

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI  
BESLENME VE DİYETETİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**SINAVA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERDE SINAV KAYGISININ  
SEZGİSEL YEME DAVRANIŞI İLE BESLENME DURUMLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

**HAZIRLAYAN**

**HANDAN ÖĞRETİR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ANKARA - 2021**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI  
BESLENME VE DİYETETİK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**SINAVA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERDE SINAV KAYGISININ  
SEZGİSEL YEME DAVRANIŞI İLE BESLENME DURUMLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

**HAZIRLAYAN**

**HANDAN ÖĞRETİR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**Doç. Dr. PERİM FATMA TÜRKER**

**ANKARA - 2021**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Handan ÖĞRETİR tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 29/06/2021

**Tez Adı:** Sınava Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısının Sezgisel Yeme Davranışı İle Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

**Tez Jüri Üyeleri ( Unvanı, Adı - Soyadı, Kurumu )**

**İmza**

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

**ONAY**

Enstitü Müdürü

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

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

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

Öğrencinin Adı, Soyadı: Handan ÖĞRETİR

Öğrencinin Numarası: 21810160

Anabilim Dalı: Beslenme ve Diyetetik

Programı: Yüksek Lisans

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı:.....

Tez Başlığı: Sınava Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısının Sezgisel Yeme Davranışı İle Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam ..... sayfalık kısmına ilişkin, 08/06/2021 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 15'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:.....

**ONAY**

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

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

.....

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgileri ve tecrübeleri ile bana yol gösteren Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün değerli hocalarına,

Tezimin her aşamasında desteğini, sabrını, zamanını esirgemeyen, bilgisiyle ve tecrübesiyle yol gösteren çok değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Perim Fatma TÜRKER'e,

Her koşulda yanımda olan, maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, bütün zorlukların üstesinden gelmemi kolaylaştıran canım babam Prof. Dr. İsmail ÖĞRETİR'e, biricik annem Rana ÖĞRETİR'e ve diğer aile üyelerime,

Tez yazım aşamasında bilgisini paylaşan ve zamanını ayıran sevgili dostum Melike AYIK ve M.Emin UYLAŞ'a

Sonsuz teşekkür ederim.

## ÖZET

**Öğretim H, Sınava Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısının Sezgisel Yeme Davranışı ile Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2021.**

Bu çalışma, sınava hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ve sezgisel yeme durumlarının saptanması ile beslenme durumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yürütülmüştür. Bu çalışma, Aralık 2019 – Mart 2020 tarihleri arasında Ankara Elvankent’te bir özel öğretim kursunda 11. ve 12. Sınıflarda öğrenim görmekte olan ve üniversite sınavına hazırlanan, çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden, 16-18 yaş aralığındaki 142 kız, 83 erkek öğrenci olmak üzere toplam 225 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden tüm öğrencilere genel özellikleri, sağlık durumları, fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıkları, antropometrik ölçümlerini ile ilgili tanımlayıcı bilgilerin sorgulandığı anket formu uygulanmıştır. Bireylerin günlük enerji ve besin öğelerinin saptanmasında 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı formu kullanılmıştır. Bireylerin sınav kaygısını ölçmek amacıyla Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği (RTA), sezgisel yeme düzeyini ölçmek için ise Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (IES-2) kullanılmıştır. Kız öğrencilerin RTA puan ortalaması erkek öğrencilere göre daha yüksektir ( $p<0.05$ ). Öğrencilerin vücut ağırlığı (kg) ölçümleri, boy uzunluğu (cm) ve bel çevresi (cm) ile RTA toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Öğrencilerin RTA toplam ve alt boyutları puanları ile enerji (kcal), protein (g), yağ (g), karbonhidrat (g) tüketimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Çalışmada erkek öğrencilerin IES-2 geneli puan ortalamalarının, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Erkek öğrencilerin duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme alt boyutu puan ortalamaları kız öğrencilerden daha yüksektir ( $p<0.05$ ). Koşulsuz yeme izni, açlık ve tokluk sinyallerine güvenme ve beden-besin seçim uyumu alt boyutlarından öğrencilerin aldıkları puan ortalamaları arasında cinsiyetlere göre istatistiksel bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Öğrencilerin BKİ ve bel/boy oranı ile IES-2 puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Öğrencilerin IES-2 toplam ve alt boyutları puanları ile enerji (kcal), protein (g), yağ (g), karbonhidrat (g) tüketimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki

tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Öğrencilerin IES-2 geneli puanları arttıkça, gerginlik, bedensel belirtiler, endişe ve RTA geneli puanlarının azaldığı görülmüştür ( $p<0.05$ ). Öğrencilerin duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme puanları arttıkça, RTA geneli ve tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar azalmaktadır ( $p<0.05$ ). Öğrencilerin açlık ve tokluk sinyallerine güvenme puanları arttıkça, RTA geneli, gerginlik ve bedensel belirtiler puanları azalmaktadır ( $p<0.05$ ). Öğrencilerin beden-besin uyumu puanları arttıkça, sınavla ilgisiz düşünceler puanları azalmaktadır ( $p<0.05$ ). Bu çalışma artan sezgisel yeme düzeyinin azalmış sınav kaygısı ile ilişkisi olabileceğinin göstergesi olabilir. Çalışmanın sonuçlarını destekleyecek daha fazla çalışmaya gereksinim vardır.

**Anahtar kelimeler:** Sezgisel Yeme, Sınav Kaygısı, Beslenme Durumu, Lise Öğrencileri

## ABSTRACT

**Öğretir H, Determining the Relationship between Intuitive Eating Behavior and Nutritional Status of Exam Anxiety in Students Preparing for Exam. Başkent University, Institute of Health Sciences, Department of Nutrition and Dietetics Master Thesis, Ankara, 2021.**

This study was carried out to determine the test anxiety and intuitive eating status of students preparing for the exam and to evaluate the relationship between their nutritional status.

This study was conducted between December 2019 - March 2020 with 225 students in total (142 female and 83 male) who were aged 16-18 and studying at the 11th and 12th grades in a private education course in Ankara Elvankent; and who were preparing for the university exam and voluntarily accepted to participate in the study. A questionnaire was applied to all students who agreed to participate in the study, in which descriptive information about their general characteristics, health status, physical activities, eating habits, and anthropometric measurements were questioned. A 24-hour retrospective food consumption record form was used to determine the daily energy and nutrients of individuals. The Revised Test Anxiety Inventory (RTA) was used to measure the test anxiety of the participants, and the Intuitive Eating Inventory-2 (IES-2) was used to measure the level of intuitive eating. RTA mean score of female students was higher than male students ( $p<0.05$ ). A statistically significant and negative correlation was found between the students' body weight (kg), height (cm) and waist circumference (cm) and total RTA scores ( $p<0.05$ ). No statistically significant correlation was found between the students' total and sub-dimension RTA scores and their energy (kcal), protein (g), fat (g), carbohydrate (g) consumption ( $p>0.05$ ). In the study, it was observed that the IES-2 general score averages of male students were higher than that of female students ( $p<0.05$ ). Eating sub-dimension mean scores of male students based on physiological reasons rather than emotional reasons are higher than female students ( $p<0.05$ ). There was no statistical difference according to gender between the mean scores of the students in the sub-dimensions of unconditional eating allowance, reliance on hunger and satiety signals, and body-food choice fit ( $p>0.05$ ). A statistically significant and negative correlation was found between students' BMI and waist/height ratio and IES-2 scores ( $p<0.005$ ). No statistically significant correlation was found between the students' IES-2 total and sub-dimension scores and their energy (kcal), protein (g), fat (g), carbohydrate (g)



consumption ( $p>0.05$ ). As the students' overall IES-2 scores increased, tension, somatic symptoms, anxiety, and overall RTA scores decreased. As the students' eating scores based on physiological reasons rather than emotional ones increased, the scores they got in general and all sub-dimensions of RTA decreased ( $p<0.05$ ). As the students' scores of trusting hunger and satiety signals increased, their overall RTA, tension and physical symptoms scores decreased ( $p<0.05$ ). As the students' body-food choice fit scores increased, their scores for thoughts unrelated to the exam decreased ( $p<0.05$ ). This study may indicate that increased intuitive eating level may be associated with decreased test anxiety. More studies are needed to support the results of this study.

