaynakları 5 şekilde ifade edilmiştir. (Özer,2001)

1. Gelecek: Meslek yaşamı ile ilgili karar alma, sorumluluk alma, gelecek ile ilgili yaşanan kaygı durumunun yüksek oluşu, üniversite ilgili kararlar alma gibi gelecek ile ilgili kaygıları belirtir.

2. Okul döneminde görülen sıkıntılar: Yüksek not alma isteğinin yaşattığı kaygı, özel okullara hazırlık, öğretmeni sevmeme ya da problem yaşama gibi durumlar

3. Akran baskısı: Başkaları tarafında kabul edilme, yaptıklarının akranları arasında onaylanma isteği.

4. Madde bağımlılığı: Sigara alkol uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıkların

5. Ailevi problemler: Aile bireylerinde farklı bir amacının oluşması, ebeveynlerin kendilerine destek vermediğini ve kendisini anlamayacağını düşünülmesi anne baba ile tartışma farklı görüşlere sahip olmak.

adölesanlarda en fazla görülen stres nedenleri, anne ve babanın boşanmış ve ayrı bir hayat kurması çeşitli, ihmal ve istismar gibi nedenler okul ve akranlarıyla ilgili yaşadıkları sorun olmaktadır (Aydın, 2003).

Okullarda stresin azaltılması ve an aza indirgenmesi için çeşitli önlemlerin zamanında alınmış olması gerekmektedir. Okul hayatının verimli geçmesi açısından öğrencilerdeki stres düzeyini azaltmak son derece gereklidi ve önemlidir. eğer öğrencilerde stres oluşmuş ise beyin strese cevap üretmeye çalışırken, öğrenme ve hafızayla bağlantılı nöral sistemlerin işleyişinde enerji kaybı ortaya çıkmaktadır. (Ardıç Ali, 2002)

### **2. 3. Ergenlerde Tükenmişlik**

Çağımızdaki en büyük problemlerden biri olarak bilinen tükenmişlik 1970'lerde kişilere hizmet vermek sebebiyle meslek hayatında görülen stresi ifade etmek nedeniyle ortaya çıkmış bir kavramdır. Kişi de bıkkınlık hissi ve işine aşırı derece bağlı olması ile

idealizminin yok olması şeklinde ifade edilmiştir. (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Tükenmişlik kavramını ilk kullanan kişi 1974 yılında Freudenberg'dir. Başarısızlık, duygusu, yıpranma, istek ve güç kaybı ile kişinin içsel yaşantısı üzerinde devamlı olarak karşılanmamış istekler sonucunda ortaya çıkan bir tükenme durumu olarak belirtilmiştir. Günümüzde en sık kullanılan ve kabul gören Maslach Tükenmişlik Modeli yaklaşımıdır ve bu yapıyı üç boyutlu şekilde ele alınarak hazırlanmıştır. (Maslach & Marek, 1993). Maslach'ın modeline göre tükenmişlik, birey merkezli olarak çalışan meslek gruplarında bireylerin, duygusal açıdan kendilerini tükenmiş hissetmeleri, iş yerinde insanlara karşı duyarsızlaşma durumu ve kişisel başarı dönemlerinde kendini yetersiz hissetme durumu olarak görülen bir sendrom olarak ifade edilmiştir. Maslach modeli' göre tükenmişliği üç grupta belirtmiştir. Bunlar, duygusal açıdan tükenme, duyarsızlaşma ve birey olarak kendini yetersiz hissetme. (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Bu model içeriğinde geliştirilmiş olan ölçme aracı (Maslach Tükenmişlik Envanteri) öncelikle yüz yüze etkileşimin olduğu sağlık, eğitim ve sosyal hizmet uzmanlarına uygulanmıştır. Buna göre de birçok araştırma yapılmıştır. Daha sonraki gelişmeler birey merkezli olmasa da başka meslek çalışanlarında da tükenmişliğin araştırılmasını zorunlu hale gelmiş bu durumun sonucunda da mte-genel formu ortaya çıkmıştır.

Tükenmişlik yaşayan bireylerde farklı davranışlar ortaya çıkmaktadır. Bunlar; fiziksel, davranışsal ve psikolojik nitelikte davranışlardır(Çam, 1989). Kişinin kendini devamlı olarak yorgun ve bitkin hissetmesi, baş ağrısının gittikçe artması, insomnia, halsizlik, kilo kaybı, nefes alıp verme de güçlük vs., davranışsal belirtiler; çabuk öfkelenme, işe gitmek istememe, bir çok olayı şüphe ile karşılama, alınganlık, öz saygı ve öz güven eksikliği, evlilik ve aile sorunları, izolasyon, insanlardan uzaklaşma, çaresizlik hissi, unutkanlık, rol çatışması, bazı şeyleri sürekli erteleme, başarısızlık hissi, kuruma yönelik ilgi kaybı, psikolojik belirtiler, aile içersinde yaşanan sorunlar, uyku düzeninin olmaması, istek ve ilgi de azalma psikolojik rahatsızlıklar; fiziksel belirtiler olarak sıralanmaktadır (Izgar, 2008).

Tükenmişlik durumu iş hayatı ile ilgili bir kavram olarak bilirse de öğrencilerin yaşamına psikolojik açıdan bakıldığında, ne çalışan ne de iş sahibi olmamalarına rağmen, okul yaşantısındaki akademik içerikli görev ve sorumlulukları süreklilik arz ettiği için bir iş olarak kabul edilmesi mümkün olmaktadır. Lee, Puig, Kim, Shin ve Lee (2010)'e göre

öğrencilik aktivitelerinin bir “iş” olarak kabul edilebileceğini ifade etmekte ve özellikle okul hayatının istek ve gerekliliklerinden dolayı halsiz kalma, okula ve okuldaki faaliyetlere karşı isteksiz tutum geliştirme ve yetersizlik algısının ortaya çıkmasının okul tükenmişliğinin önemli belirtileri olduğunu söylemektedirler.

Öğrencilik bir meslek olmamasına rağmen, öğrencilerin derse girmeleri, ödev ve sorumluluklarını yerine getirmeleri, sınavlarda başarısız veya başarılı olma ve gelecek ile ilgili karar verme becerileri gibi en temel aktiviteleri “iş” olarak ifade edilebilmekte ve iş hayatına eşit bir anlam yüklemektedirler (Schaufeli, Taris, 2005 ve ark). Buna bağlı olarak bireysel olarak çalışılan mesleklerde tükenmişlik durumunun çok fazla görülmesi öğrencilerde görülen tükenmişlik durumunun nedenini de ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, iş olarak değerlendirilen faaliyetler haricinde, ergenlik özelliklerinin, arkadaş ve ebeveyn ilişkilerinin, sınav sürecinin, gelecekle ilgili kaygı içerisinde olan öğrenciler üzerinde yoğun bir baskıya sebep olmaktadır (Kutsal, 2009).

Lee, Puig, Kim, Shin ve Lee (2010)’ e göre ise öğrencilik aktivitelerinin bir “iş” olarak kabul edilebileceğini ifade ederken ve özellikle okul beklentilerinden dolayı bitkin düşme, okul faaliyetlerine karşı isteksiz bir tutum geliştirme ve yetersizlik algısının ortaya çıkmasının okul tükenmişliğinin önemli belirtileri olduğunu ifade etmektedirler. Salmelo-Aro, Savolainen ve Holopainen, (2008)’e göre ise öğrenciler sınavlarını ve sınıflarını geçmek için okula devam etmek ve ödevlerini yapmak gibi birden çok fazla sorumluluğa sahiptirler. Bu sebeple okul süreçlerini bir “iş” olarak kabul edilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Schaufeli ve ark. (2002) ise okul tükenmişlik durumunun, öğrencilerin akademik çalışmaları ile ilgili olarak öz kaynaklarının yetersizliği ve öğrencinin kendisine ilişkin beklentileri ile ailesi, arkadaşları ve öğretmenlerinin beklentileri arasındaki uyumsuzluktan kaynaklandığını ve bu nedenle akademik stresin okul tükenmişliğinin önemli bir sebebi olduğunu ifade etmişlerdir. Zhang, Gan ve Cham (2007)’e göre okul tükenmişliği gösteren önemli belirtiler vardır, bu durumlar öğrencinin kendini sürekli yorgun hissetmesi, okul ödevlerine karşı ilgisizlik göstermesi, okula karşı umursamaz tutum takınması, etrafındaki insanlara karşı duyarsızlaşması, kendini yetersiz olarak algılaması, yeteneklerinden şüphe duyması ve buna paralel olarak akademik başarının düşmesini olarak kendisini göstermektedir.

McCarthy, Pretty ve Catano McCarthy, (1990)'a göre öğrencilerde görülen en önemli tükenmişlik belirtisinin okuldan ve okula ilişkin görev ve sorumluluklardan dolayı yaşanan stres ve baskı olduğunu söylemektedirler. Bu durum neticesinde öğrencilerde okula karşı ilgi kaybı, akademik başarıda düşüş, sosyal becerilerde ve kişiler arası ilişkilerde bozulma, ders motivasyonunda düşüş ve okulu terk etme gibi belirtiler ortaya çıkması olası bir durumdur. (Aypay ve Eryılmaz, 2011; Yang ve Farn, 2005).

### 2.3.1 Kaygı

Kaygı Öztürk(2004)'e göre, kişinin kendini tedirgin hissetmesi ile beraber aniden kötü bir şey olacaktıymış hissi sıkıntı, yoğun endişe kaygının görüldüğü panik derecesine kadar ulaşan bir duygu olarak ifade etmiştir. Başka bir ifade ile kaygı, birey bir uyarana karşı karşıya geldiği zaman ortaya çıkan , bedensel, zihinsel ve duygusal olarak kendini gösteren uyarılmışlık hali olarak belirtilmiştir. Hayatımızda en çok kullandığımız kavramlardan biri olan kaygı, insan davranış ve kişilik yapısını inceleyen, biyolojik, fizyolojik bütün kuramlarda yer almıştır. Kuramcılardan bazıları, kaygı için kişinin oluşmasında temel etmen olarak görürken, diğer kuramcılar da kaygının ikincil olarak geliştiğini ama kişiliğin gelişmesinde ve yapılanmasında davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü olduğu belirtilmiştir (Köknel, 1985) Kaygı ile korku kavramını birbiri ile karıştırmamak gerekmektedir. Cüceloğlu (1991) korku kavramını şu şekilde ifade etmiştir, kişi farkında olduğu halde, tehlikeli bir durum karşısında göstermiş olduğu duygusal tepki olarak tanımlamıştır. Kaygı kavramını ise bilinçdışı olan ve nesnenin ne olduğunu kişinin bilmemesi, bireyin iç dünyasından kaynaklanan ve tehlikelere karşı geliştirilmiş olan tepki durumudur. Kaygının neden olduğu çevre her kişi ve toplum için farklılık gösterebilir. Adolesan dönemde görülen aile tutumları, sınavlar, akademik başarı akran ilişkileri gibi etkenler gencin yaşamış olduğu çatışmayı ve kaygılarını yükseltmektedir. Spielberger iki şekilde belirtmiştir (Anshel, 1994). Bunlar durumluk ve sürekli kaygıdır. Her bireyin tehlikeli bir olay ile karşı karşıya kaldığında kaygı, korku ve tedirginlik duyması normal olarak bilinmektedir. bu kaygı herkeste görülür ve kalıcı değil geçicidir. spielberger, ortaya çıkan bu duruma durumluk kaygı adını verirken, çevreden gelen tehlikelerle bağdaşmayan, bireyin kendi değerlerinin tehdit edildiğini düşünüyor olması, bu durumun sürekli devam etmesi kişi de huzursuzluk duygusu yaratmaya başlamaktadır ve kişinin

kendini sürekli stres altında hissediyor olamsı ise sürekli kaygı olarak ifade eder. Bu durumda sınav kaygısı durumluk bir kaygıdır denebilir. Sınav kaygısının akademik başarı üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmanın sonucuna göre sınav kaygısının akademik başarıyı önemli derecede etkilediği ortaya çıkmıştır. Belli miktar da kaygı bizi daha çok güdülediği ve öğrenme gücümüzü tetiklediği için önemli bir etkiye de sahiptir. Yaşanacak kaygının kişiyi güdüleyici ve teşvik edici işlevleri de vardır. Kaygı duyulan obje ve nesnelere her bireyin gelişimsel dönemine, yaşına ve cinsiyetine göre farklılaşmakla birlikte, ödelesan dönemde kaygı duyulan unsurlar farklılaşmaktadır. Bu dönemde ergen genellikle dış görünüşü, kendisini tehdit eden durumlar, akran ilişkileri içsel ve sosyal yaşamdaki çatışmalar , karşı cins ile kurulan ilişkiler ve ebeveyn tutumu olarak belirtilmektedir. (Işık, 1996; Alisinanoğlu ve Ulutaş, 1999)

### **2.3.2 Sınav Kaygısı**

Sınav kaygısı, kişinin kendisinin sınav ortamında değerlendirilmesi , fizyolojik, davranışsal ve zihinsel gruptan oluşan; hoşlanılmayan, ciddi şekilde görülen gerginlik durumudur. (Erkan ,1991). Baltas ve Baltas (1998) sınav kaygısının, ülkelerin birçoğunda ilkokuldan sonraki eğitim ve öğretime hayatına hazırlanmak için öğrencilerin yoğun bir şekilde yaşadığı ve birçok olumsuz durumu da beraberinde getiren güncel bir konu olarak tanımlamaktadırlar. Öğrencinin zihinsel yeterliliği ve akademik başarısı dikkate alınmadığında, kaygı ve benzeri olumsuzlukların da temel nedeni olmaktadır. Sınav kaygısında, durumdan veya bireyden başarılması beklenen durum haricinde, bireyin bu durumu algılayış biçimi belirleyici olmaktadır. Başkibir görüşe göre ise, yaşanan durumun birey için taşıdığı anlam ve önem kaygı düzeyini belirlemektedir (Kaya, 1997). Günümüzde sınav kaygısı ile yapılan araştırmalar gün geçtikçe artmaktadır. Araştırmalar sonucunda cinsiyetin sınav kaygısının kuruntu boyutunu ve çalışma alışkanlıklarının da genel olarak akademik başarıyı yordadığı ve sınav kaygısı ile ders çalışma alışkanlıklarının akademik başarı ile olumlu yönde ilişkili olduğu ayrıca kızların sınav kaygısı düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. (Ergene,2011). Yıldırım (2008) ise sınav kaygısının yaygınlığını ve sınav kaygısını etkileyen ailesel faktörleri belirlemek için yaptığı araştırmada, sınava girecek olan adaylarından % 19'u "düşük"; % 42'si "orta"; % 39'u "yüksek" sınav kaygılı olduğunu tespit etmiştir.

Yapılmış olan başka çalışmalardan ortaya çıkan bulgular şu şekildedir. Eğer öğrencinin sınav kaygısı yüksekse, kaygısı daha az olan öğrencilere göre, sınavlardan daha düşük puanlar almaktadır (Bandura, 2001; Benjamin, 1991 ve ark.). Eğer bireyin sınav kaygısı yüksekse, zihinsel yeteneklerini tam olarak ortaya çıkaramadıkları için, statüsü düşük olan ve rekabet ortamının az bulunduğu meslekleri tercih etmektedirler (Ergene, 1994). Sınav öncesi ile ilgili yapılan başka araştırmaların sonucuna göre, sınav olmadan önce kaygının ne düzeyde olduğu, adolesanların bu kaygıdan nasıl ve ne kadar etkilendiği, ile ilgili bilgiler bulunmaktadır. Öğrencilerde görülen bu kaygı onları istedikleri hayatları yaşamamalarına neden olmaktadır. Öğrenciler bu nedenlerle okul hayatlarını yarıda bırakma kararı almış, ve bu durum birçok öğrencinin gelecek ve meslek yaşantılarını olumsuz olarak etkilemektedir (Adana ve Kaya 2005, Erözkan 2004). Başka araştırmalar sınav kaygısının iki önemli bileşeni olduğunu göstermiştir. Bunlar biliş ve emosyondur. (Morris ve ark. 1981). Biliş; beynin devamlı olarak sınav ile meşgul olması sınavla ilgili olumsuz durumlar üzerinde sıkça düşünmek (Zeidner 1998), aşırı derece kaygılanmak (Liebert ve Morris, 1967) ve bilgisinin ve yeteneğinin zayıf olduğunun düşünülmesi (Sarason 1990). Duygusal bileşen ise; sınav zamanı yaklaştıkça öğrencide görülen şiddetli kaygı korku gerginlik halidir ve mide bulantısı, kalp çarpıntısı, titreme ve terleme gibi kişide somatik belirtilerde gözlemlenmektedir (Liebert ve Morris 1967).

Sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, düşük ve orta sınav kaygılı öğrencilere göre performanslarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Zatz ve Chassin (1985) Plass ve Hill (1986), ilkökul öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaya da ise zaman baskısı altındaki sınavlarda düşük sınav kaygılı öğrencilerin diğerlerine göre performans düzeyinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Zaman baskısı olmayan sınavlarda ise sınav kaygı düzeylerine göre sınav performansında farklılığın olmadığı, erkek öğrencilerin zaman baskısı olmayan sınavlarda performanslarını artırırken, kız öğrencilerin performans düzeylerinin değişmediği, tüm deneklerin zaman baskısı olmayan sınavlarda doğru yanıt oranları % 62, zaman baskısı altında % 56 olduğu şeklinde bulgular elde edilmistir. Genel anlamda kaygının iki türü bulunmaktadır. Bunlar kuruntu ve otonom sinir sisteminin uyarılmasıdır kuruntu kaygının bilişsel tarafını ele alır. Kişinin kendini başarısız ve beceriksiz hissetmesi, kendisini sürekli olumsuz düşünceler çerçevesinde değerlendirmesidir (Zeidner & Mathews 2005). Otonom sinir sisteminin uyarılması ise kaygının bilişsel yönünü

gösterir (Liebert ve Morris 1970). Kişinin duygu düşünce ve algılarını içeren kendisine ve başkasına karşı sürekli olarak devam eden inanışlar olarak tanımlanan uyumsuz şemalar kaygının bilişsel boyutundan ayrı düşünülemez(Young ve ark. 2003). Kaygı sınav öncesinde yaşanıyor ve kişinin performansını olumsuz olarak etkiliyorsa bu durum kaygının bilişsel yönü ile ilgilidir(Hembree1988).

Sonuç olarak sınav kaygısı öğrencinin performansını olumsuz olarak etkilemektedir (Steinberg, 1996).

## **2.4. Ergenlerde Beslenme**

Beslenme: Kişinin büyüüp gelişebilmesi sağlıklı yaşayabilmesi fizyolojik olarak faaliyetlerini devam ettirebilmesi için besinlerin tümünden gerektiği kadar düzenli ve yeterli miktarda vücuda alınmasına denir(Kırkinciöglu, 2003).

Maddi yetersizliğin sebep olduğu en büyük sorun beslenme bozukluğu ve bu durumdan kaynaklanan ciddi sağlık sorunlarıdır . Çocukken ortaya çıkan sağlık sorunları da çocuğun bütün hayatını olumsuz etkilmeye yetiyor, ayrıca gelecekte de beslenme sorunlarından kaynaklanan ciddi rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden oluyor. Yoksul çocuklarda kronik hastalıklar daha fazla görülürken, yoksulluğun artması çocuğun beslenmesini de olumsuz etkileyebiliyor. Bu durum beslenme ile yakından ilişkilidir. Yeterli miktarda besin alamayan çocukların sorunlarının yanında, sağlık durumları da daha kötü olabiliyor. Ev koşullarının hijyenik olmaması hastane gibi sağlık kurumlarına gidemeden kaynaklanan sorunlarda bu durumların ortaya çıkmasını pekiştirmektedir. Dünya sağlık örgütünün HBSC raporuna göre Türkiye (karın ve baş ağrısı, mide bulanması baş dönmesi ve uyku problemleri, halsiz ve gergin hissetme ) en yüksek olan ülkeler arasında bulunmaktadır. Adölesanlarda en fazla ortaya çıkan sağlıksız beslenme, bilişsel bozukluklar ve ruhsal problemler kişide obezite gibi ciddi sorunlara yol açmaktadır ( Petrillo j, Meyers Pf).

### **2.4.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme**

Organizmanın büyüme ve gelişmesini tamamlayabilmesi, dokuların yenilenmesi ve yaşamsal aktivitelerini sürdürülebilmesi için kişinin ihtiyacı olan besin öğelerini



karşılatabilecek şekilde beslenmeye yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanmaktadır. Kişi eğer besin maddelerini yeterli miktarda alamaz ise vücut ihtiyacını karşılayamamaktadır, bu da kişi de yetersiz beslenmenin oluşmasına neden olmaktadır. Bu durumda kişi için gerekli olan enerjiyi alamadığında bedenin dokuları yapılamadığından “yetersiz beslenme” durumu oluşmaktadır. Kişi yeterli miktarda besin almasına karşın bazı besin öğelerinin vücudun gereksinim düzeyinden fazla, bazı besin öğelerinin ise vücudun gereksinim düzeyinden az alınması durumu “dengesiz beslenme” olarak ifade edilir (Erdoğan, 2005). Toplum sağlığı üzerinde yeterli ve dengeli beslenmenin olumlu etkisi vardır. İnsan vücudu yaşamını sürdürebilmek ve çalışabilmek için enerji gereksinimi duyar. Bu enerjinin alınabilmesi içinde düzenli ve yeterli miktarda beslenmek gerekmektedir. Beslenme; vücutta, eskiyen hücrelerin onarımı, yeni dokuların yapılması, rahatsızlıklara karşı direncin artması büyüyen gelişme gibi sağlıklı yaşamın devamı için elzemdir (Demircioğlu ve Yabancı, 2003).

Canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için değişik bileşenler içeren besin gruplarından besinleri tüketilmektedir. Birey bu sayede düzenli beslenebilir. Fakat her bireyin besin ihtiyacı aynı değildir. Yaş ve cinsiyet durumuna göre ya da olabilecek özel bir duruma göre de enerji ve besin öğelerine olan ihtiyaçlar her bireyde farklı şekildedir. Bu sebeple yaşamlarını sürdürebilmek ve sağlıklı bir şekilde gelişebilmeleri için besin tüketimlerinin belirli şartlara göre düzenli ve yeterli olması gerekmektedir (Akyıldız, 2001).

Birey için gerekli olan besin öğelerini doğal besinlerle karşılaması gerekmektedir. Organizma için elzem olan besin öğeleri; sadece tek besin ile değil besin veya besin grubunun bir çoğunun birlikte tüketilmesi ile karşılanabilmektedir. Her besinin içerdiği besin öğesi ve miktarları birbirinden farklılık göstermektedir (Şanlıer ve Yabancı, 2005).

#### **2. 4. 2 Beslenme Sorunlarının Nedenleri**

Ünver’ e (2004) göre beslenme sorunlarının başlıca nedenleri şu şekildedir :

- Aile ve toplumun ekonomik gelir düzeyi
- Ailenin eğitim seviyesi
- Beslenme hakkındaki bilgi düzeyi

- Evde yaşayan çocuk ve birey sayısı
- Toplumdaki sağlık koşulları
- Beslenme konusunda eğitimcilerin bilgi d¼zeyi ve uygulamaları
- Hangi ve ne çeşit besinlerin kullanıldığının bilinmemesi
- Pişirme y¼ntemlerinin yanlış bilinmesi
- Hastalıklar
- İştahsızlık ve yanlış yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıkları

#### **2.4.2.1. Beslenmenin Temel İlkeleri**

- Beslenme; kişi için yeterli miktarda alınmalı ve sistemli olmalıdır.
- Kişinin gerek duyduğu kadar besin gruplarından kesinlikle alınması gerekmektedir.
- Beslenme ekonomik aynı zamanda besleyici olmalıdır.
- Besinlerin doğal olanının tercih edilmesi.
- Beslenme; yaş, cinsiyet, sağlık ve çalışma durumuna uygun olmalıdır.
- Besinler tüketilirken besin değerlerinin kaybolmamasına dikkat edilmelidir.
- Anormal durumlarda (hamilelik, emzicilik, hastalık, vb.) özel beslenme uygulanmalıdır (Kırkincioğlu, 2003).

#### **2.4.2.2. Ayak¼st¼ (Fastfood) Beslenme**

Fastfood; hızlı hazır yemek sistemi ve ayak¼st¼ sokakta veya herhangi bir yerde geliřig¼zel yenilen yiyecekleri ifade etmek için kullanılmaktadır. Fastfood; kısa zamanda birden fazla kişiye hizmet verebilmek için, sabit bir şekilde hazırlanan üretildiği tüketildiği ve satın alındığı bir sistemdir. Teknolojik gelişmeler, şehirleşme, iř yaşamında kadın oranının artması, yoğun iř temposu, yolculuk, yalnız yaşama, iř yerlerinin evden uzak oluşu, iře yetişme stresi, ođle aralarındaki s¼renin kısa olması gibi nedenler beslenmeye ayrılan s¼reyi kısaltmakta ve insanlar da fastfood tarzı besinlere y¼nelmektedirler. T¼rkiye de; simit, tost, d¼ner, lahmacun, pide, hamburger, kızartma asitli ičecekler, çay, kahve vb. gibi besinler çok fazla tüketilmektedir (Toprak ve., 2002).

### **2.4.3. Ergenlerde Beslenmenin Ruhsal Süreçlere Etkisi**

Ergenlik dönemi, fiziksel olarak sağlığın yerinde olduğu ve geliştiği dönemdir. Fakat bu dönem de aynı zamanda, gereksiz ve uzun süreli diyet yapma, sigara ve uyuşturucu kullanımının yaygınlaşması , hızlı ve dikkatsiz araba kullanımı, riskli davranışlarda bulunma gibi yetişkinlikte sağlıklı bir hayat için riskli veya koruyucu alışkanlıkların oluşturulduğu süreçtir (Derman, 2008).

Yapılan araştırmalar, ergenlerin son zamanlarda alkol ve sigara kullanımı gibi kötü alışkanlıklarının arttığı (Erci 1999, Haznedaroğlu 2000), intiharın ergenlerde ikinci sırada yer aldığı (Jackson ve Saunders 1993, Wong Hockenberry 2003) ve obezite giderek arttığı (Görak ve ark. 1998,) , cinsel sorunların yoğun yaşandığı (Canat ve ark. 1998); Ayrıca emosyonel problemler, cinsel problemlerin yaşanması , ebeveynin anlaşamaması gibi önemli sorunların bulunduğu(Baltaş 1993, Görak 1998) ifade edilmektedir. Bedensel ve zihinsel açıdan sağlıklı olabilmek yeterli ve dengeli beslenme ile mümkün olmaktadır.