**Key words:** Intuitive Eating, Test Anxiety, Nutritional Status, High School Students

# İÇİNDEKİLER

|                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| TEŞEKKÜR.....                                                                                   | i   |
| ÖZET .....                                                                                      | ii  |
| ABSTRACT .....                                                                                  | iv  |
| İÇİNDEKİLER.....                                                                                | vi  |
| TABLolar LİSTESİ .....                                                                          | ix  |
| ŞEKİLLER LİSTESİ .....                                                                          | xi  |
| SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ .....                                                           | xii |
| 1. GİRİŞ.....                                                                                   | 1   |
| 2. GENEL BİLGİLER.....                                                                          | 1   |
| 2.1. Adolesan Dönem .....                                                                       | 1   |
| 2.1.1. Adolesan döneminde büyüme ve gelişme .....                                               | 1   |
| 2.1.2. Adolesan döneminde beslenme.....                                                         | 2   |
| 2.1.3. Adolesan döneminde besin tüketimini etkileyen faktörler .....                            | 3   |
| 2.1.3.1. Kişisel faktörler .....                                                                | 3   |
| 2.1.3.2. Çevresel faktörler .....                                                               | 4   |
| 2.1.3.3. Makro sistem faktörleri.....                                                           | 5   |
| 2.2. Sezgisel Yeme .....                                                                        | 5   |
| 2.2.1. Sezgisel yemenin tanımı .....                                                            | 5   |
| 2.2.2. Sezgisel yemenin temel bileşenleri .....                                                 | 6   |
| 2.2.2.1. Koşulsuz yeme izni .....                                                               | 6   |
| 2.2.2.2. Duygusal sebepler yerine fiziksel sebeplerle yeme.....                                 | 7   |
| 2.2.2.3. Yeme zamanı ve miktarını belirlemek için iç açlık ve tokluk sinyallerine güvenme ..... | 8   |
| 2.2.2.4. Beden-besin seçim uygunluğu .....                                                      | 8   |
| 2.2.3. Sezgisel yemenin fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerine etkileri.....                   | 9   |
| 2.2.3.1. Sezgisel yemenin fizyolojik sağlık ile ilişkisi .....                                  | 9   |
| 2.2.3.2. Sezgisel yemenin psikolojik sağlık ile ilişkisi .....                                  | 11  |
| 2.3. Stres ve Kaygı .....                                                                       | 13  |
| 2.3.1. Stres ve kaygının beslenme ile ilişkisi .....                                            | 14  |
| 2.3.2. Sınav kaygısı.....                                                                       | 15  |
| 2.4. Beslenme ve Akademik Performans .....                                                      | 17  |

|                                                                                                                                                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>                                                                                                                      | <b>19</b> |
| 3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi.....                                                                                                 | 19        |
| 3.2. Araştırmanın Genel Planı.....                                                                                                                  | 19        |
| 3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi.....                                                                                                 | 20        |
| 3.3.1. Öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin genel bilgiler.....                                                                               | 20        |
| 3.3.2. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına dair bilgiler .....                                                                                   | 20        |
| 3.3.3. Antropometrik ölçümlerin değerlendirilmesi .....                                                                                             | 20        |
| 3.3.4. Besin tüketim durumunun değerlendirilmesi .....                                                                                              | 22        |
| 3.3.5. Fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi.....                                                                                           | 22        |
| 3.3.6. Sezgisel yeme düzeyinin değerlendirilmesi.....                                                                                               | 23        |
| 3.3.7. Sınav kaygısı düzeyinin değerlendirilmesi .....                                                                                              | 23        |
| 3.3.8. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi.....                                                                                               | 24        |
| <b>4. BULGULAR.....</b>                                                                                                                             | <b>25</b> |
| 4.1. Öğrencilerin Genel Özelliklerinin Değerlendirilmesi .....                                                                                      | 25        |
| 4.2. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları .....                                                                                                     | 28        |
| 4.3. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi .....                                                                                | 37        |
| 4.4. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapma ve Uyku Durumlarının<br>Değerlendirilmesi.....                                                            | 39        |
| 4.5. Öğrencilerin Besin Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi.....                                                                                 | 43        |
| 4.6. Öğrencilerin Sınav Kaygılarının ve Kaygı Sonucu Beslenme<br>Durumlarındaki Değişimlerin Değerlendirilmesi .....                                | 48        |
| 4.7. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Puanlarının Değerlendirilmesi.....                                                                                  | 51        |
| 4.8. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları ile Bazı Genel<br>Özelliklerinin Değerlendirilmesi .....                                          | 52        |
| 4.9. Öğrencilerin Sezgisel Yeme Puanlarının Değerlendirilmesi .....                                                                                 | 57        |
| 4.10. Öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği Puan Ortalamaları ile Bazı Genel<br>Özelliklerinin Değerlendirilmesi .....                                  | 58        |
| 4.11. Sınav Kaygısı Puanları ile Sezgisel Yeme Puanlarının Değerlendirilmesi                                                                        | 65        |
| 4.12. Öğrencilerin Enerji ve Bazı Makro Besin Ögesi Tüketimleri ile Sınav<br>Kaygısı Ölçeği ve Sezgisel Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki..... | 67        |
| <b>5. TARTIŞMA.....</b>                                                                                                                             | <b>68</b> |
| 5.1. Öğrencilerin Genel Özellikleri ve Sınav Kaygısı .....                                                                                          | 68        |
| 5.2. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ile Sınav Kaygısı .....                                                                                   | 72        |
| 5.3. Öğrencilerin Genel Özellikleri ve Sezgisel Yeme .....                                                                                          | 73        |

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 5.4. Sınav Kaygısı Puanları ile Sezgisel Yeme ..... | 77 |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....                           | 80 |
| 6.1. Sonuçlar.....                                  | 80 |
| 6.2. Öneriler .....                                 | 86 |
| KAYNAKLAR.....                                      | 88 |
| EKLER                                               |    |