## **III. BÖLÜM**

### **3. Yöntem**

Bu bölümde örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ile toplanan verilerin analizi, analizinde uygulanan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

#### **3.1 Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini, 2014–2015 eğitim öğretim yılında Kayseri ili Talas ve Melikgazi İlçesinde bulunan ve Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı orta öğretim kurumlarında eğitim öğretim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmanın çalışma evreni ise Genel liselerden Erciyes Koleji Lisesi ve Anadolu Liselerinden Mustafa Eminoglu Lisesidir. Araştırma örneklemini bu okulların tüm sınıf düzeylerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerinden oluşmaktadır

Araştırma örneklemini 150 kişiden oluşan 16,18 yaş aralığındaki öğrencilerden oluşmaktadır.

#### **3.1.Araştırmanın Modeli**

Bu çalışma Tarama Modeli ile yapılmıştır.

##### **3.2.1 Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmaya veri toplamak amacıyla, katılımcılara Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği(BAÖ), Okul Tükenmişlik Ölçeği, Sınav Kaygisi Ölçeği ve Algılan Stres Ölçeği (ASÖ) 'nin bulunduğu anket formu verilmiştir. Anket formunda ayrıca, bireylerin tanımlayıcı bilgilerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

### **3.2.2. Kişisel Bilgi Formu**

Ergenlerden bir takım bilgiler toplamak amacıyla öğrencilere belirli sorular yöneltilmiştir. Bu sorular sosyodemografik bilgiler ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili bilgilerdir. Kişisel Bilgi Formunda öğrencinin, cinsiyeti, kaçınıcı sınıfta olduğu, lise de bulunduğu bölüm, annesaba eğitim durumu, sosyoekonomik durumu ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili bilgiler yer almıştır.

### **3.2.3. Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği**

Ergenlerin beslenme alışkanlıkları, beslenme alışkanlıkları ölçeği ile belirlenecektir. Orjinal adı Survey of Eating Habits olan ölçek, Byrne ve Kolley (1981) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçekte obeziteye karşı olumlu ve olumsuz düşünceler, şişmalık ile ilgili algı, beslenme alışkanlıkları ile ilgili 4 boyut bulunmaktadır. Ölçek 65 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 65 en yüksek puan ise 325'tir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 73 olarak belirlenmiştir. 5'li likert tipi öz bildirim dayalı bir ölçme aracıdır. (1: Tamamen Karşıyım 2: Çoğunlukla Karşıyım, 3: kararsızım 4: Çoğunlukla Katılıyorum 5: Tamamıyla Katılıyorum)

### **3.2.4. Okul Tükenmişlik Ölçeği**

Ölçek Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen ve Nurmi (2009) tarafından ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin okul tükenmişlik düzeylerini belirlemek üzere geliştirilmiştir. Bu ölçeğin orijinal hali 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. İlk bölüm duygusal tükenmişlik, ikinci bölüm duyarsızlaşma, üçüncü bölüm ise düşük kişisel başarı hissidir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 87, test tekrar test güvenilirliği ise 88 olarak bulunmuştur.

### **3.2.5. Sınav Kaygısı Envanteri (SKE)**

Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) 20 maddeden oluşmuştur. İki alt test için ortak olan, "kuruntu" ve "duyuşsal" bölümleri vardır. Bu araştırmada SKE'nin tüm test puanları kullanılmış olup SKE tüm testten alınabilecek puan 20 ile 80 arasında değişmektedir.

(Öner,1997). SKE tüm testten alınacak puanlar 20 ile 80 arasında farklılaşmaktadır. Sınav Kaygısı Envanteri Öner tarafından çevirilmiş ve geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin tüm testler için KR-20 Alfa değeri 0.87'dir. Testtekrar ve test tekrar katsayıları ise 0.90 ve 0.70 arasında değişmektedir. Test toplam 20 maddeden oluşmaktadır. 8-32 alt test puanlarından oluşan Kuruntu ve 12-48 puanları arasında değişebilen Duyuşsallık bölümlerinden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen puanların yüksekliği kuruntu , duyuşsalık ve sınav kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

### **3.2.6. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)**

Cohen, Kamarck ve Mermelste tarafından geliştirilmiş, güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.86 bulunmuştur (Bilge A, 2009) Bu çalışmanın Türkçeye uyarlanması, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Bilge ve ark. tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasında cronbach alpa değeri 0.81 olarak bulunmuştur. Ölçek 5'li likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekten alınacak toplam puan 0-32 arasında değişmektedir. Toplam puanın yüksek olması algılanan stres durumunun yüksek olması anlamına gelmektedir düşmesi ise algılanan stres durumunun düşmesinde anlamındadır ve olumsuz bir durumdur.

### **3.3. Verilerin Değerlendirilmesi:**

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20.0 bilgisayar programı kullanılacaktır. Çalışmada tanımlayıcı istatistiklerden verilerin özelliğine göre dağılım tabloları veya aritmetik ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma (SD) değerleri ile en az – en çok aralıkları kullanılacaktır. Araştırmamızda frekans analizi, normallik testi, kolmogorov-smirnov, Shapiro-wilk, Non-parametrik testler; mann-whitney kruskal-wallis, Korelasyon analizi spearman's rho testleri uygulanacaktır. Verilerin çözümlenmesinde frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde gibi betimsel istatistiklerden faydalanılacaktır. Normallik sınavası için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri, karşılaştırmalar için non parametrik testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri kullanılacaktır. İlişki analizlerinde ise Spearman's rho korelasyon katsayısı hesaplanacaktır.

## IV.BÖLÜM

### 4. Bulgular

#### BULGULAR

Tablo 1: Demografik değişkenler

<b>Cinsiyet</b>	<b>Frekans (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Erkek	103	68,7
Kadın	47	31,3
<b>Yaş</b>	<b>Frekans (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
15 yaşında	38	25,3
16 yaşında	98	65,3
17 yaşında	14	9,3
<b>VKİ</b>	<b>Frekans (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Zayıf (<18,5)	18	12,0
Normal (18,5-24,9)	102	68,0
Kilolu (25-29,9)	25	16,7
Obez (30<)	5	3,3
<b>Kiminle yaşıyorsunuz?</b>	<b>Frekans (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Anne-Baba	136	90,7
Sadece Anne	4	2,7
Diğer	10	6,7
<b>Toplam</b>	<b>150</b>	<b>100,0</b>

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyet, yaş, vücut kitle indeksi ve kiminle yaşadıklarına göre frekans ve yüzde dağılımları verilmiştir. Araştırmaya toplamda 150 kişi katılmıştır.

Buna göre araştırmaya katılanların %68,7'si kadın, %31,3'ü ise erkektir. %25,3'ü 15 yaşında, %65,3'ü 16 yaşında ve %9,3'ü ise 17 yaşındadır. Katılımcıların %12'si zayıf, %68'i normal kiloda, %16,7'si kilolu ve %3,3'ü ise obezdir. Araştırmaya katılan ergenlerin ortalama VKİ değeri  $22,16 \pm 3,6$ 'dır.

Çalışmaya katılanların %90,7'si anne-babası ile yaşamaktadır. %2,7'si ise sadece annesi ile yaşamaktadır.

Tablo 2: Anne-Baba eğitim durumları ve meslekleri

Eğitim durumu	Anne		Baba	
	Frekans (n)	Yüzde (%)	Frekans (n)	Yüzde (%)
İlkokul	16	10,7	13	8,7
Ortaokul	17	11,3	11	7,3
Lise	66	44,0	53	35,3
Üniversite	51	34,0	73	48,7
<b>Toplam</b>	<b>150</b>	<b>100,0</b>	<b>150</b>	<b>100,0</b>

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin anne-baba eğitim durumlarına göre frekans ve yüzde dağılımları verilmiştir.

Buna göre araştırmaya katılanların %10,7'sinin annesi ilkokul mezunu, %11,3'ünün ortaokul, %44'ünün lise ve %34'ünün üniversitedir. %8,7'sinin babası ilkokul mezunu, %7,3'ünün ortaokul, %35,3'ünün lise ve %48,7'sinin babası üniversite mezunudur.

Tablo 3: Araştırmada kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı istatistikler

n=150	Ort.	S.S:	Min.	Maks.
Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı	191,99	28,43	90,0	263,0
Algılanan Stres	9,20	4,16	0,0	20,0
Algılanan Baş Etme	5,41	2,63	0,0	12,0
Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı	14,61	5,89	1,0	30,0
Gerginlik	12,77	3,70	5,0	20,0
Bedensel Belirtiler	10,16	3,74	5,0	20,0
Endişe	14,37	4,01	6,0	24,0
Sınavla İlgisiz Düşünceler	9,13	3,21	4,0	16,0
Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	46,43	11,98	22,0	80,0
Duygusal Tükenme	12,49	3,99	4,0	20,0
Duyarsızlaşma	9,72	3,67	3,0	15,0
Düşük Kişisel Başarı Hissi	6,00	2,38	2,0	10,0
Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	28,21	8,76	9,0	45,0

Yukarıdaki tabloda araştırmada kullanılan Beslenme Alışkanlıkları ölçeği, Algılanan Stres ölçeği, Sınav Kaygısı ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeği toplam puanları ve alt boyutlarına ait tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir.

Beslenme Alışkanlıkları ölçeği 65 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 1,2,3,4,5 şeklinde kodlanmıştır. Ölçek için toplam puan hesaplanmıştır. Çalışmada en düşük 90, en yüksek 243 puan alınmıştır, ortalama puan ise  $191,99 \pm 28,43$ 'tür. Algılanan stres ölçeği 8 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler 0,1,2,3,4 şeklinde kodlanmıştır. Her alt boyut ve ölçeğin genel için toplam puan hesaplanmıştır. Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı için en düşük 1, en yüksek 30 puan alınmıştır, ortalama puan ise  $14,61 \pm 5,89$ 'dur.



Sınav kaygısı ölçeği 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler 1,2,3,4 şeklinde kodlanmıştır. Her alt boyut ve ölçeğin genel için toplam puan hesaplanmıştır. Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı için en düşük 22, en yüksek 80 puan alınmıştır, ortalama puan ise  $46,43 \pm 11,98$ 'dir.

Okul tükenmişlik ölçeği 9 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler 1,2,3,4,5 şeklinde kodlanmıştır. Her alt boyut ve ölçeğin genel için toplam puan hesaplanmıştır. Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı için en düşük 9, en yüksek 45 puan alınmıştır, ortalama puan ise  $28,21 \pm 8,76$ 'dir.

Tablo 4: Araştırmada kullanılan ölçeklere ait normallik analizleri

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı	,096	150	,002	,950	150	,000
Algılanan Stres	,104	150	,000	,983	150	,055
Algılanan Baş Etme	,109	150	,000	,973	150	,004
Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı	,076	150	,034	,989	150	,270
Gerginlik	,130	150	,000	,966	150	,001
Bedensel Belirtiler	,150	150	,000	,923	150	,000
Endişe	,114	150	,000	,958	150	,000
Sınavla İlgisiz Düşünceler	,157	150	,000	,947	150	,000
Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	,105	150	,000	,957	150	,000
Duygusal Tükenme	,123	150	,000	,973	150	,004
Duyarsızlaşma	,114	150	,000	,943	150	,000
Düşük Kişisel Başarı Hissi	,107	150	,000	,949	150	,000
Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	,100	150	,001	,974	150	,006

a. Lilliefors Düzeltme Önemi

Yukarıdaki tabloda araştırmada kullanılan ölçeklere ait normallik testleri sonuçları verilmiştir. Normal dağılım için Kolmogorov-Smirnov (K-S) ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmıştır. Tablo incelenecek olursa ölçek faktörlerinin ve toplam puanlarının normal dağılım göstermediği görülecektir. Bu yüzden çalışmamızda parametrik olmayan yöntemler kullanılmıştır.

Tablo 5:

Araştırma sorusu 1: Beslenme alışkanlıkları ile stres puanları,

Araştırma sorusu 2: Beslenme alışkanlıkları ile sınav kaygısı,

Araştırma sorusu 3: Beslenme alışkanlıkları tükenmişlik durumu arasındaki ilişkiyi bakılmıştır.

Spearman's rho	Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı	Algılanan Stres	Algılanan Baş Etme	Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı	Gerginlik	Bedensel Belirtiler	Endişe	Sınavla İlgisiz Düşünceler	Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	Duygusal Tükenme	Duyarsızlaşma	
Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı	1											
Algılanan Stres Ölçeği	Algılanan Stres	,211**	1									
	Algılanan Baş Etme	,038	,480**	1								
	Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı	,182*	,914**	,772**	1							
Sınav Kaygısı Ölçeği	Gerginlik	,201*	,260**	,265**	,306**	1						
	Bedensel Belirtiler	,050	,330**	,361**	,411**	,393**	1					
	Endişe	,254**	,409**	,314**	,429**	,682**	,489**	1				
	Sınavla İlgisiz Düşünceler	,097	,273**	,241**	,309**	,418**	,486**	,510**	1			
Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	,209*	,398**	,385**	,461**	,795**	,726**	,859**	,724**	1			
Okul Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal Tükenme	,161*	,294**	,204*	,300**	,310**	,221**	,405**	,299**	,368**	1	
	Duyarsızlaşma	,117	,336**	,199*	,314**	,285**	,222**	,406**	,356**	,378**	,700*	1
	Düşük Kişisel Başarı Hissi	,151	,189*	,300**	,265**	,288**	,252**	,356**	,357**	,384**	,572*	,566**
	Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	,165*	,331**	,239**	,333**	,330**	,255**	,446**	,365**	,419**	,908*	,888**

\*\* .Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı ( 2 -kuyruklu )

\*.Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlı(2-kuyruklu).

Yukarıdaki tabloda araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişki analizi gösterilmiştir. İlişki analizi için Spearman's rho korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Tablo \*\* anlamı %99 güvenilirlikte, \* anlamı ise %95 güvenilirlikte ilişki anlamlıdır demektir.

Tablo incelenecek olursa;

- 1- Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı ile Algılanan Stres faktörü ( $r=0,211$ ;  $p<0,01$ ) ve Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı ( $r=0,182$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif doğrusal anlamlı bir ilişki vardır. Beslenme Alışkanlıkları toplam puanı arttıkça bu puanlar artış göstermektedir.
- 2- Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı ile Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı ( $r=0,209$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif doğrusal anlamlı bir ilişki vardır. Beslenme Alışkanlıkları toplam puanı arttıkça bu puanlar artış göstermektedir.
- 3- Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı ile Duygusal Tükenme faktörü ( $r=0,161$ ;  $p<0,05$ ) ve Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı ( $r=0,165$ ;  $p<0,05$ ) arasında

pozitif doğrusal anlamlı bir ilişki vardır. Beslenme Alışkanlıkları toplam puanı arttıkça bu puanlar artış göstermektedir.

Diğer ölçek alt boyutlar arasındaki ilişkiler yukarıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 6:

Araştırma sorusu 4: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Cinsiyet		n	Ort.	S.S.	U	p
Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı	Erkek	103	186,19	28,81	1468,0	0,000**
	Kadın	47	204,68	23,21		
Gerginlik	Erkek	103	12,34	3,55	1915,0	0,040*
	Kadın	47	13,70	3,88		
Bedensel Belirtiler	Erkek	103	9,81	3,65	2002,5	0,089
	Kadın	47	10,94	3,85		
Endişe	Erkek	103	14,06	3,98	2069,0	0,153
	Kadın	47	15,06	4,02		
Sınavla İlgisiz Düşünceler	Erkek	103	9,30	3,08	2142,5	0,257
	Kadın	47	8,74	3,47		
Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	Erkek	103	45,50	11,66	2086,5	0,176
	Kadın	47	48,45	12,54		

\*\*p<0,01 \*p<0,05

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı ve Sınav Kaygısı ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre:

- Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.(p<0,01) Kadınların puanları erkeklere göre daha yüksektir.
- Gerginlik faktörü puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir(p<0,05) Kadınların puanları erkeklere göre daha yüksektir.
- Bedensel Belirtiler faktörü puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir(p>0,05)
- Endişe faktörü puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.(p>0,05)
- Sınavla İlgisiz Düşünceler faktörü puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.(p>0,05)
- Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.(p>0,05)

Tablo 7:

Araştırma sorusu 5: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş	n	Ort.	S.S.	Ki-kare	p
Beslenme	15	38	194,92	28,75		
Alışkanlıkları	16	98	190,20	29,08	2,824	0,244
Toplam Puanı	17	14	196,50	23,07		
	15	38	12,24	3,88		
Gerginlik	16	98	12,93	3,62	1,752	0,416
	17	14	13,07	3,91		
	15	38	10,05	3,61		
Bedensel Belirtiler	16	98	10,41	3,84	2,885	0,236
	17	14	8,71	3,24		
	15	38	14,18	4,42		
Endişe	16	98	14,48	3,88	0,357	0,837
	17	14	14,14	3,96		
	15	38	8,97	3,25		
Sınavla İlgisiz	16	98	9,45	3,16	6,732	0,035
Düşünceler	17	14	7,29	2,92		
	15	38	45,45	13,26		
Sınav Kaygısı	16	98	47,27	11,63	2,752	0,253
Ölçeği Toplam	17	14	43,21	10,79		
Puanı						

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı ve Sınav Kaygısı ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Kruskal Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı, Sınav Kaygısı ölçeği faktörleri ve Toplam puanı yaşa göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir. ( $p>0,05$ )

Tablo 8:

Araştırma sorusu 6: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin annenin eğitim durumuna göre karşılaştırılması

Anne eğitim durumu	n	Ort.	S.S	Ki-kare	p
Beslenme	İlkokul	16	182,81	22,59	
Alışkanlıkları Toplam	Ortaokul	17	185,24	22,90	5,930
Puanı	Lise	66	192,00	29,96	0,115

	Üniversite	51	197,10	29,19		
Gerginlik	İlkokul	16	11,88	2,47	2,035	0,565
	Ortaokul	17	13,59	3,64		
	Lise	66	12,64	3,73		
	Üniversite	51	12,94	4,02		
Bedensel Belirtiler	İlkokul	16	9,13	2,22	5,641	0,130
	Ortaokul	17	11,88	3,20		
	Lise	66	9,95	3,87		
	Üniversite	51	10,18	4,00		
Endişe	İlkokul	16	13,44	1,75	4,380	0,223
	Ortaokul	17	15,76	4,02		
	Lise	66	13,88	3,83		
	Üniversite	51	14,84	4,61		
Sınavla İlgisiz Düşünceler	İlkokul	16	8,94	2,35	1,064	0,786
	Ortaokul	17	9,29	3,46		
	Lise	66	9,36	3,06		
	Üniversite	51	8,82	3,57		
Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	İlkokul	16	43,38	4,62	3,780	0,286
	Ortaokul	17	50,53	11,86		
	Lise	66	45,83	12,04		
	Üniversite	51	46,78	13,37		

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı ve Sınav Kaygısı ölçeği puanlarının annenin eğitim durumuna göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Kruskal Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı, Sınav Kaygısı ölçeği faktörleri ve Toplam puanı annenin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir. ( $p>0,05$ )

Tablo 9:

Araştırma sorusu 7: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin babanın eğitim durumuna göre karşılaştırılması

Babanın eğitim durumu	n	Ort.	S.S	Ki-kare	p	
Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı	İlkokul	13	189,15	13,95	0,471	0,925
	Ortaokul	11	195,00	49,53		
	Lise	53	192,77	23,29		

	Üniversite	73	191,47	30,08		
Gerginlik	İlkokul	13	11,62	2,93	4,631	0,201
	Ortaokul	11	11,18	3,40		
	Lise	53	13,28	3,63		
	Üniversite	73	12,84	3,87		
Bedensel Belirtiler	İlkokul	13	9,46	2,54	1,820	0,611
	Ortaokul	11	10,82	4,42		
	Lise	53	10,42	3,48		
	Üniversite	73	10,00	4,02		
Endişe	İlkokul	13	13,77	1,88	1,844	0,605
	Ortaokul	11	13,18	3,54		
	Lise	53	14,75	3,76		
	Üniversite	73	14,38	4,50		
Sınavla İlgisiz Düşünceler	İlkokul	13	8,62	2,10	1,951	0,583
	Ortaokul	11	9,00	3,19		
	Lise	53	9,66	3,39		
	Üniversite	73	8,85	3,23		
Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	İlkokul	13	43,46	6,04	3,846	0,279
	Ortaokul	11	44,18	13,14		
	Lise	53	48,11	11,13		
	Üniversite	73	46,07	13,15		

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı ve Sınav Kaygısı ölçeği puanlarının babanın eğitim durumuna göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Kruskal Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı, Sınav Kaygısı ölçeği faktörleri ve Toplam puanı babanın eğitim durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir. ( $p>0,05$ )

Tablo 10:

Araştırma sorusu 8: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin günlük öğün sayısına göre karşılaştırılması

Günlük öğün sayısı	n	Ort.	S.S	Ki-kare	p	
Beslenme Alışkanlıkları	2 öğün	7	187,71	41,86	0,514	0,773
Toplam Puanı	3 öğün	110	191,39	27,73		
Gerginlik	4 öğün	33	194,88	28,34		
	2 öğün	7	11,57	5,16	3,513	0,173

	3 öğün	110	12,55	3,65		
	4 öğün	33	13,76	3,45		
Bedensel Belirtiler	2 öğün	7	9,14	3,08		
	3 öğün	110	9,85	3,60	4,432	0,109
	4 öğün	33	11,42	4,12		
	2 öğün	7	14,29	5,02		
Endişe	3 öğün	110	13,90	3,90	8,105	0,017*
	4 öğün	33	15,97	3,83		
	2 öğün	7	9,14	3,29		
Sınavla İlgisiz Düşünceler	3 öğün	110	8,94	3,26	2,139	0,343
	4 öğün	33	9,76	3,02		
	2 öğün	7	44,14	12,58		
Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	3 öğün	110	45,23	11,82	6,953	0,031*
	4 öğün	33	50,91	11,67		

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı ve Sınav Kaygısı ölçeği puanlarının günlük öğün sayısına göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Kruskal Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre:

- Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı günlük öğün sayısına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Gerginlik faktörü puanı günlük öğün sayısına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Bedensel Belirtiler faktörü puanı günlük öğün sayısına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Endişe faktörü puanı günlük öğün sayısına göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p<0,05$ ) Günlük 3 öğün yiyenlerin puanı 4 öğün yiyenlerin puanından daha düşüktür.
- Sınavla İlgisiz Düşünceler faktörü puanı günlük öğün sayısına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam puanı günlük öğün sayısına göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p<0,05$ ) Günlük 3 öğün yiyenlerin puanı 4 öğün yiyenlerin puanından daha düşüktür.

Tablo 11:

Araştırma sorusu 9 : Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin günlük öğün sayısına göre karşılaştırılması

	Günlük öğün sayısı	n	Ort.	S.S	Ki-kare	p
Algılanan Stres	2 öğün	7	6,43	5,09	9,805	0,007**
	3 öğün	110	8,79	3,65		

	4 öğün	33	11,15	4,90		
Algılanan Baş Etme	2 öğün	7	4,57	2,88		
	3 öğün	110	5,44	2,61	1,165	0,559
	4 öğün	33	5,52	2,72		
Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı	2 öğün	7	11,00	6,95		
	3 öğün	110	14,23	5,50	5,700	0,058
	4 öğün	33	16,67	6,44		
Duygusal Tükenme	2 öğün	7	13,43	3,91		
	3 öğün	110	12,24	3,94	2,333	0,311
	4 öğün	33	13,15	4,16		
Duyarsızlaşma	2 öğün	7	9,14	3,63		
	3 öğün	110	9,38	3,63	5,019	0,081
	4 öğün	33	10,97	3,67		
Düşük Kişisel Başarı Hissi	2 öğün	7	7,00	2,31		
	3 öğün	110	5,83	2,31	2,663	0,264
	4 öğün	33	6,36	2,57		
Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	2 öğün	7	29,57	8,54		
	3 öğün	110	27,45	8,65	3,841	0,147
	4 öğün	33	30,48	9,00		

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeği puanlarının günlük öğün sayısına göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Kruskal Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre:

- Algılanan Stres faktörü günlük öğün sayısına göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p<0,01$ ) 4 öğün yiyenlerin puanı 2 ve 3 öğün yiyenlerden daha yüksektir.
- Algılanan Baş Etme faktörü günlük öğün sayısına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı günlük öğün sayısına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Duygusal Tükenme faktörü günlük öğün sayısına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Duyarsızlaşma faktörü günlük öğün sayısına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ ).
- Düşük Kişisel Başarı Hissi faktörü günlük öğün sayısına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı günlük öğün sayısına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )

Tablo 12:



Araştırma sorusu 10: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin sabah kahvaltısı düzenine göre karşılaştırılması

Sabah Kahvaltısı		n	Ort.	S.S.	U	p
Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı	Düzensiz	82	194,61	30,15	2774,5	0,959
	Düzenli	68	188,82	26,08		
Gerginlik	Düzensiz	82	13,50	3,53	2084,0	0,008**
	Düzenli	68	11,88	3,74		
Bedensel Belirtiler	Düzensiz	82	10,95	3,88	2026,5	0,004**
	Düzenli	68	9,21	3,35		
Endişe	Düzensiz	82	14,95	4,13	2317,0	0,074
	Düzenli	68	13,68	3,76		
Sınavla İlgisiz Düşünceler	Düzensiz	82	9,52	3,41	2363,5	0,107
	Düzenli	68	8,65	2,89		
Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	Düzensiz	82	48,93	11,89	2061,5	0,006**
	Düzenli	68	43,41	11,46		

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı ve Sınav Kaygısı ölçeği puanlarının sabah kahvaltı düzenine göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre:

- Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı sabah kahvaltı düzenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Gerginlik faktörü puanı sabah kahvaltı düzenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p<0,01$ ) Sabah kahvaltısını düzenli olarak her sabah yapanların puanı daha düşüktür.
- Bedensel Belirtiler faktörü puanı sabah kahvaltı düzenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p<0,01$ ) Sabah kahvaltısını düzenli olarak her sabah yapanların puanı daha düşüktür.
- Endişe faktörü puanı sabah kahvaltı düzenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Sınavla İlgisiz Düşünceler faktörü puanı sabah kahvaltı düzenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam puanı sabah kahvaltı düzenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p<0,01$ ) Sabah kahvaltısını düzenli olarak her sabah yapanların puanı daha düşüktür.