**EK 1: Çocuklarda Yapılacak Bilimsel Araştırmalar İçin Bilgilendirilmiş  
Gönüllü Olur Formu**

**EK 2: Bilimsel Araştırmalar İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu**

**EK 3: Etik Kurul Onayı**

**EK 4: Anket Formu**

**EK 5: 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı**

**EK 6: Fiziksel Aktivite Durumu**

**EK 7: Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği**

**EK 8: Sezgisel Yeme Ölçeği**

## TABLÖLER LİSTESİ

### Sayfa

|                                                                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 3.3.1. DSÖ-ÇMBRÇ yaşa göre persentil sınıflandırması .....                                                                                                      | 21 |
| Tablo 3.3.2. 16-18 yaş aralığındaki erkekler için bel çevresi persentil değerleri (cm) .....                                                                          | 21 |
| Tablo 3.3.3. 16-18 yaş aralığındaki kızlar için bel çevresi persentil değerleri (cm) .....                                                                            | 22 |
| Tablo 3.3.4. Bel/boy oranı sınıflandırılması.....                                                                                                                     | 22 |
| Tablo 4.1.1. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları .....                                                                                       | 26 |
| Tablo 4.1.2. Öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim durumuna göre dağılımları.....                                                                                        | 27 |
| Tablo 4.1.3. Öğrencilerin hastalık ve ilaç kullanma durumlarına göre dağılımları.....                                                                                 | 28 |
| Tablo 4.2.1. Öğrencilerin öğün tüketim durumlarına göre dağılımı .....                                                                                                | 29 |
| Tablo 4.2.2. Öğrencilerin okulda ana öğün yapma ve öğün tükettikleri yerlere göre dağılımı .....                                                                      | 31 |
| Tablo 4.2.3. Öğrencilerin sağlıklı beslenme ve iştah durumlarına göre dağılımı .....                                                                                  | 33 |
| Tablo 4.2.4. Öğrencilerin ders çalışırken tükettikleri yiyecek- içeceklere ve besin takviyesi/besin desteği kullanımına göre dağılımı .....                           | 35 |
| Tablo 4.2.5. Öğrencilerin vücut ağırlığı tanımlama ve diyet yapma durumlarına göre dağılımı.....                                                                      | 37 |
| Tablo 4.3.1. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerinin ortalamaları.....                                                                            | 38 |
| Tablo 4.3.2. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerinin dağılımları .....                                                                            | 39 |
| Tablo 4.4.1. Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre dağılımı .....                                                                             | 40 |
| Tablo 4.4.2. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyi ve enerji harcaması ortalamaları.....                                                          | 41 |
| Tablo 4.4.3. Öğrencilerin uyku alışkanlıklarına göre dağılımı .....                                                                                                   | 43 |
| Tablo 4.5.1. Öğrencilerin cinsiyete göre günlük enerji ve makro besin öğeleri tüketim ortalamaları ve Türkiye Beslenme Rehberine (TÜBER) göre değerlendirilmesi ..... | 45 |
| Tablo 4.5.2. Öğrencilerin cinsiyete göre günlük mikro besin öğeleri tüketim ortalamaları ve Türkiye Beslenme Rehberine (TÜBER) göre değerlendirilmesi .....           | 47 |
| Tablo 4.6.1. Öğrencilerin sınavlar hakkında kaygılı hissetme durumu ve yaşadıklarına göre dağılımı .....                                                              | 49 |
| Tablo 4.6.2. Öğrencilerin Sınavlar hakkında kaygılı ve endişeli hissettiğinde iştah durumu ve tükettikleri besinlere göre dağılımı .....                              | 51 |

|                                                                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 4.7.1. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puanları .....                                                                                            | 52 |
| Tablo 4.8.1. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları.....                                                | 53 |
| Tablo 4.8.2. Öğrencilerin hastalık ve ilaç kullanma durumlarına göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları .....                                        | 54 |
| Tablo 4.8.3. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları durumlarına göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları .....                                          | 55 |
| Tablo 4.8.4. Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma ve PAL sınıflamalarına göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları .....                       | 56 |
| Tablo 4.8.5. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile Sınav Kaygısı Ölçeği puanları arasındaki ilişki.....                                               | 57 |
| Tablo 4.9.1. Öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği puanları .....                                                                                            | 57 |
| Tablo 4.10.1. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları ..                                                                 | 58 |
| Tablo 4.10.2. Öğrencilerin yaşlarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları .....                                                                   | 59 |
| Tablo 4.10.3. Öğrencilerin öğrenim durumuna göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları .....                                                            | 60 |
| Tablo 4.10.4. Öğrencilerin vücut görünümünden memnun olma durumlarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları.....                                   | 61 |
| Tablo 4.10.5. Öğrencilerin diyet uygulama durumuna göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları.....                                                      | 62 |
| Tablo 4.10.6. Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları .....                                 | 63 |
| Tablo 4.10.7. Öğrencilerin düzenli PAL sınıflamalarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları.....                                                  | 64 |
| Tablo 4.10.8. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile Sezgisel Yeme Ölçeği puanları arasındaki ilişki.....                                              | 65 |
| Tablo 4.11.1. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Puanları Ölçeği ile Sezgisel Yeme Ölçeği puanları arasındaki ilişki.....                                        | 66 |
| Tablo 4.12.1. Öğrencilerin enerji ve bazı makro besin ögesi tüketimleri ile Sınav Kaygısı Ölçeği ve Sezgisel Yeme Ölçeği puanları arasındaki ilişki..... | 67 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                   | Sayfa |
|---------------------------------------------------|-------|
| Şekil 4.4.1. Öğrencilerin PAL sınıflamaları ..... | 41    |



## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

|           |                                                              |
|-----------|--------------------------------------------------------------|
| APA       | Amerika Psikoloji Derneği                                    |
| ATSG      | açlık ve tokluk sinyallerine güvenme                         |
| BBSU      | beden-besin seçim uyumu                                      |
| BEBİS     | Beslenme Bilgi Sistemi                                       |
| BKİ       | beden kütle indeksi                                          |
| BMH       | bazal metabolizma hızı                                       |
| cm        | santimetre                                                   |
| ÇDYA      | çoklu doymamış yağ asidi                                     |
| DSÖ       | Dünya Sağlık Örgütü                                          |
| DSÖ-ÇMBRÇ | Dünya Sağlık Örgütü Çok Merkezli Büyüme Referans Çalışması   |
| DSYFSDY   | duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme |
| DYA       | doymuş yağ asidi                                             |
| g         | gram                                                         |
| HDL       | yüksek yoğunluklu lipoprotein                                |
| IES-2     | Sezgisel Yeme Ölçeği                                         |
| kg        | kilogram                                                     |
| kcal      | kilokalori                                                   |
| KYİ       | koşulsuz yeme izni                                           |
| LDL       | düşük yoğunluklu lipoprotein                                 |
| mcg       | mikrogram                                                    |
| PAL       | fiziksel aktivite düzeyi                                     |
| PAR       | fiziksel aktivite oranı                                      |
| RTA       | Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği                          |
| TBSA      | Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması                       |
| TEH       | toplam harcanan enerji                                       |
| TÜBER     | Türkiye Beslenme Rehberi                                     |
| TYA       | tekli doymamış yağ asidi                                     |



# 1. GİRİŞ

Stres terimi yaygın olarak bilinmektedir ve bireysel olarak farklı şekillerde yorumlanmaktadır. Lise öğrencileri için sınava girecek olmak stres olarak tanımlanabilir (1). Fiziksel ve duygusal yükler sonucunda meydana gelen gerilim ya da zorlanma strestir. Stres içlerinde kaygının da olduğu bir takım tepkilere neden olur. Kaygı (anksiyete), stresli olaylara verilen en yaygın tepkidir ve kaygıyı yaşayan kişi bunu bilinçli olarak hisseder (2). Üniversite sınavlarına hazırlanan bireyler sınav kaygısıyla başa çıkmak zorunda kalabilirler. Bu durum bireyin performansından daha azını sergilemesine neden olan duyuşsal, davranışsal ve bilişsel özellikleri barındırır. Sınav kaygısını kuruntu ve duyuşsallık olarak iki alt başlıkta incelemek mümkündür. Kuruntu bireyin sınavı yapamayacağına inandığı, başarısız olacağını düşündüğü ve bunun gibi olumsuz sebeplerden ötürü dikkatinin dağıldığı süreci ifade eder. Duyuşsallık vücudun kaygıya bağlı bedensel tepkilerini (kalp hızında artış, terleme, gerginlik, mide bulantısı vb.) içerir (3,4). Amerika’da yapılan Ulusal Komorbidite anketinin verilerine bakıldığında 13-18 yaşları aralığındaki bireylerin kaygı bozukluğuna sahip olma oranı %31.9 olarak bulunmuş ve kızlarda (%30.0) erkeklere (%26.1) oranla daha sık görülebileceği belirtilmiştir (5).