Tablo 13:

Araştırma sorusu 11: Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin sabah kahvaltısı düzenine göre karşılaştırılması

Sabah Kahvaltısı		n	Ort.	S.S.	U	p
Algılanan Stres	Düzensiz	82	9,95	4,16	2242,0	0,038*
	Düzenli	68	8,29	4,00		
Algılanan Baş Etme	Düzensiz	82	5,93	2,30	2055,5	0,005**
	Düzenli	68	4,79	2,88		
Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı	Düzensiz	82	15,88	5,58	2134,0	0,013*
	Düzenli	68	13,09	5,93		
Duygusal Tükenme	Düzensiz	82	12,65	4,04	2683,0	0,691
	Düzenli	68	12,31	3,94		
Duyarsızlaşma	Düzensiz	82	9,79	3,66	2719,5	0,795
	Düzenli	68	9,63	3,71		
Düşük Kişisel Başarı Hissi	Düzensiz	82	6,20	2,30	2561,5	0,388
	Düzenli	68	5,76	2,46		
Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	Düzensiz	82	28,63	8,90	2688,0	0,705
	Düzenli	68	27,71	8,62		

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeği puanlarının sabah kahvaltı düzenine göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre:

- Algılanan Stres faktörü sabah kahvaltı düzenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p<0,05$ ) Sabah kahvaltısını düzenli olarak her sabah yapanların puanı daha düşüktür.
- Algılanan Baş Etme faktörü sabah kahvaltı düzenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p<0,01$ ) Sabah kahvaltısını düzenli olarak her sabah yapanların puanı daha düşüktür.
- Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı sabah kahvaltı düzenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p<0,05$ ) Sabah kahvaltısını düzenli olarak her sabah yapanların puanı daha düşüktür.
- Duygusal Tükenme faktörü sabah kahvaltı düzenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Duyarsızlaşma faktörü sabah kahvaltı düzenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Düşük Kişisel Başarı Hissi faktörü sabah kahvaltı düzenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı sabah kahvaltı düzenine göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )

Tablo 14:

Araştırma sorusu 12: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin ara öğün tüketme durumuna göre karşılaştırılması

Ara öğün tüketir misiniz?		n	Ort.	S.S	Ki-kare	p
Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı	Evet	65	192,89	28,40	2,361	0,307
	Bazen	69	190,86	24,22		
	Hayır	16	193,19	43,80		
Gerginlik	Evet	65	12,63	4,00	0,197	0,906
	Bazen	69	12,88	3,38		
	Hayır	16	12,81	3,97		
Bedensel Belirtiler	Evet	65	9,48	3,86	6,788	0,034*
	Bazen	69	10,68	3,67		
	Hayır	16	10,69	3,26		
Endişe	Evet	65	13,77	4,10	2,679	0,262
	Bazen	69	14,72	3,68		
	Hayır	16	15,31	4,83		
Sınavla İlgisiz Düşünceler	Evet	65	8,57	3,30	4,394	0,111
	Bazen	69	9,57	3,06		
	Hayır	16	9,50	3,29		
Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	Evet	65	44,45	13,00	4,904	0,086
	Bazen	69	47,86	10,73		
	Hayır	16	48,31	12,37		

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı ve Sınav Kaygısı ölçeği puanlarının ara öğün tüketme durumuna göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Kruskal Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre:

- Bedensel Belirtiler faktörü puanı ara öğün tüketme durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir. ( $p < 0,05$ ) Ara öğün tüketenlerin puanları tüketmeyenlere göre daha düşüktür.

Sınav Kaygısı ölçeğinin diğer faktörleri ve Toplam puanı ve Beslenme Alışkanlıkları ölçeği Toplam Puanı ara öğün tüketme durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir. ( $p > 0,05$ )

Tablo 15:

Araştırma sorusu 13: Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin ara öğün tüketme durumuna göre karşılaştırılması

Ara öğün tüketir misiniz?	n	Ort.	S.S	Ki-kare	p	
Algılanan Stres	Evet	65	9,35	4,49	1,082	0,582
	Bazen	69	8,87	3,97		
	Hayır	16	10,00	3,60		
Algılanan Baş Etme	Evet	65	4,85	2,75	9,915	0,007**
	Bazen	69	5,54	2,30		
	Hayır	16	7,19	2,79		
Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı	Evet	65	14,20	6,56	3,193	0,203
	Bazen	69	14,41	5,09		
	Hayır	16	17,19	5,92		
Duygusal Tükenme	Evet	65	12,91	4,04	2,282	0,320
	Bazen	69	11,99	3,84		
	Hayır	16	13,00	4,40		
Duyarsızlaşma	Evet	65	9,86	4,10	0,308	0,857
	Bazen	69	9,59	3,32		
	Hayır	16	9,69	3,50		
Düşük Kişisel Başarı Hissi	Evet	65	5,89	2,44	0,387	0,824
	Bazen	69	6,12	2,39		
	Hayır	16	5,94	2,21		
Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	Evet	65	28,66	9,41	0,870	0,647
	Bazen	69	27,70	8,24		
	Hayır	16	28,63	8,62		

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeği puanlarının ara öğün tüketme durumuna göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Kruskal Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre:

- Algılanan Stres faktörü ara öğün tüketme durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p < 0,05$ )
- Algılanan Baş Etme faktörü ara öğün tüketme durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p < 0,01$ ) Ara öğün tüketenlerin puanları tüketmeyenlere göre daha düşüktür.
- Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı ara öğün tüketme durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p > 0,05$ )
- Duygusal Tükenme faktörü ara öğün tüketme durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p > 0,05$ )

- Duyarsızlaşma faktörü ara öğün tüketme durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ ).
- Düşük Kişisel Başarı Hissi faktörü ara öğün tüketme durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı ara öğün tüketme durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )

Tablo 16:

Araştırma sorusu 14: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin gece yemek yeme alışkanlığına göre karşılaştırılması

Gece yemek yeme alışkanlığı		n	Ort.	S.S	Ki-kare	p
Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı	Evet	22	191,32	33,67	4,530	0,104
	Bazen	56	198,16	28,71		
	Hayır	72	187,39	25,91		
Gerginlik	Evet	22	13,50	3,17	1,203	0,548
	Bazen	56	12,66	3,75		
	Hayır	72	12,63	3,83		
Bedensel Belirtiler	Evet	22	11,09	4,31	3,015	0,221
	Bazen	56	9,54	3,59		
	Hayır	72	10,36	3,64		
Endişe	Evet	22	14,77	3,56	0,844	0,656
	Bazen	56	14,23	4,05		
	Hayır	72	14,36	4,14		
Sınavla İlgisiz Düşünceler	Evet	22	9,82	3,11	2,582	0,275
	Bazen	56	8,70	3,13		
	Hayır	72	9,25	3,29		
Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	Evet	22	49,18	9,37	3,894	0,143
	Bazen	56	45,13	12,03		
	Hayır	72	46,60	12,62		

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı ve Sınav Kaygısı ölçeği puanlarının gece yemek yeme alışkanlıklarına göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Kruskal Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği Toplam Puanı, Sınav Kaygısı ölçeği faktörleri ve Toplam puanı gece yemek yeme alışkanlığına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir. ( $p>0,05$ )

Tablo 17:

Araştırma sorusu 15: Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin gece yemek yeme alışkanlığına göre karşılaştırılması

Gece yemek yeme alışkanlığı		n	Ort.	S.S	Ki-kare	p
Algılanan Stres	Evet	22	11,91	5,49	12,270	0,002**
	Bazen	56	9,38	4,23		
	Hayır	72	8,24	3,20		
Algılanan Baş Etme	Evet	22	7,00	3,19	5,336	0,069
	Bazen	56	5,25	2,50		
	Hayır	72	5,06	2,40		
Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı	Evet	22	18,91	6,54	11,081	0,004**
	Bazen	56	14,63	6,12		
	Hayır	72	13,29	4,85		
Duygusal Tükenme	Evet	22	12,59	4,63	1,089	0,580
	Bazen	56	12,88	3,86		
	Hayır	72	12,17	3,91		
Duyarsızlaşma	Evet	22	10,23	4,00	2,795	0,247
	Bazen	56	10,16	3,57		
	Hayır	72	9,22	3,64		
Düşük Kişisel Başarı Hissi	Evet	22	6,18	2,59	0,856	0,652
	Bazen	56	6,20	2,21		
	Hayır	72	5,79	2,45		
Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	Evet	22	29,00	9,44	2,199	0,333
	Bazen	56	29,23	8,58		
	Hayır	72	27,18	8,69		

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeği puanlarının gece yemek yeme alışkanlıklarına göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Kruskal Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre:

- Algılanan Stres faktörü gece yemek yeme alışkanlığına göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p < 0,01$ ) Gece yeme alışkanlığı olanların puanı böyle bir alışkanlığı olmayanlara göre daha yüksektir.
- Algılanan Baş Etme faktörü gece yemek yeme alışkanlığına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p > 0,05$ )
- Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı gece yemek yeme alışkanlığına göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p < 0,01$ ) Gece yeme alışkanlığı olanların puanı böyle bir alışkanlığı olmayanlara göre daha yüksektir.

- Duygusal Tükenme faktörü gece yemek yeme alışkanlığına göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.(p>0,05)
- Duyarsızlaşma faktörü gece yemek yeme alışkanlığına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.(p>0,05).
- Düşük Kişisel Başarı Hissi faktörü gece yemek yeme alışkanlığına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.(p>0,05)
- Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı gece yemek yeme alışkanlığına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.(p>0,05)

Tablo 18:

Araştırma sorusu 16: Beslenme Alışkanlıkları ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeğinin vitamin-mineral alımına göre karşılaştırılması

Vitamin- mineral desteği alıyor musunuz?.		n	Ort.	S.S	Ki-kare	p
Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı	Evet	9	192,33	13,42	0,349	0,840
	Bazen	17	193,53	31,20		
	Hayır	124	191,75	28,99		
Gerginlik	Evet	9	12,00	3,81	0,628	0,731
	Bazen	17	13,18	3,13		
	Hayır	124	12,77	3,78		
Bedensel Belirtiler	Evet	9	9,78	3,90	2,149	0,341
	Bazen	17	9,06	3,38		
	Hayır	124	10,34	3,77		
Endişe	Evet	9	13,22	3,42	0,325	0,850
	Bazen	17	14,12	4,01		
	Hayır	124	14,49	4,06		
Sınavla İlgisiz Düşünceler	Evet	9	7,67	2,18	10,080	0,006**
	Bazen	17	7,24	2,95		
	Hayır	124	9,49	3,20		
Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	Evet	9	42,67	11,22	1,963	0,375
	Bazen	17	43,59	11,09		
	Hayır	124	47,09	12,13		

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı ve Sınav Kaygısı ölçeği puanlarının vitamin-mineral alımına göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre:

- Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı vitamin-mineral alımına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.(p>0,05)

- Gerginlik faktörü puanı vitamin-mineral alımına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir( $p < 0,05$ )
- Bedensel Belirtiler faktörü puanı vitamin-mineral alımına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir( $p > 0,05$ )
- Endişe faktörü puanı vitamin-mineral alımına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p > 0,05$ )
- Sınavla İlgisiz Düşünceler faktörü puanı vitamin-mineral alımına göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p < 0,01$ ) Vitamin-mineral alanların puanları almayanlara göre daha düşüktür.
- Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam puanı vitamin-mineral alımına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p > 0,05$ )

Tablo 18:

Araştırma sorusu 17: Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeğinin vitamin-mineral alımına göre karşılaştırılması

Vitamin- mineral desteği alıyor musunuz?.		n	Ort.	S.S	Ki-kare	p
Algılanan Stres	Evet	9	8,22	4,41	0,733	0,693



	Bazen	17	8,88	2,87		
	Hayır	124	9,31	4,30		
Algılanan Baş Etme	Evet	9	4,78	3,07		
	Bazen	17	5,53	2,21	0,802	0,670
	Hayır	124	5,44	2,67		
Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı	Evet	9	13,00	6,40		
	Bazen	17	14,41	4,58	0,220	0,896
	Hayır	124	14,76	6,03		
Duygusal Tükenme	Evet	9	11,22	4,41		
	Bazen	17	12,47	3,84	1,152	0,562
	Hayır	124	12,59	3,99		
Duyarsızlaşma	Evet	9	7,33	3,50		
	Bazen	17	8,94	4,21	4,855	0,088
	Hayır	124	10,00	3,56		
Düşük Kişisel Başarı Hissi	Evet	9	3,89	2,09		
	Bazen	17	6,47	2,35	7,429	0,024*
	Hayır	124	6,09	2,34		
Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	Evet	9	22,44	9,32		
	Bazen	17	27,88	9,15	4,107	0,128
	Hayır	124	28,68	8,59		

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan ergenlerin Algılanan Stres ölçeği ve Okul Tükenmişlik ölçeği puanlarının vitamin-mineral alımına göre karşılaştırılması gösterilmiştir. Tabloda ortalama, standart sapma, ve Kruskal Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Buna göre:

- Algılanan Stres faktörü vitamin-mineral alımına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Algılanan Baş Etme faktörü vitamin-mineral alımına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ ).
- Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı vitamin-mineral alımına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Duygusal Tükenme faktörü vitamin-mineral alımına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Duyarsızlaşma faktörü vitamin-mineral alımına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )
- Düşük Kişisel Başarı Hissi faktörü vitamin-mineral alımına göre istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.( $p<0,05$ ) Vitamin-mineral alanların puanları daha düşüktür.

- Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı vitamin-mineral alımına göre istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir.( $p>0,05$ )

Tablo 20:

Araştırma sorusu 18: Vücut kitle indeksinin stres, sınav kaygısı ve tükenmişlik durumu ile ilişkisi

Spearman's rho	VKİ
Beslenme Alışkanlıkları Toplam Puanı	,083
Algılanan Stres	,165*
Algılanan Baş Etme	,160
Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı	,180*
Gerginlik	,203*
Bedensel Belirtiler	,206*
Endişe	,145
Sınavla İlgisiz Düşünceler	,301**
Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	,243**
Duygusal Tükenme	,219**
Duyarsızlaşma	,221**
Düşük Kişisel Başarı Hissi	,105
Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı	,214**

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Yukarıdaki tabloda araştırmada kullanılan ölçekler ile Vücut kitle endeksi arasındaki ilişki analizi gösterilmiştir. İlişki analizi için Spearman's rho korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo incelenecek olursa

- VKİ ile Algılanan Stres faktörü ( $r=0,165$ ;  $p<0,05$ ) ve Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı ( $r=0,180$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif doğrusal anlamlı bir ilişki vardır. VKİ arttıkça bu puanlar artış göstermektedir.
- VKİ ile Gerginlik faktörü ( $r=0,203$ ;  $p<0,05$ ), Bedensel Belirtiler faktörü ( $r=0,206$ ;  $p<0,05$ ), Sınavla İlgisiz Düşünceler faktörü ( $r=0,301$ ;  $p<0,01$ ) ve Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı ( $r=0,243$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif doğrusal anlamlı bir ilişki vardır. VKİ arttıkça bu puanlar artış göstermektedir.
- VKİ ile Duygusal Tükenme faktörü ( $r=0,219$ ;  $p<0,01$ ), Duyarsızlaşma faktörü ( $r=0,221$ ;  $p<0,01$ ) ve Okul Tükenmişlik Ölçeği Toplam Puanı ( $r=0,214$ ;  $p<0,01$ )

arasında pozitif doğrusal anlamlı bir ilişki vardır. VKİ arttıkça bu puanlar artış göstermektedir.

## V. BÖLÜM

### 5.1. Tartışma ve Yorum

Sınava hazırlanan öğrencilerin en büyük sorunları yaşadıkları yoğun stres ve kaygı durumlarının onlar da tükenmişlik duygusuna sebep olması ve onların beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemesidir.

Bu bölümde yaptığımız araştırmanın diğer araştırmalar ile ilgili çalışmalara incelenmiş benzerlik ve farklılıklar söz konusu olmuştur.

Sınav Kaygısı ile ilgili yapılmış olan Dykeman'ın (1993), araştırmasına göre üniversite öğrenimine yeni başlayan başarısı düşük olan öğrencilerle yaptığı deneysel grup rehberlik çalışmasının öğrencilerin sınav kaygılarını düşürmede etkili olduğunu tespit edilmiştir.

Tükenmişlikle ilgili yapılan araştırma da ise, tükenmişliğin bireylerdeki olumsuz etkilerinin bir parçası olarak, bireylerin de motivasyonlarının azaldığına dair bilgiler bulunmuştur (Maslach ve Goldberg, 1998; Maslach, Jackson ve Leiter, 1996). Yapılan başka bir araştırmada ise, bireylerin tükenmişlik durumlarında kurtulmaları için, motivasyon düzeylerinin artırılmasının önemi üzerinde durulmaktadır (Buchwald ve Hobfoll, 2004; Hobfoll, 1998).

Bizim çalışmamızda da benzer sonuçlar bulunmuş, stres ve sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin tükenmişlik durumlarında arttığı gözlenmiştir.

Yine bizim çalışmamıza benzer olan bir araştırmada sınava hazırlanan öğrencilerde sıklıkla belirgin uyku, uykusuzluk yemek yememe gibi sağlıklarını tehdit eden şikayetlerin olduğu belirtilmektedir. Leyine ve ark. (1984) sağlıklı genç kişilerin, sağlıklı yaşlı kişilerle karşılaştırıldığı bir araştırmada, öğrencilerindeki uyku latenslerinin daha kısa olduğunu tespit etmişlerdir. Bunun sebebinin de sınav stresine bağlı olarak düşünülmüştür (Levine B, Roehrs T, Zorick F, Roth)

Beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan bir başka çalışmada beslenme alışkanlıkları ve kaygı arasında istatistiksel olarak negatif yönde bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Kaygı türlerinin kendi aralarında istatistiksel açıdan birbirleriyle anlamlı bir

ilişki içerisinde olup, kaygının etkisi artıkça, kaygı mod seviyesinin de artmakta olduğunu söylemiştir. ( Kurtaraner, 2012 )

Rofey ve ark. (2009), 285 ergenle yapmış oldukları bir araştırmada kızların anksiyete düzeylerini daha erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bizim çalışmamızda da kızların anksiyete ve stres düzeyine erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Yemek yeme davranışı her kültür için farklı olup, beslenme alışkanlıklarına yüklenen anlamlardan bahsetmek gerekmektedir. Kişinin stresli durumlarda normal zamanlarda yiyeceği yemeği daha fazla ve bol miktarda yiyebildiği görülmektedir. Streslere baş edebilmek için kısmi insanların yeme davranışını yöneldiği çalışmalarla gösterilmiştir. (Şenol, 2006).

Beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılmış olan başka bir araştırmada lise 1. Sınıf öğrencilerinin % 81 'inin kahvaltı öğününü atladıklarını tespit edilmiştir. Ülkemizde, ergenlerin beslenmesi ile ilgili yapılan çalışmalar da en çok kahvaltı öğününü atladıklarını bildirmektedir. (Tokgöz P, Ertem M, Çelik F, Gökçe Ş, Saka G, Hatunoğlu R)

ABD' de yapılan beslenme ile ilgili araştırmada da 15–18 yaş arası gençlerin beşte birinin kahvaltı öğününü atladıkları bulunmuştur. (Petrillo J, Meyers PF. ) Bunun sebebinin de iştahsızlık olduğunu belirtmiştir. Fırat ve Dicle Üniversitesinin yaptığı araştırma da öğün atlama nedenlerini kız ve erkek öğrenciler farklı şekilde olduğu görülmüş ve kız öğrencilerde daha çok iştahsızlığın görüldüğünü tespit edilmiştir. (Açık Y, Çelik G, Ozan AT, Oğuzöncül AF, Deveci SE, Gülbayrak C. )

Kocaeli ilinde yapılan bir başka araştırma 16-18 yaş grubu arasında yedi gün içinde hiç meyve yemeyen veya günde birden daha az meyve yiyenler % 45.4, hiç yeşil salata yemeyen veya günde birden daha az yeşil salata yiyenler % 53.6, hiç süt içmeyenler veya günde birden az süt içenler % 68.1 olduğu bulunmuştur . (Kara B, Hatun Ş, Aydoğan M, Babaoğlu K, Gökalp)

Sınav kaygısının araştırıldığı bir çalışma da ise SKE'nin kız öğrencilerde SKE'nin tümü ile Duyuşsallık alt ölçeğine ilişkin sınav kaygısı düzeyler erkeklerininkine oranla anlamlı bir gösterdiği, Kuruntu alt ölçeğine ilişkin bölümde ise erkeklerin kız öğrencilere göre anlamlı olarak puanlarının arttığı görülmektedir. (Brown, 2002 ve ark.)

2006 yılında Kayapınar'ın yaptığı araştırma da ise annelerin eğitim düzeyi yükseldikçe sınav kaygısının azaldığını tespit edilmiştir. Aynı şekilde babanın da eğitim düzeyi yükseldikçe kaygının azaldığı bulunmuştur. Bu çalışmaya benzer olarak İstanbul' da Ekşi'nin yaptığı çalışma da ise; anne baba eğitim düzeyi ile öğrencilerin sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ünal (Ankara) ve Karapınar(Afyonkarahisar) 'inyaptıkları araştırmalarda sınav kaygısının erkeklere oranla kız öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bir diğer bulguya göre ise Sınav kaygısının öğrencilerin başarısını olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. (Carrier ve ark., 1984; Dawson, 2001; Enright ve ark., 2000; Hunsley, 1985; Mwamwenda, 1994).

Küçük'ün (2010) yaptığı araştırma da ise sınav kaygısı puanları ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Liseye giden öğrenciler ile Yıldız'ın (2007) yaptığı araştırmada da çıkan sonuçlar şu şekildedir. Cinsiyet sınav kaygısı toplam ve duyusallık puanlarının en güçlü yordayıcısı olarak ortaya çıkmış ve bununla birlikte çalışmada sınav kaygısı toplam ve duyusallık puanlarının ikinci en güçlü yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. Yani araştırmanın sonucunda kız öğrencilerin sınav kaygısı toplam ve kuruntu ve duyusallık alt boyutlarında erkek öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir.

Bacanlı ve Sürücü'nün (2006) ve Eraslan'ın (2010) 8. Sınıf ve lise son sınıf öğrencileri ile yapmış oldukları çalışma da kız öğrencilerin duyusallık puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunurken sınav kaygısı kuruntu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmalardan farklı olarak Erözkan'ın (2004) yapmış olduğu çalışma da cinsiyetler açısından sınav kaygısı duyusallık puanlarında önemli bir farklılık görülmemiştir. Sınav kaygısı kuruntu puanlarında ise erkek öğrencilerin kuruntu puanlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Musch ve Broder (1999) 'ın yapmış olduğu benzer bir araştırma da ise bu erkek öğrenciler kız öğrencilere oranla daha fazla duyusallık puanlarının ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla kuruntulu tutumlar içerisinde oldukları görülmüştür. Sınav kaygısının ilerleyen yaşlarda daha fazla arttığı sonucuna da Aysan ve arkadaşları (2001) ulaşmıştır.

Benzer bir araştırma da Karadeniz, (2005) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaya göre kız öğrenciler erkek öğrencilere göre atılganlık, sosyal destek arama, sosyal dayanışma gibi etkili sorun çözme becerilerini daha fazla kullandıklarını ortaya koymuştur. Buna rağmen kız öğrenciler daha fazla kaygılı bulunmuştur . Buna benzer bir araştırma da ise , Putwain ve ark. (2010) tarafından yapılmış olup, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla gerginlik yaşadıkları tespit edilmiştir. Ancak akademik başarı açısından bakıldığında kız ve erkek öğrenciler arasında fark olmadığı bulunmuştur.

Erkan (1996)'ın grup rehberliğinin yüksek sınav kaygısı üzerindeki etkisine yönelik yapmış olduğu deneysel araştırmasında öğrencilerin yüksek sınav kaygılarını azaltmada etkili olan durumların bilgi verme, kas gevşetme, verimli ders çalışma becerisi eğitimi, sınav alma becerisi eğitimi ve bilissel teknikleri içeren grup rehberliği etkinliğini olduğunu söylemiştir.

## **5.2. Sonuç ve Öneri**

Çalışmamızda ergenlerin sağlık davranışlarının orta düzeyin biraz üzerinde olduğu belirlenmiştir. Sağlığı geliştirmeye yönelik çalışmaların ergenlerde sınav kaygısı ve stresle başa çıkmayı hedeflemesine öncelik verilmesi uygun olacaktır. Ergenlerin beslenme alışkanlıklarını geliştirmek ve düzenlemek de yaşam kalitelerini arttırmak için öncelik verilmesi gereken konulardandır. Beden bir bütün olarak değerlendirilerek ergenlerin ruhsal ve fiziksel iyi hal içinde olması sağlanmalıdır.

Çalışmamızda sabah kahvaltısını düzenli yapan ergenlerin stres ve sınav kaygısının azaldığı görülmüştür. Bu sebeple okullar da hergün düzenli şekilde kahvaltı saatleri oluşturulabilir ve her öğrencinin düzenli olarak kahvaltı yapmasının sağlanmaya çalışması önerilebilir.

Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı özellikle adölesanların sağlığına yönelik, doktor, diyetisyen ve psikologların da katılımı ile çeşitli projeler üretmelidir. Bunun sonucunda, çocuk ve adölesanların beslenme ve ruh sağlığı açısından sağlıklı olması sağlanabilir.

Ruh sağlığını koruma ve geliştirmeyi hedefleyen çalışmalar pek çok risk faktörü tarafından etkilenen ergenlerin sorunlarıyla baş edebilen, benlik saygısı yüksek, kendine güvenen,

çevresiyle ve ailesiyle uyumlu, üreten ve yaşamdan doyum alabilen sağlıklı bireyler olmasına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak ergenlerin eğitim hayatlarının getirdiği stres faktörlerinden korumak ve gençlerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla okullarda stresle baş etme, sağlıklı ve düzenli beslenme alışkanlığı kazanabilmeye ve temel becerileri geliştirmeye yönelik derslerin ders programı içinde yer alması önerilebilir. Ergenlerin sağlıklarını korumalarıyla ilgili görevleri üstlenebilmeleri için stresi azaltma, stresle etkin baş etme becerisini öğretme ve desteklemeye yönelik çalışmalar yapılması da önerilmektedir.



## **KAYNAKÇA**

1. Aşkın, R., Karaca, S., Turan, M., Kuloğlu, M., & Herken, H. (1995). Depresyonlu hastalarda sosyodemografik özelliklerin klinik belirtileri ve tedavi yanıtı ile ilişkisi. IV. Anadolu Psikiyatri Günlerinde sunulan bildiri, Konya.
2. Akboy, R. (2000). Eğitim Psikolojisi. İzmir: Mikro Yayınları.
3. Atak, H. (2010). Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3(1):163-213.
4. Ardıç, Ali( Ankara, 2009) Öğrencilerde Strese Neden Olan Etkenler Ve Başa Çıkma Davranışları. Millî Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma Ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı (Earged)
5. Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmas
- Doktora tezi, H.Ü. Sos. Bil. Ens., Ankara. Aysan, Ferda, Dennis Thompson, Errol Hamarat.
6. Aydın, Ayşem Sinem (2003). Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
7. Anshel, M. H. (1994). Sport psychology: From theory to practice. Arizona: Gorsuch Scarisbrick, Scottsdale. Seviye Belirleme Sınavında Başarının Yordayıcılarının İncelenmesi: Dershaneye Gitme, Mükemmeliyetçilik, Ana-Baba Tutumu ve Sınav Kaygısı
8. Atkinson, R. L., Atkinson R. C., Smith, E. E., Bem D. J., & Hilgard, E. R. (1990). Introduction to psychology (10th Edition). San Diego: Harcourt Brace Jovanovich.