Beslenme davranışı, ruh haliyle yakından alakalı bir davranış olarak kabul edilir. Öyle ki fiziksel açlık ve tokluk hissinden ziyade duygulara göre yemek yeme eğilimini tanımlamak için “Duygusal Yeme” terimi kullanılmaktadır. Duygusal yemeye eğilimli kişiler duygularla başa çıkabilmek için aşırı tatlı, tuzlu, yağlı ve yüksek enerjili yiyeceklerle yönelmektedirler (6). Örneğin; Amerika Psikoloji Derneği (APA) tarafından yapılan bir çalışmada stres nedeniyle sağlıksız yiyecekleri aşırı tüketenlerin oranı %38 olarak bulunmuştur (7). Ayrıca Fransa’da yapılan bir çalışmada ise ankete katılanların yaklaşık %44’ü stres altında daha fazla yemek yediğini bildirmiştir (6). Spesifik olarak, stresin 8 ila 18 yaş arası çocuklarda sağlıksız beslenmeyle pozitif olarak ilişkili olduğu, yani daha yüksek stres düzeylerinin sağlıksız yiyecek tüketimiyle daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur (8).

Stres, kaynağına ve yoğunluğuna bağlı olarak yetersiz veya aşırı yemek yemeye neden olabilir (9). Stresin genel olarak etkisinin belirli yiyecek türlerine özgü olduğu (bazı yiyeceklerin tüketimindeki artışlar ve diğerlerinin tüketimindeki azalma şeklinde) tespit edilmiştir. Stresin yeme üzerindeki etkileri genellikle daha lezzetli veya kolay tüketilen yiyecekler (örn: fastfood) üzerindedir. Strese bağlı yemek yiyen bireyler, stresli durumlarla

ilişkili olumsuz duyguları hafifleten, sağlıksız atıştırma ile stresle baş etmeye çalışırlar (8). Aynı zamanda çocuklar ve ergenlerde yapılan bir araştırma, olumsuz etki ve stres deneyiminin kilo alımı, daha yüksek bel çevresi, daha yüksek beden kütle indeksi (BKİ) ve uzun süreli obezite ile ilişkili olduğunu kanıtlamıştır (9).

Öğrencilerde stres ile başa çıkma yöntemlerinden biri yeme davranış bozukluklarıdır. Tıkınırcasına yeme, yani bir öğünde normal bir insanın yiyebileceğinden daha yüksek miktarlarda yemek yeme davranışında bulunabilirler. Özellikle yeme bozukluğu davranışına eğilimi olan öğrenciler kontrolsüz vücut ağırlığı kaybı stratejilerine başvurur, günlük almaları gerekenden daha düşük kalorilerde besinler tüketebilir ya da yedikleri fazla yemekten suçluluk duyarak laksatif kullanma, aşırı egzersiz yapma gibi yöntemlerle durumu telafi etmeye çalışabilirler. Bu gibi durumlar kontrol altına alınmalı ve tedavi edilmelidir. Öğrencilere stresle de ilişkili olan olumsuz beslenme davranışları ile mücadele etmek için kaynaklar sağlamayı amaçlayan yaklaşımlardan birisi de sezgisel yemedir. Sezgisel yeme diyet dışı bir yaklaşımı ifade eder ve besinlerle sağlıklı bir ilişkinin oluşmasına odaklanır. Sezgisel yemeye yatkın bireyler, yiyecekleri kısıtlamaktan veya diğer iç veya dış faktörlerden dolayı (yani duygular, porsiyon büyüklüğü, sosyal baskı, ağırlık vb.) aşırı yemekten ziyade açlık ve tokluğa dayanarak yemek yerler. Sezgisel yemeyi teşvik eden programlar bireylerin stres gibi engellerin üstesinden gelmek için gıda dışındaki alternatif pozitif başa çıkma tekniklerine yönelmesini sağlarlar (10–12)

Türkiye’de üniversite sınavlarına hazırlanan öğrenciler büyük bir rekabet içindedirler. Yüksek puan alma hedefiyle yoğun bir tempoyla çalışmak öğrencilerin bu dönemde çeşitli sorunlarla karşılaşmasına neden olabilir. Bu sorunlardan birisi de sınav kaygısıdır (4). Sezgisel yeme ise duygusal nedenlerle değil fiziksel açlık nedeniyle yemek yemeyi ifade eden bir olgudur (13). Sınav kaygısı yüksek olan bireylerin yeme davranışlarında değişiklikler olduğu göz önüne alındığında bu çalışmanın amacı üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ve sezgisel yeme durumlarının saptanması ile beslenme durumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Adolesan Dönem

Adolesan dönem Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10-19 yaş aralığı olarak belirlenmiştir. Dünya nüfusunun yaklaşık altıda birini oluşturan bu popülasyonun % 90'ına yakını düşük ve orta gelirli ülkelerde bulunmaktadır (14). Türkiye’de 13.595.149 kişi 10-19 yaş aralığındadır (15).

Adolesan dönemde büyüme hızlıdır ve fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden büyük ölçüde değişiklik yaşanır. Bu süreçte yeterli enerjinin alınması, dengeli ve düzenli beslenmenin sağlanması büyük önem taşımaktadır. Ailede ve okulda sağlıklı beslenme eğitimi yeterli olmalı, gençlerin sağlıklı yiyeceklere ulaşmaları kolaylaştırılmalıdır (16). Çünkü bu dönemde gençler, yaşamlarının çoğu için beslenme alışkanlıklarının temelini oluşturabilecek yeme alışkanlıklarını benimserler (17).

#### 2.1.1. Adolesan döneminde büyüme ve gelişme

Büyüme, hücrelerin sayılarının ve büyüklüklerinin artması ile birlikte vücut hacmi ve kütlesinin artmasıdır. Gelişme ise hücre ve dokulardaki değişikliklere paralel olarak biyolojik işlevlerin kazanılması olarak tanımlanabilir. Büyümeyi genetik ve çevresel (beslenme, genel sağlık durumu, hormonlar) faktörler etkiler. Genetik faktörlerin etkisinin yaklaşık %41-71 olduğu düşünülmektedir. Adolesan (puberte) dönem insanın yaşamında son hızlı büyüme ve gelişme gösterdiği dönemdir. Çocukluktan erişkinliğe geçişin gerçekleştiği bu dönemde yaşanan fizyolojik ve yapısal değişimler ile üreme yeteneği kazanılır (18,19).

Büyüme hızının en fazla olduğu zamana doruk büyüme hızı (büyüme atağı) denir ve kızlarda ortalama 12.1 yaşında, erkeklerde ise ortalama 14.1 yaşında gözlemlenir. Bu dönemde kızlar yılda ortalama 9.0 cm, erkekler ise 10.3 cm uzarlar. Kemik olgunlaşması kızlarda yaklaşık 15, erkeklerde 17 yaşında tamamlanır. Ağırlık artışı da bu dönemde hızlanır. Kızlar ortalama 16 kg, erkekler ise 20 kg alırlar. Ergenlik döneminde yetişkin vücut ağırlığının yaklaşık % 50'si kazanılır. Boy ve vücut ağırlığı artışının yanı sıra kemik kütlesi ve kas kütlesi artışı, kan hacminin genişlemesi ve kalp, beyin, akciğerler, karaciğer ve böbreğin boyut olarak büyümesi söz konusudur (19).

Adolesan dönem aynı zamanda psikososyal olgunlaşmanın başladığı dönemdir. Bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi bu dönemde gerçekleşir. 12-14 yaş aralığında (erken ergenlik) hızlı gelişen fiziksel ve davranışsal değişikliklere uyum sağlamak ve bu değişikliklerle baş etme çabası görülür. Kızlar, bu değişikliklerle erkeklerden daha erken karşılaşılır. Cinsel gelişimin başlaması ile çocukluk döneminden farklı olarak kız veya erkek kimliğine bürünme ve toplumsal olarak cinsiyet rolleri edinme gereklidir. Cinsel rollerin içselleştirilmesi ile cinsel kimlik oluşumu tamamlanır. Soyut düşünce, mantıksal çıkarım gibi bilişsel süreçlerin de bu dönemde geliştiği ileri sürülmektedir. Ölüm, zaman, din, politika gibi kavramlar üzerine düşünmeye başlarlar (20).