9. Atkinson, R. L., Atkinson R. C., Smith, E. E., Bem D. J. & Nolen- Hoeksena, S. (1999). Psikolojiye giriş (12.basımdan çeviri). İstanbul: Arkadaş Yayınları.
10. Adana F, Kaya N (2005) Lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi üzerine sınav kaygısı ile başa çıkma eğitiminin etkisi. Kriz Dergisi, 13 (2): 35-42
11. Akyıldız, Naciye (2001). Çocuk Beslenmesi 1 (2. Baskı). İstanbul: Ya-Pa Yayınları
12. Bertan, 2003, Bundak ve ark. 2002, Conk 1997, Jackson ve Saunders 1993, Wong ve Hockenberry 2003)
13. Baltaş A, Baltaş Z (1993) Stres ve Başa Çıkma Yolları. 5. Basım.Remzi Kitabevi, İstanbul.
14. Bulduk S, Erdoğan S (2005) Okul sağlığı ekibinin nitelik ve hizmet kapsamının geliştirilmesi. Klinik Çocuk Forumu EylülEkim: 57-66.
15. Baltaş Z., Baltaş, A. (2000). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
16. Braham BJ, Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek, Hayat Yayınları, İstanbul, 1998.
17. Bacanlı, Feride ve Leyla Ercan (2006). Deprem Stresiyle Başa çıkmanın İyimserlik ve Cinsiyete göre İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, vol:3, No:25, 7-23
18. Baltaş Acar ve Zuhul Baltaş, (2004). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
19. Baltaş, Acar ve Zuhul Baltaş (1985). Gençlik Çağı ve Stres. Aile ve Çocuk Dergisi, Gençlik Yılı konferansları, 1985: 83–99.
20. Bandura, A. (2001). Guide for constructing self-efficacy scales. Stanford, CA: Stanford University.
21. Benjamin, M. N. (1991). A comparison of training programs intended for different types of test-anxious students: Further support for an information processing. Journal of Educational Psychology, 83, 134-139.

22. Birenbaum, M., & Nasser, F. (1994). On the relationship between test anxiety and test performance. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 27, 293- 302.
23. Brown, M. M. (1999). The effects of test anxiety on the achievement test scores of high school students as measured by the preliminary scholastic assessment test (Doctoral Dissertation). Available at Proquest Dissertations& Thesis, UMI Dissertation Publishing, 2000. 3023767.
24. Bryce CP, Insights into the concept of stress, Pan American Health Organisation, Washington. 2001;17-27
25. Bilge A, Öğce F, Genç R.E, Oran N.T. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)\*nin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2009; 2 (25): 61-72
26. Canat B., (1998) Ergenlik döneminde cinsellik. İçinde: Şenol S, Rugancı N (Eds.). *Ergenlik Döneminde Cinsellik (Gelişim ve Sorunları)*, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları (2), Ankara, 5-10.
27. Cüceloğlu, D. (1992), “İnsan ve Davranışı”, İstanbul, Remzi Kitabevi, 3.baskı
28. Cüceloğlu, D. (1991). *İçimizdeki çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
29. Chang, E. C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1109- 1120.
30. Cassady, C. J. (2004). The influence of cognitive test anxiety across the learning-testing cycle. *Learning and Instruction*, 14, 569-572. Cassady
31. C. J., & Johnson, E. R. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 270-295. Coleman, J. S. (1988).

32. Çapri, B., Gündüz, B. & Gökçakan, Z. (2011). Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu (MTE-ÖF)'nin Türkçe'ye uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1 (40), 134–147.
- 33.Çam, O.(1989). Hemşirelerde Tükenmişlik ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
34. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure Of Perceived Stres, Journal of Health and Social Behavior, 1983; 24(4): 385-396
35. Çevik, A. (1993). Yaygın anksiyete bozukluğunun kliniği, 2. Anksiyete Bozuklukları Sempozyumu Dergisi. Doğan O, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi. Basımevi, 25-33
36. Demir, A Hikmet (2002). İlköğretim Öğrencilerinde Stres Yaratan Yönetici Davranışları ve Öğrencilerin Başa Çıkma Davranışları, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
37. Dağ, i. (1990). Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi
38. Demircioğlu, Yasemin ve Yabancı, Nurcan (2003). Beslenmenin Bilişsel Gelişim ve Fonksiyonları ile İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24, 170–179
39. Davison, G. C., & Neale, J. M. (1986). Abnormal psychology: An experimental clinical approach. New York:John Wiley.
40. Ekşi, A. (1985). Gençlik Döneminde Uyum ve Davranış Sorunları. (Gençlik Yılı Konferansları). İstanbul: Hilal Matbaası, 25-38.
41. Ergin, N. (1993). İntihar Girişimi Olan ve Olmayan Ergenlerin Kendini Kabul ve Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. (Unpublished Master Thesis) Ankara: A. Ü. Sağlık Bil. Ens. Adli Psi. Bölümü.
42. Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. Klinik Psikiyatri Dergisi, 3(4), 228- 234.(M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi Yıl: 2009, Sayı: 30, Sayfa: 119 – 136

43. Erkan, S. (1991). Sınav kaygısının öğrenci seçme sınavı başarısı ile ilişkisi (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
44. Ergene, T. (1994). Sınav kaygısı ile başa çıkma programının etkililiği. *Psikiyatri Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2, 36-42.
- Seviye Belirleme Sınavında Başarının Yordayıcılarının İncelenmesi: Dershaneye Gitme, Mükemmeliyetçilik, Ana-Baba Tutumu ve Sınav Kaygısı
45. Erci B., (1999) Lise öğrencilerinde madde bağımlılığı ve etkileyen ailesel faktörler. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2(1): 83-94
46. Erikson, E.H. (1964). *Childhood And Society*. New York: W.W.Norton.
47. Ergene, T.(2011). TheRelationshipsamongTest Anxiety, StudyHabits, Achievement, MotivationandAcademicPerformanceamongTurkishHigh School StudentsEgitim ve Bilim, 36(160), 320-330.
48. Görak G, Kavaklı A, Altun E (1998) Türkiye’deki kız ve erkek adölesanların sağlık sorunlarının belirlenmesi. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi 14. Kurultayı (Poster Bildirisi), İstanbul, 22-23.
49. Greenberg, J.S. (1990). *Coping With Stress. A Practical Guide*. Dubuque: W.C.Brown Publishers
50. Gustavsson S, Kumar D, Graham DY. Protective mechanisms of the gastric mucosa: The stomach, Churchill Livingstone, London; 1992:81-101
51. Gücüyeter, Naim (2003). Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
52. Gençtan, Engin (1998). Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkmave Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı olarak İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Konya-2008
53. Gücüyeter, Naim (2003). Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma Ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

54. Geelerd, E.R. (1957). Some aspects of psychoanalytic techniuque in adolescence. Psychoanal Study Child; 12: 263-283.
55. Gökçay G, Garipağaoğlu M. (2002). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme, Saga Yayınları, 118- 124. Geelerd, E.R. (1957). Some aspects of psychoanalytic techniuque in adolescence. Psychoanal Study Child; 12: 263-283.
56. Hasipek, Seniha ve Sürücüoğlu, M. Saip (1994). Ülkemizde Okul Öncesi Çocuklarda Görülen Beslenme Sorunları ve Beslenmenin Önemi. 10. Ya-Pa Okul Öncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri. 22–25 Mayıs. Ankara: Ya-Pa Yayınları.
57. Hargreaves, G. (1998). Stresle Başa çıkma. (Çev: A.C. Akkoyunlu). Ankara: Doğan Kitap-yayıncılık.
58. Hembree R (1988) Correlates, causes, effects and treatment testanxiety. Review Of Educational Research, 58:47-49
59. Işık, E. (1996). Obezitesi Olan Ve Olmayan 14 - 17 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Ruhsal Süreçlerinin, Beden Algıları, Aile Özellikleri Ve Beslenme Alışkanlıkları Yönünden İncelenmesi Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, 2012
60. Izgar, H. (2008). Endüstri ve Örgüt Psikolojisi. Ankara: Eğitim Akademi Yayınlar
61. Jackson DB, Saunders RB (1993) Child Health Nursing A Comprehensive Approach to the Care of Children and Their Families. JB. Lippincott C., Philedelphia: 361-388.
62. Kenny, D.T. (2000). Psychological Foundations Of Stress And Coping: ADevelopmental Perspective. Stress and Health: Research and Clinical Applicaitons. Amsterdam: Gordan Breach/Harwood Academic Publishers.
63. Köknel, Ö. (1987), “Zorlanan İnsan - Kaygı Çağında Stres”; İstanbul, Altın Kitaplar yayınevi.
64. Kara, D.(2009). Eğitim-öğretim Yasantısında Stres Yaratan Faktörler ve Aile Özelliklerine Göre Öğrencilerin Stresle Basa çıkma Davranışlarının incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2009,(22):255-263
65. Köknel, Ö. (1985). Kaygıdan mutluluğa kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

66. Kaya, A. (1997). Grup rehberliğinin anne-babaların çocuklarına yönelik davranışları çocuklarının sınav kaygısı düzeylerin etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma Rehberlik Bilim Dalı
67. Kırkıncıoğlu, Meliha (2003). Adana İlinde Görev Yapan Okulöncesi Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri Ve Alışkanlıklarının Araştırılması Konya–2009
68. Lohman, B.J., & Jarvis, P.A. (2000). Adolescent Stressors, Coping Strategies, And Psychological Health Studies İn The Family Context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 1, 15-43.
69. Lazarus RS, Folkman S: Stress, appraisal and coping, 1st Ed, Springer Publishing Company, New York, 1984;11-21.
70. Liebert R, Morris L (1970) Relationship of cognitive endemotional component of test anxiety to psychological arousal and academic performance. *Journal Of Consultin And Clinical Psychology*, 35, 332-337
71. Liebert RM, Morris LW (1967) Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychol Rep*, 20:975-978.
72. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing.
73. Morris LW, Davis MA, Hutchings CH (1981) Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry-emotionality scale. *J Educ Psychol*, 73:541-555.
74. Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–442.
75. Merdol Kutluay, Türkan (1999). Okul Öncesi Eğitimi Veren Kişi ve Kurumlar İçin Beslenme Eğitim Rehberi (1. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
76. Maslach, C. & Marek, T. (1993). Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington DC: Taylor & Francis.
77. Maslach, C. (2003). Job burnout: new directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12 (5), 189–192

78. Mayes, L. C. & Cohen, D. J. (2006). Çocuğunuzu anlama rehberi (1. bs.). İstanbul: Beyaz Balina Yayınları
79. McNamara, S. (2000). Stress In Young People: Waht's New And What Can We Do?. London: Continuum International Publishing Group.
80. Miller TA: Mechanisms of stress- related mucosal damage. Am J Med. 1987-83; (supl 6A)
81. Moon, L., Meyer, P. ve Grau, J. (1999). Australia's young people: Their health and wellbeing. AIHW Cat.No.PHE.Canberra:AIHW
82. McCarthy, M. E., Pretty, G. M., & Catano, V. (1990). Psychological Sense of Community and Student Burnout. Journal of College Student Development, 31, 211-216
83. Onur, Bekir (1985). Ergenlik Psikolojisi. Ankara: Hacettepe Taş Yayıncılık
84. Özer, İ. (2001). Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
85. Özbay MH, Öztürk (Kılıç) EZ. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, ANKARA yayımlanmış yüksek lisans tezi
86. Öğrencilerde Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları (26 Mart 2008), [http://www.simaveml.com/article\\_read.asp?id=56](http://www.simaveml.com/article_read.asp?id=56)
87. Özer, İlkay (2001). Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi Konya-2008 yüksek lisans tezi
88. Öner, Necla (1990) Sınav Kaygısı Envanteri Elkitabı. Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayını No:1, İstanbul.
89. Pekcan G. Adölesan döneminde beslenme. Klinik Çocuk Forumu 2004;4(1):38-47.)
90. Petrillo J, Meyers PF. Adolescent dietary practices A Consumer Health Perspective. Clearing House 2002;75:293-



- 91 . Ressler, K.J., Nemerof, C.B. (2000). Role of serotonergic and noradrenergic systems in the pathophysiology of depression and anxiety disorders. *Depress Anxiety*, 12: 2-19
92. Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, I.E. and Nurmi, E.(2009). School-Burnout Inventory: Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*. 25(1), 48–57
93. Schaufeli, W.B., Martinez,, M.I., Pinto, A.M., Salanova, M., & Bakker, A.B. (2002). Burnout and Engagement in University Students - a Cross National Study, MBI-SS. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*. 33 (5), 464-481
94. Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, I.E. and Nurmi, E.(2009). School-Burnout Inventory: Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*. 25(1), 48–57.
95. Şarbat G, Demirkol M (1997) Ergenlik döneminde obesite. İçinde: Çuhadaroğlu F (Ed.).Rgenlik Döneminde Beslenme
96. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı : 17 Yıl : 2004/2 (231-256 s.) Mustafa KOÇ Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi Bilim Dalı Doktora Öğrencisi
- 97.Sabuncuoğlu Z, Tüz M, Örgütsel Psikoloji, Alfa Kitabevi, Yayın no:464, Bursa, 1998.
98. Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 95-120.
99. Spielberger, C. D., & Vagg, R. R. (1995). Test anxiety, theory, assessment and treatment. Washington DC: Taylor & Francis
100. Şanlıer, Nevin ve Yabancı, Nurcan (2005). Okul Çağında Beslenme (1.Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
101. Sarason IG, Stoops R (1978) *Klinik Psikiyatri* 2011;14:7-16
102. Toprak, İsmail vd. (2002). Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi. Ankara. [http://www.beslenme.saglik.gov.tr/docs/a5f\\_serisi/toplumun\\_beslenmede.pdf](http://www.beslenme.saglik.gov.tr/docs/a5f_serisi/toplumun_beslenmede.pdf),
103. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu - Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı Yıl: 2009, Sayı: 30, Sayfa: 119 – 136
104. Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci 2007, 3(3):69-75 Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, ANKARA

105. Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 58-75.
106. Varan A (1997) Ergenlik Dönemiyle İlgili Bazı Temel Tartışmalar. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 2: 313-324.
107. Velsor FB (2001) Adolescent school health. *Journal of Pediatric Nursing* 16(3): 194-196.
108. Vollhardt LT. Psychoneuroimmunology A literature review. *Am J Orthopsychiatric*. 1991;
109. Yöndem, Zeynep (2006). Kişilik Dinamikleri ve Stresle Başa Çıkma.1.Basım. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
110. Yıldırım, \_(2007). Depression, Test Anxiety and Social Support Among Turkish Students Preparing for the University Entrance Examination. *Eğitim Araştırmaları*, 2007,(29):171-184.
111. Yıldırım, İ., Gençtarım, D., Yalçın, İ., & Baydan, Y. (2008). Sınav kaygısının yordayıcıları olarak akademik başarı, mükemmeliyetçilik ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34, 287-297.
112. Yörükoğlu, A. (2004 ). Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar..M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi
113. Zatz, S.,Chassin, L.(1985). Cognitions of Test-Anxious Children Under Naturalistic Test-Taking Conditions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 393-401
114. Zeidner M, Mathews G (2005) Evaluation anxiety. In A.J. Elliot & CS. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 141-163). London: Guildford Press.
115. Zaslow MJ, Takanishi R (1993) Priorities for research on adolescent development. *American Psychologist* 48 (2): 185- 192.
116. Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, Academic Burnout and Engagement Chinese College Students: A Structural Equation Modeling Analysis. *Personality and Individual Differences*. 26 Mayıs 2012 tarihinde <http://www.sciencedirect.com> adresinden erişildi
117. World Health Organization. *Adolescent Health & Development Programme Family & Reproductive Health*, 1997.)
118. Wong DL, Hockenberry MJ (2003) *Nursing Care of Infants and Children*, St Louis, Mosby Co, 802-119. Gökçay G, Garipağaoğlu M. “Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme” *Saga Yayınlar*, 2002, İstanbul
119. <http://www.simaveml.com>)
120. A.g.e, s. 83

121. World Health Organization. Adolescent Health & Development Programme Family & Reproductive Health, 1997.

122. Wong DL, Hockenberry MJ (2003) Nursing Care of Infants and Children, St Louis, Mosby Co, 802-119.

## **EKLER**

### **EK-1 Kişisel Bilgi Formu**

#### **Sosyo-Demografik Özellikler ve Genel Beslenme Durumu**

1. Yaş (yıl):..... Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )

2. Boy: ..... Kilo:.....

3. Kiminle yaşıyorsunuz?

Sadece annemle ( )

Sadece babamla ( )

Anne ve babamla ( )

Diğer ( )

4. Annenizin eğitim durumu nedir?

Okula gitmedi ( )

İlkokul ( )

Ortaokul ( )

Lise ( )

Üniversite ( )

5. Babanızın eğitim durumu nedir?

Okula gitmedi ( )

İlkokul ( )

Ortaokul ( )

Lise ( )

Üniversite ( )

6. Günde kaç öğün yemek yersiniz?

1 ( )      2 ( )      3 ( )      4 ve üzeri ( )

7. Sabahları kahvaltı eder misiniz?

Her sabah ( )    Arada sırada ( )    Sadece hafta sonları ( )    Hiç etmem ( )

8. Ara öğün tüketir misiniz?

Evet ( )    Hayır ( )    Bazen ( )

**Ara öğün tüketiyorsanız:**

9. Ara öğünlerde genellikle neler tüketirsiniz?

Meyve- kuru meyve ( )

Kuruyemiş ( )

Süt- yoğurt ( )

Meyve suyu ( )

Çikolata ( )

Diğer (belirtiniz).....

**Ara öğün tüketmiyorsanız ya da bazen tüketiyorsanız:**

10. Ara öğün yememe nedeniniz/nedenleriniz nedir?

Zaman yetersizliği ( )

Canım istemiyor, iştahsızım ( )

Alışkanlığım yok ( )

Diğer (belirtiniz).....

11. Ortalama günlük su tüketiminiz ne kadardır? (su bardağı)

.....

12. Günde kaç bardak çay (.....) / kaç fincan kahve (.....) / kaç fincan Nescafe (.....) tüketirsiniz?

13. Gece yatmadan önce ve/veya gece uyanarak yemek yeme alışkanlığınız var mı?

Evet ( ) Hayır ( ) Bazen ( )

14. Vitamin- mineral desteği alıyor musunuz?

Evet ( ) Hayır ( ) Bazen ( )

## EK-2 Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği

Aşağıda beslenme alışkanlıkları ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Her madde için size uygun gelen ifadenin bulunduğu seçeneği **X** ile işaretleyiniz.

	Tamamıyla karşıyım	Çoğunlukla karşıyım	Kararsızım	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Yağsız yiyecekler yemeyi tercih ederim.					
2. Yemek yemek benim için bir zevktir.					
3. Pek çok yemeği severim.					
4. Abur cubura bayılırım.					
5. Tatlılardan fazla hoşlanmam.					
6. Bazen yemek yemeyi unuttuğum olur.					
7. Öğün aralarında hiçbir şey yemem.					
8. Yemek yiyen insanları görünce acıktığımı anlarım.					
9. Televizyon seyrederken sık sık atıştırırım.					
10. Gece acıkınca yemek yemeyi severim.					

11. Ayak üstü bir şeyler yemeyi severim.					
12. İştahım pek yerinde değildir.					
13. Fazla kilom var.					
14. Su içsem yarıyor.					
15. Şişman olmakta bir sakınca görmüyorum.					
16. Düzenli olarak diyet uyguluyorum.					
17. Spor yapan herkes zayıflayabilir.					
18. Rejim yapmak zayıflamak için ön koşuldur.					
19. Zayıflamak isteyen abur cubur yemez.					
20. Kalorisi düşük yemekler yemek zayıflamak için şarttır.					
21. Zayıflamak isteyen bir kimse mutlaka diyetisyen kontrolüne girmelidir.					
22. İstedğim zaman rahatlıkla kilo alabiliyorum					
23. Hareketsizlik şişmanlatır.					
24. İstedğim zaman rahatlıkla kilo alabiliyorum.					
25. Rejim yaparak zayıflayan bir kimse tekrar şişmanlamaz.					
26. Kilolu insanlar daha sağlıklıdır.					



27. Bayanlar daha kolay kilo alıyorlar.					
28. Kilo kadınlar için önemli bir sorundur.					
29. Kilo erkekler için önemli bir sorundur.					
30. En çok bayanlar kilo konusunu problem yapıyorlar.					
31. Şişman insanlar alay konusu olabilir.					
32. Şişmanlar rahatına düşkün insanlardır.					
33. Şişman kişileri cinsel yönden çekici bulmam.					
34. Zayıf bir sevgilim (eşim) olsun isterim.					
35. Şişmanlayacağım diye endişeleniyorum.					
36. Kilo aldığım zaman kendimi iğrenç hissediyorum.					
37. Başıma gelebilecek en kötü şeylerden biri şişmanlıktır.					
38. Bazı insanların şişman olmalarının sebebi hiç irade sahibi olmamalarıdır.					
39. Şişman kişileri ciddiye almakta zorluk çekiyorum.					
40. Kिलolu insanlardan pek hoşlanmam.					

41. Şişmanlık hiç sağlıklı bir şey değildir.					
42. Şişman kişiler çoğunlukla kendi hatalarından şişmanlamışlardır.					
43. Şişman insanların bir kısmı akıllı olduğu halde genelde normal insanlar kadar zeki olmazlar.					
44. Şişman kişileri güvenilmez buluyorum.					
45. Şişman arkadaşım pek yoktur.					
46. Eğer iş veren olsaydım şişman birini işe almazdım.					
47. Şişmanlar kendimi rahatsız hissetmeme sebep olur.					
48. Arkadaşlarım zayıf olmanın çok önemli olduğunu düşünür.					
49. Kültürümüzde zayıf olmak önemsizdir.					
50. Bence şişman olmak önemli bir konu değil.					
51. Şişman kişileri çok çekici buluyorum.					
52. Ülkemizde şişmen sayısı çok fazladır.					
53. Kültürümüzde şişmanlık iyi bir şeydir.					

<p>54. Kùltürümüzde zayıf kişiler daha çekici bulunmaktadır.</p> <p>55. Sağlığım iyi olmayacağı için şişman olmak istemem.</p> <p>56. Kişisel görünümüm bozulacağı için şişman olmak istemem.</p> <p>57. Herkes zayıf kişileri seveceği için zayıf olmak isterim.</p>					
<p>58. Fiziksel rahatsızlık hissetmemek için zayıf olmak isterim.</p> <p>59. Kendimin kontrolden yoksun olduğumu göstermemek için şişman olmak istemem.</p> <p>60. Kıyafetler zayıfların üstünde daha iyi duracağı için zayıf olmak isterim.</p> <p>61. Bence şişmanlık kalıtsaldır.</p> <p>62. Bence herkes kilosunu kontrol edebilir.</p> <p>63. Kilo kontrol dışı bir olgudur.</p> <p>64. Kilo vermenin irade ile ilgisi yoktur.</p> <p>65. Şişman kişiler bir parça egzersiz ile en azından biraz kilo kaybedebilirler.</p>					

### EK-3 Okul Tükenmişlik Ölçeği

Aşağıda bazı cümleler yazılıdır. Her madde için size uygun gelen ifadenin bulunduğu seçeneğe çarpı (X) işareti koyunuz.

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.Derslerden bunalmaya başladığımı hissediyorum					
2.Okula ilişkin motivasyonum düşük olduğu için ödevlerimi sık sık yarıda bırakmaya başladım.					
3.Okul derslerimi yaparken kendimi yetersiz hissediyorum					
4.Okul derslerinin					

yoğunluğu uyku düzenimi bozuyor					
5.Okula ilgimi kaybetmeye başladığımı hissediyorum					
6.Son zamanlarda dersler anlamsız gelmeye başladı.					
7.Derslerdeki durumum son zamanlarda beni kara kara düşündürüyor.					
8.Okula ilişkin beklentilerim her geçen gün azalıyor.					
9.Derslerde yaşadığım problemler arkadaşlarımla olan ilişkilerimi olumsuz etkiliyor.					

#### **EK-4 Sınav Kaygısı Envanteri(SKE)**

Aşağıda bazı cümleler yazılıdır. Her madde için size uygun gelen ifadenin bulunduğu seçeneğe çarpı (X) işareti koyunuz

	Hiç bir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1. Bir dersten alacağım notu düşünmek sınava çalışmamı engeller.				
2. Önemli sınavlarda kendimi aşırı derecede yıprattığımı düşünüyorum.				
3. Sınavdayken birdenbire kendimi başarısız olduğumda ne yapacağımı düşünürken buluyorum.				
4. Sınav kâğıdımı kontrol etmek için geri almadan önce çok huzursuz oluyorum.				
5. Sınav sırasında çok gergin hissediyorum.				
6. Önemli sınavlardan önce çok fazla endişeleniyorum.				
7. Sınavda kendimi ilgisiz şeyler hakkında düşünürken buluyorum.				
8. Sınavda diğer insanların ne kadar başarılı olduğunu düşünüyorum.				

9. Sınavda güncel olaylar hakkında düşünüyorum.				
10. Önemli sınavlarda başım ağrıyor. 11. Sınavda sık sık sınavın ne kadar zor olduğunu düşünüyorum. 12. Sınavlar konusunda kaygılıyım.				
13. Sınavda bazen başka bir yerde olmayı düşünüyorum. 14. Sınavda günlük olayları düşündüğüm için dikkatim dağılır.				
15. Sınavda ağzımın kuruduğunu hissediyorum.				
16. Sınavdan önce ya da sınav sırasında kendimi titrerken buluyorum. 17. Sınavda kaslarım çok gerginleşiyor.				
18. Sınavda nefes almakta zorlanıyorum. 19. Sınavda sınava nasıl hazırlanmış olmam gerektiğini düşünüyorum. 20. Sınavdan önce endişeleniyorum çünkü beni neyin beklediğini bilmiyorum.				

### EK-5 Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Aşağıda geçen ay boyunca yaşamış olabileceğiniz duygu ve düşüncelerinizi içeren bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki durumu **geçen ay boyunca** ne kadar yaşadığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerdeki uygun bölüme X işareti koyarak belirleyiniz.

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
1. Beklemediğim bir olaya karşı sıkıntı yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Önemli olayları kontrol edemedim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Kendimi stresli hissettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Kişisel problemlerimi çözme konusunda kendime güvendim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Yaşamımda her şey yolunda gitti.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Yaşamımdaki öfkemi kontrol ettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Kontrolüm dışındaki olaylar beni öfkeliendirdi.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Üstesinden gelemediğim zorluklar yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)



## **ÖZGEÇMİŞ**

Merve AYAN 1991 yılında Kayseri’de doğdu. İlköğretimini Kadir Has İlköğretim Okulu’nda, Ortaöğretimini Özel Erciyas Kolej lise eğitimini tamamladı. 2013 yılında Haliç Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. 2013 yılında Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji yüksek lisans dalında yüksek lisans eğitimine başladı. Eğitimi sırasında Balıklı Rum Hastanesi’nde ve Kartal Adliyesinde staj yaptı .

## **İLETİŞİM BİLGİLERİ:**

Telefon: 0531 221 33 07

e-mail: ayn.merve@gmail.com