Orta ergenlik döneminde (15-18 yaş aralığı) duygusal özerklik gelişimi gözlemlenir. Anne ve baba ile çatışmalar olur ve riskleri hafife alırlar. Her şeyin yapılabileceğine dair inançları kuvvetlidir. 18 yaş ile başlayıp kimliklerinin olgunlaşması ile sona eren geç ergenlik döneminde ise gelecek kaygısı baş göstermiştir. Kendini bir topluluğa ait hissetme, ahlak anlayışının oturması bu dönemde olur. Önceki deneyimlerini sentezleyip kimlik duygusu oluşur. Bilişsel becerilerde gelişim devam etmektedir. Toplum içinde erişkin rollerini üstlenebilecek sorumluluğa sahip olma becerileri gelişir. Geleceğe yönelik seçim yapmada zorlanılmaz (20).

### **2.1.2. Adolesan döneminde beslenme**

Adolesan dönem bebeklik döneminden sonra en hızlı büyümenin yaşandığı süreci kapsar. Bu sürecin tam potansiyeline ulaşmak için beslenmenin ihtiyaçları sağlayacak yeterlilikte olması gerekmektedir. Beslenme yetersizliği bodurluk ya da zayıflık gibi durumlara neden olur. Aynı zamanda dış görünüşte değişiklik olmadan da (demir eksikliği anemisi gibi) kendini gösterebilir. Beslenmedeki düzensizlik ve aşırı tüketime bağlı olarak obezite, tip 2 diyabet gibi birçok riskli ve ilerideki yaşamı etkileyebilecek hastalıklar meydana gelebilir (18). Sağlıklı gıdaların yetersizliğinin ve / veya sağlıksız ve işlenmiş gıdaların aşırı alımının ergenlerde ruh sağlığı sorunları riskini de artırabileceği ileri sürülmüştür (21).

Son zamanlarda, toplam yağ ve doymuş yağ, kolesterol, sodyum ve şekerin aşırı tüketim eğiliminde bir artış olmuştur. Bu beslenme tarzı, büyüme ve gelişmenin hız kazandığı bu dönemde adolesanların ihtiyacı olan lif, vitamin ve minerallerden yoksundur ve özellikle fiziksel aktivite düzeyi yeterli olmayan adolesanlarda obezite riskini arttırmaktadır.

Bu dönemde sigara, alkol veya sağlıksız ilaçların kullanımı da görülmektedir. Bu tür davranışlar fizyolojik gelişimi ve beslenmeyi önemli ölçüde etkiler (18).

Adolesan dönem beslenme alışkanlıklarının temelini atıldığı bir dönemdir. Doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmada ailenin ve okulun önemli bir yeri vardır. Aileyle birlikte yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenen bir birey dışarıda sağlıksız besinler yemekten kaçınır (16). Moda, medya gibi çevresel etmenler bu alışkanlıkların oluşmasında olumsuz etkilerde bulunabilir (17).

### **2.1.3. Adolesan döneminde besin tüketimini etkileyen faktörler**

Yeme alışkanlıkları ve davranışları; ebeveyn ve akran ilişkileri, gıdaya ulaşılabilirlik, gıdanın maliyeti, kitle iletişim araçları, kişisel ve toplumsal özellikler gibi pek çok faktörden etkilenir (22,23).

Kişisel faktörler; yemeğe karşı tutum, inanç, besin tercihleri, vücutta meydana gelen fizyolojik değişiklikler gibi faktörlerdir. Çevresel faktörler; genel olarak sosyal ve kültürel normlar, aile, okul, akran ilişkileri, fastfood satış yerleri gibi mekanlar olarak sayılabilir. Reklam, kitle iletişim araçları, gıda üretim ve dağıtım sistemleri gibi etkenler ise makro sistem faktörleri olarak sıralanabilir (24).

#### **2.1.3.1. Kişisel faktörler**

Besin tercihi, çocukluk çağındaki besinler ve yemek faaliyetiyle ilgili tecrübeler, besinlere olumlu ya da olumsuz koşullanma, maruz kalma gibi pek çok etkenden etkilenebilir. Tat algısı, adolesan döneminde besin tüketimine açlık ve fiyattan sonra en çok etki eden faktörlerden birisidir. Besinlerin sağlıklı ve besleyici olması genellikle bu dönemde çok fazla  nemsenmese de yine de etkenlerden birisi olarak kabul edilir. Adolesanlar, sağlıklı veya sağlıksız besinlerin vücut üzerine etkisinin uzun dönemde ortaya çıkacağını bilir ancak önemsemez. Anlık tatmin onlar için daha önemlidir. Besinlerin onlar için ifade ettiği anlam da önemli bir faktördür. Arkadaşlarla, sosyal ortamlarda yenilen yemekler genelde eğlenceyi çağrıştırırken aileyle, evde yenilen yemek sağlığı temsil edebilir. Beslenme bilgi düzeyi ve öz-etkinlik, fizyolojik olarak açlık hissi ve cinsiyet beslenme alışkanlıkları ve davranışlarını etkileyen diğer unsurlardandır (25).

Zaman ve kolaylık, adolesanların besin seçiminde önemli bir etkiye sahiptir. Adolesanlarda artmış olan uyku ihtiyacı sabah geç uyanmalarına ve kahvaltı için yeterli vakit ayırmamalarına neden olabilir. Yine öğle yemeğine ayıracak fazla vakit bulamadıklarında hızlı yiyecekleri fastfood olarak adlandırılan yiyeceklere yönelmektedirler. Alım gücü de önemli faktörlerden biridir. Okulda alışveriş yapan bir öğrenci için düşünüldüğünde, fiyatın daha düşük olması sağlıksız besin tercihiine neden olabilir (24).

Öğün düzeni yeterli ve dengeli beslenmenin temel ihtiyaçlarındanr. Kahvaltıyı atlama davranışı adolesanlarda sık görülen bir davranıştır. Atlanan bu öğünde alınması gereken makro ve mikro besin öğelerinin eksikliği gün içinde tamamlanamazsa yetersiz bir beslenmeye neden olur (24).

Diyet yapmak özellikle kız adolesanlar arasında yaygındır. Ağırlık kontrolü amaçlı yapılan uygulamalar besin seçimiyle doğrudan ilişkilidir. Bu uygulamalar olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilir. Ağırlık kaybı amaçlı yüksek yağlı besinlerden kaçınma ve daha fazla meyve ve sebze tüketme sağlık açısından olumlu bir etki yaratırken yetersiz beslenmeye de neden olabilir (24).

#### **2.1.3.2. Çevresel faktörler**

Çevresel faktörlerin en önemlilerinden biri olan aile ortamı adolesanın diyet düzenini iki şekilde etkiler. İlk olarak besinin sağlayıcısı ailedir. İkincisi ise ebeveynlerin yeme üzerine tutum ve davranışlarıdır. Çocukluktan itibaren adolesanın beslenme davranışlarının temelini bu ortam oluşturur. Demografik özellikler, besin tüketimini etkileyen faktörler arasındadır. Anne ve babayla birlikte yaşamak, sadece anne veya baba ile yaşamak, annenin çalışması ve ekonomik durum adolesanın beslenme düzenini etkiler (24).

Arkadaş çevresi, sosyal ilişkiler için önemli olduğu kadar davranış gelişimi için de önemlidir. Bir gruba ait olabilme güdüsüyle hareket eden ergen, grupta benimsenen yeme davranışlarını da benimseyebilir ve bu durum besin seçimine etki edebilir (26).

Öğrencilerin günlük enerji alımlarının önemli bir kısmı okulda gerçekleşmektedir. Bu yüzden okulda maruz kaldıkları yiyecekler onların besin tüketimini etkiler. Yine çevredeki fastfood restoranları, otomatlar, sağlıklı ve sağlıksız yiyeceklere ulaşım sağlayan satış yerleri de adolesanlar üzerinde etkiye sahiptir (24).

### **2.1.3.3. Makro sistem faktörleri**

Özellikle medyanın adolesanların beslenmesinde çok büyük etkileri vardır. Örneğin kullandıkları kişisel telefonlarda, televizyonda, bilgisayarlarında karşılaştıkları reklamlar genellikle fastfood tarzı, sağlıksız besinleri içermekte ve sağlıklı besinlerin reklamları hem az hem de etkisiz olarak değerlendirilmektedir. Kitle iletişim araçlarının yarattığı toplumsal baskı, kadınlar için zayıflığı ve erkekler için kaslı vücutları vurgulayarak bir 'güzellik ideali' elde etmenin gerekli olduğu fikrini yaymaktadır. Sosyal medya özellikle kız adolesanlarda güzellik algısını şekillendirmekte ve fiziksel görünümün sağlıktan daha önemli hale gelmesine sebep olabilmektedir. İncelik hedefiyle besin kısıtlamasına eğilim artmakta, sağlıklı beslenme ihtimali ise azalmaktadır. Ayrıca hem erkek hem de kız adolesanlarda yeme bozukluklarına yol açabilmektedir (25,27,28). Adolesanların besin tüketimleri politikalar ile desteklenmelidir. Sağlıklı besin tercihlerinin öğretilmesi ve geliştirilmesi için beslenme standartları belirlemek, okullarda sağlıklı besinlere ulaşımı artırıp sağlıksız olanlara erişimi sınırlandırmak, satın alma noktalarında besinlerin fiyatlandırılması ya da kasada sunulmasında değişiklikler yapmak, reklamları kontrol altında tutmak gibi uygulamalar gerçekleştirilmelidir (29).

## **2.2. Sezgisel Yeme**

### **2.2.1. Sezgisel yemenin tanımı**

Sezgisel yeme kavramı bireyin fizyolojik açlık ve tokluk sinyallerine uygun olarak yemek yemesini ifade eder. Bu kavram ilk kez 1995 yılında geliştirilmiş (30), ilk kez hakemli bir dergide yayınlanması ise 1998 yılında gerçekleşmiştir (31). Sezgisel olarak yemek yiyen bireyler ne zaman ve ne kadar yiyeceklerine karar vermede bu sinyallerin farkındadırlar ve onlara göre hareket ederler. Duygusal nedenlerden kaynaklanan yemek yeme davranışları sezgisel yeme düzeyi yüksek olan bireylerde daha az görülür (32,33). Bu tür bireyler bir öğünde fazla yerlerse doğal olarak bir sonraki öğünde daha az yiyebilirler çünkü daha az açtırlar. Bu nedenle sezgisel yeme esnek ve uyarlanabilir (adaptif) yeme davranışı olarak tanımlanmıştır. Sezgisel olarak yiyen bireylerin akıllarının yiyeceklerle meşgul olma veya yiyecekleri iyi ya da kötü yemek olarak ikiye ayırma olasılığının daha düşük olduğu belirtilmiştir. Genellikle yiyecekleri memnuniyet (yani tat), sağlık, enerji, dayanıklılık ve performans amacıyla seçerler (33).

Çalışmalar sezgisel yemenin sağlık üzerine olumlu etkilerini desteklemektedir. Vücut yağ kütlesi, BKİ, kardiyovasküler hastalık riski ve trigliserit düzeylerinin sezgisel yeme düzeyi ile ters ilişkide olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda sezgisel yeme düzeyi arttıkça yeme bozukluğu belirtileri, vücut memnuniyetsizliği, bedenle meşgul olma, yemek ilişkili kaygı, kısıtlayıcı yeme davranışı, vücutundan utanma gibi olumsuz davranışların azaldığı belirtilmektedir. Bunlara ek olarak yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) kolesterol düzeyi, gıdadan keyif alma, vücut takdiri, öz-şefkat, yaşam memnuniyeti ve benlik saygısı ile olumlu ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (33,34).

### **2.2.2. Sezgisel yemenin temel bileşenleri**

Sezgisel yemenin açken koşulsuz yeme izni, duygusal sebepler yerine fiziksel nedenlerle yeme, yeme zamanı ve miktarını belirlemek için iç açlık ve tokluk sinyallerine güvenme olarak tanımlanabilecek üç temel bileşeni vardır (32,35). Bu temel bileşenlere 2013 yılında, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 oluşturulurken beden-besin seçim uygunluğu da eklenmiştir (34).

#### **2.2.2.1. Koşulsuz yeme izni**

Koşulsuz yeme izni, bireyin açken tüketeceği besini ve öğün zamanını kısıtlamaması olarak açıklanabilir. Besinler iyi ve kötü olarak ayrıştırılmaz. Önemli olan fiziksel açlık hissinin doğru anlaşılması ve içselleştirilmesidir (32,35). Sezgisel yemeye yatkın olan bireyler çok miktarda tükettikleri bir öğün sonrasında daha az ve bununla paralel olarak az miktarda tükettikleri öğün sonrasında ise daha çok besin tüketirler. Besin alımında dış etkenlerle hareket eden (ne zaman, ne yiyeceğine fiziksel açlık ve tokluk sinyallerine göre karar vermeyen) bireylerin zihni besinlerle meşguldür ve daha fazla yemeye eğilimleri yüksektir (32). Ayrıca diyet kısıtlamasının aşırı yemek yemeyi tetiklediği düşünülmektedir. Kısıtlama ve ardından aşırı yemenin tıknırcasına yeme bozukluğu gibi yeme davranış bozukluklarına neden olabileceği de belirtilmektedir (36).

Diyet kısıtlaması, ağırlık kaybını sağlamayı veya ağırlık kazanımını önlemeyi amaçlayan, diyet alımını kontrol etmeye yönelik bilinçli girişimlerin yapılandırılmış bir modelidir. Bu girişimler esnek ya da katı kontrol şeklinde olabilir. Esneklik daha sürdürülebilir kabul edilirken katı kurallar bireylerin tıknırcasına yeme, aşırı egzersiz ve normalden daha kısıtlı yemesine neden olabilir. Katı kurallar uygulayan adolesanlarda vücut



ağırlığı, vücut yağ kütlesi ve abdominal yağ dokusu oranlarında ilerleyen yıllarda artış görülebilir. Bazı besinleri diyetlerinden çıkarma eğiliminde olurlar yani kaçınma davranışı gösterebilirler (37).

Esnek diyet kontrolünün yerini sezgisel beslenme uygulamalarının alması gerektiği savunulmaktadır. Bunun nedenleri esnek diyet kontrolünün katı diyet kontrolü ile aynı yeme tarzını barındırması, sezgisel beslenmenin farklı bir tarz olması ve sezgisel beslenmenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin daha tutarlı sonuçlara dayandırılması olarak açıklanabilir (38).

#### **2.2.2.2. Duygusal sebepler yerine fiziksel sebeplerle yeme**

Duygusal yeme kavramı, bireyin duygularıyla başa çıkma yöntemi olarak besinleri kullanmasını ifade eder. Bu duygular yaygın olarak stres, öfke, yalnızlık gibi olumsuz duygulardır. Duygusal yiyen kişiler sorunun beslenmeleriyle ilgili olduğunu düşünürler de bu davranış genellikle daha derin problemlerin belirtileridir (30).

Sezgisel beslenmenin temel özelliklerinden birisi fizyolojik açlık dürtüsünü tatmin etme amacıyla besinleri kullanmaktır. Açlık sona erdiğinde ise yani tokluk hissedildiğinde yemek yemeyi bırakmaktır. Diyet kısıtlaması yapan ve olumsuz etkilerle karşılaşan kişilerin diyetini kısıtlamayanlara oranla besin alımlarını daha çok arttırdığı savunulmaktadır (32). Aynı zamanda duygusal yemeye eğilimli kişiler duygularla başa çıkabilmek için aşırı tatlı, tuzlu, yağlı ve yüksek enerjili yiyeceklere yönelmektedirler (6).

Tribble ve Resch (30), duygusal yemenin başa çıkma mekanizmasını beş ana başlıkta (haz, konfor, dikkat dağıtma, yatıştırma ve ceza) derecelendirmiştir. Besinlerden sağlanan, en yaygın ve hafif olan duygu hazdır. Bu duygu sezgisel beslenme için önemli olarak görülmüş ve yemeğin tadını çıkarmanın biyolojik açlığı da tatmin etmenin bir yolu olduğu belirtilmiştir. Konfor duygusu, belirli yiyeceklerle kurulmuş ve rahatlamayı sağlayan bağı temsil eder. Belirli bir besinin düşüncesi bile bireyin kendisini rahat hissettiği zamandan veya mekandan duygularını çağırmaya yetebilir. Bireyin, yalnızlık gibi rahatsız edici duygularından arınmak için çözüm arayışında aklına sadece besin gelmesi istenmeyen bir başa çıkma mekanizmasıdır. Duygusal yemenin bir sonraki aşaması ise besinlerin istenilmeyen duygulardan uzaklaşmak için kullanılmasıdır. Sezgisel dürtüleri engelleyen bu yöntem ayrıca rahatsız olunan bu duyguların kaynağını keşfetmeyi ve çözüm sürecini de

engelleyebilir. Yiyecekleri yatıştırma amaçlı kullanma, bireyin bu yolla uzun süre hissizleşmesi anlamına gelmektedir. Beraberinde yaşamdan keyif alamama gibi olumsuz duygular da getiren bu davranış sürekli hale gelirse kişi kendini suçlamaya başlar. Bu aşamada kendilerini yemeklerle cezalandırmaya eğilimli olurlar ve yemekten zevk almamaya hatta nefret etmeye başlayabilirler.

#### **2.2.2.3. Yeme zamanı ve miktarını belirlemek için iç açlık ve tokluk sinyallerine güvenme**

Sezgisel yeme, açlık ve tokluk sinyallerinin farkında olmanın yanında bu sinyallere yeme davranışlarını yönlendirmesi açısından güvenmeyi içerir (32). Bebeklik ve çocukluk döneminde bireyler bu sinyallerin farkındadırlar. Ancak zamanla ebeveyn tarafından konulan sınırlamalar gibi bir takım dış faktörlerin etkisiyle bu farkındalık azalmaktadır. Çocukların beslenmesinde aşırı kontrollü yaklaşımların, çocukların yemeye başlaması ve yemeyi sonlandırması için açlık ve tokluk sinyallerini kullanmayı öğrenme derecesini azalttığı düşünülmektedir. Bu durumun adolesan ve yetişkinlik döneminde istenmeyen beslenme davranışlarına yol açabileceği ileri sürülmektedir (32,39,40).

Sezgisel yeme, vücudun ihtiyacı olan besinlerin miktarını ve türünü kendiliğinden bilmesidir. Bu yüzden sezgisel yeme bazen beden bilgeliği olarak da adlandırılmaktadır. Doğuştan gelen beden bilgeliği diyet kısıtlaması, tabaktaki yemeklerin bitirilmesi gerekliliği, yemek zamanının belli bir zamanda olması gibi dış etkenlere maruz kaldıkça kaybedilir. Sezgisel beslenmenin temel prensipleri bu bilgeliği geri kazanmayı hedefler (34).

Beden bilgeliğini geri kazanmak için Tribole ve Resch (30), sezgisel yemenin 10 temel prensibini belirlemişlerdir. Bu prensipler; diyet zihniyetini reddetme, açlığı onurlandırma, besinler ile barışma, gıda polisine meydan okuma, doyumluğu hissetme, tatmin olma faktörünü keşfetme, besinleri kullanmadan duygularla başa çıkma, vücuda saygı gösterme, egzersiz yaparak farkı hissetme, sağlığı onurlandırma-hoşgörülü beslenmedir.

#### **2.2.2.4. Beden-besin seçim uygunluğu**

Sezgisel yemeye eğilimli olan bireyler vücutlarının besinlere tepkisine dikkat ederler. Besin seçimi, vücut fonksiyonlarına iyi yönde katkıda bulunması dikkate alınarak gerçekleşir ve aynı zamanda besinin lezzeti de önemlidir (11).

### **2.2.3. Sezgisel yemenin fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerine etkileri**

Sezgisel yemenin sağlık üzerine olumlu etkilerini gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu alışmalar genelde yetişkin kadınlar üzerinde yapılmış olsa da hem erkek hem kadınlar üzerinde yapılmış çalışmalar da mevcuttur. Son yıllarda çocukluk ve adolesan dönemdeki bireylerin sezgisel yeme davranışları hakkında yapılan çalışmalar da artış göstermiştir.

#### **2.2.3.1. Sezgisel yemenin fizyolojik sağlık ile ilişkisi**

Sezgisel yemenin hem erkeklerde hem kadınlarda daha düşük BKİ ile ilişkisi olduğu belirtilmektedir. Bu ilişkinin çift taraflı olduğu düşünülmektedir. Yani sezgisel yeme düzeyi yüksek olan bireylerin sağlıklı bir ağırlığa ulaşmaları daha olası görünürken, normal ağırlıktaki bir bireyin i açlık ve tokluk sinyallerine güvenerek beslenme olasılığı daha yüksektir (11,41).

Fizyolojik sinyaller hakkındaki kuvvetli seviyedeki farkındalık ve yeme zamanı ve yenilecek besine karar vermede bu hislere güvenmenin daha düşük kalorili beslenmeyle ilişki olabileceği ileri sürülmektedir. Daha düşük kalorili beslenme daha sağlıklı beslenme anlamına gelmemektedir. Aynı zamanda bu bireylerin yeme tarzlarında sezgisel yemenin temel özelliklerinden biri olan koşulsuz yeme izni gibi kısıtlamaların olmayışının aşırı ve dengesiz beslenmeye sebep olabileceğinden endişe duyulmuş, bu konuyla ilgili yapılan bir çalışmada sezgisel yeme ile daha sağlıklı ve çeşitli beslenme ile bağdaştırılmıştır. Bununla paralel olarak sezgisel yeme düzeyleri yüksek olan bireylerin besin tercihlerinin kısıtlayıcı beslenen bireylerle karşılaştırıldığı bir çalışmada sezgiselliğin daha yağlı ve şekerli besinleri tercih etmede bir belirleyici olmadığı gösterilmiştir (11,42,43). Tylka ve Diest (44) erkek ve kadın niversite ğrencilerinin sezgisel yeme düzeyleri ile BKİ değerleri arasında negatif ilişki bulmuş, ancak bazı alt lekleri BKİ ile istatistiksel olarak ilişkilendirememişlerdir.

Herbert ve ark. (45) Almanya'da niversite ğrencisi olan 111 kadın katılımcı ile sezgisel yeme, bireylerin duygularını anlama ve işleme yeteneğini araştırmıştır. Çalışmada sezgisel yeme ile BKİ arasında kuvvetli bir ters ilişki gözlemlemişlerdir. BKİ ve sezgisel yeme leğinin alt ölçekleri de istatistiksel olarak ters ilişkili bulunmuştur.

Quansah ve ark. (46) gestasyonel diyabetli veya gestasyonel diyabet riski taşıyan 117 yetişkin kadın ile yaptıkları çalışmada katılımcıların sezgisel yeme düzeyleri ve metabolik sağlık durumları değerlendirilmiş ve çalışmaya doğumdan 1 yıl sonra alınan ölçümler de dahil edilmiştir. Sezgisel yeme eğilimi yüksek olan katılımcıların, özellikle prediyabet olanların daha düşük BKİ ve açlık kan glikozu seviyelerine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Sezgisel yemenin, gestasyonel diyabetli veya gestasyonel diyabet riski taşıyan kadınlarda glisemik kontrolü sağlamak için yeni bir yaklaşım olabileceğini belirtmişlerdir. Buna ek olarak Wheeler ve ark. (47) tip 1 diyabetli adolesanlarla yaptığı küçük çaplı araştırmada, kontrol grubuna kıyasla tip 1 diyabeti olan adolesanların daha düşük sezgisel yeme puanları olduğunu ve sezgisel yemenin glisemik kontrolü sağlayabileceğini gözlemlemişlerdir. Kontrol grubundaki adolesanların daha az duygusal yeme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Sezgisel yemenin glisemik kontrol üzerine etkisi daha geniş çaplı araştırmalara ihtiyaç duymaktadır.

Ruzanska ve Warschburger (48) %82,6'sının kadın olduğu ve 530 yetişkinin dahil olduğu bir örneklem ile yaptıkları çalışmada sezgisel yemenin ölçeğinin alt ölçeklerinden biri olan iç açlık ve tokluk sinyallerine güvenme ile BKİ arasında ilişki bulunmamıştır. Bu durum, iç açlık ve tokluk sinyallerine güvenmenin tüketilen besin miktarını her zaman kontrol edemeyeceği yönünde açıklanmıştır.

Cole ve Horacek (49) 61 hafif şişman kadına 10 haftalık bir sezgisel yeme programı uygulamış ve süreci 6 ay boyunca takip etmiştir. Sezgisel yemenin açlık ve tokluk sinyallerini algılama, özsaygı ve kendine değer vermeyi arttırdığını ve duygusal yeme eyleminin azalmasını sağladığını belirtmişlerdir. Ancak BKİ ile ilişki bulunamamıştır.

Hawks ve ark. (50) önceden yaptıkları 250 katılımcılı çalışmadan sezgisel yeme düzeyi en düşük olan 17 ve en yüksek olan 15 kişi ile pilot bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Katılımcıların sezgisel yeme puanlarına ve BKİ'lerine ek olarak total kolesterol, LDL, HDL, açlık kan glikozu gibi kan parametrelerini de karşılaştırmışlardır. Sonuç olarak sezgisel yeme puanı yüksek olan katılımcıların diğerlerine oranla daha yüksek HDL ve daha düşük BKİ, trigliserit düzeyi ve total demir bağlama kapasitesi seviyeleri gösterdiği belirtilmiştir. Ancak total kolesterol, LDL, vücut yağ yüzdesi, açlık kan glikozu gibi parametreleri iki grup arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Buna karşın Keirns ve Hawkins (51), geniş BKİ aralığı (18.2-55.3 kg/m<sup>2</sup>) olan bir grupta çalışmış ve fizyolojik sağlıkla sezgisel

yemenin ilişkisini araştırmıştır. Çalışmada, BKİ'den bağımsız olarak incelendiğinde sezgisel yeme ile olumlu fizyolojik etkilerin ilişkili olmadığı gözlemlenmiştir.

Özellikle çocukluk ve adolesan dönemde bireylere sezgisel yeme yaklaşımının benimsetilmesi besinlerle pozitif ilişki kurmaya yarayabilir ve obezitenin engellenmesi açısından iyi bir strateji olarak kabul edilebilir. Aynı zamanda çok kısıtlayıcı beslenme, duygusal yeme gibi psikolojik olarak besinlerle sorun yaşayan bireyler için de psikolojik fayda sağlayabilir. Beslenmeyle ilgili davranışların çoğunun adolesan dönemde başladığı düşünülmektedir (51).

#### **2.2.3.2. Sezgisel yemenin psikolojik sağlık ile ilişkisi**

Ruh hali ile yeme davranışları, besin seçimi ve tüketilen besin miktarı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Duygusal sorunlar bireyleri daha yüksek kalorili, yağlı besinleri tüketmeye yatkın hale getirebilir. Duygusal yeme kavramı bu durumu açıklar niteliktedir. Bireyler olumsuz duygularıyla başa çıkma yöntemi olarak besinleri kullanırlar. Sezgisel yemenin besinlerle sağlıklı bir ilişki kurmak için iyi bir yaklaşım olabileceği belirtilmektedir (52).

Anoreksiya nervoza; kilo alma korkusu ile karakterize, gereksinimden daha düşük kalorilerde enerji alma ve sonuçta kabul edilebilir vücut ağırlığının altında bir ağırlığa neden olan yeme bozukluğudur. Kişi vücut ağırlığını ya da şeklini algılayamaz. Anoreksiya nervoza hastalarının vücudun açlık sinyalini göz ardı etmesi söz konusudur. Oysa sezgisel yeme, yemek yemeye koşulsuz izin vermektedir. Hastalarda sezgisel yeme farkındalığı sağlanması faydalı olabilir (12,53).

Richard ve ark. (54) anoreksiya nervoza hastalığına sahip 37 katılımcı ve 39 kişilik kontrol grubunun sezgisel yeme düzeyleri karşılaştırılmış ve kontrol grubunun sezgisel yeme puanları daha yüksek bulunmuştur.

Bulimia nervoza, tek seferde (örneğin 1 saat içinde) çoğu kişinin yiyebileceğinden daha fazla yeme davranışı göstermeyle ilgili bir yeme bozukluğudur. Kişi genelde bu öğünlerden sonra pişman olur ve ödünleyici (kendini kusturma, aşırı spor yapma, diüretik kullanma vs.) davranışlarda bulunur. Bulimia nervoza hastaları aşırı yeme atağı sırasında

fiziksel tokluk sinyallerini algılamakta güçlük çekerler. Sezgisel yeme ile bu hastalara fiziksel açlık ve tokluk sinyallerine duyarlılık kazandırılabilir (12,53).

Koller ve ark. (55), 66 önceden yeme bozukluğu tanısı almış olan ve 31 kişiden oluşan kontrol grubundan oluşan örnekleme sezgisel yeme ve vücut takdiri ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmalarında yeme bozukluğu tam iyileşme gösteren ve kontrol grubundaki katılımcıların toplam sezgisel yeme ve vücut takdiri puanları daha yüksek bulunmuştur. Araştırmacılar, yeme bozukluğundaki iyileşmenin takibinde yalnızca hastalık semptomları göstermeme ile değil ayrıca beden ve yeme tutumlarının da araştırılması gerekebileceğini belirtmişlerdir. Vücut takdirinin ve sezgisel beslenmenin, tedavi sırasında kalıcı ve kapsamlı bir iyileşmeyi teşvik edebileceği de ileri sürülmüştür.

Bilim insanları daha çok tıknırcasına yeme, kişinin kendini aç bırakması veya telafi edici davranışlarda bulunması gibi durumların engellemesi üzerine odaklanmıştır. Oysa vücut imajı gibi yeme bozukluğu ile ilişkili psikolojik alt başlıkların da incelenmesi gerekmektedir. Üstelik bireylerin yeme bozukluğu semptomlarını göstermemesi onların sağlıklı yeme davranışlarına sahip olduklarının kanıtı değildir. Vücut takdiri; fiziksel görünüm, ağırlık ve kusurlardan bağımsız olarak vücudun olumlu kabulü, bedensel ihtiyaçlara saygı duymak ve medyada gösterilen gerçekçi olmayan vücut beklentilerini ortadan kaldıran daha sağlıklı davranışlar sergilemekle karakterizedir. Pozitif vücut imajı vücut takdiri, kabulü ve sevgisinden oluşan çok boyutlu bir kavramdır. Kişi bedenine güvenir ve bu konularda rahattır. Sezgisel yemenin temel özelliklerini barındırma ihtimalleri fazladır. Daha yüksek vücut takdir seviyeleri daha az düzensiz beslenme ve daha fazla psikolojik sağlıkla ilişkilidir (28,55).

Çalışmalar, sezgisel yeme bileşenlerinin vücut memnuniyetsizliği, ince idealin içselleştirilmesi, kilo verme baskısı, vücut gözetimi, vücut utancı, interoseptif farkındalık eksikliği, duygusal beslenme ve olumsuz psikolojik etkiler gibi çeşitli yeme bozukluğu risk faktörleri ile ters ilişkilendirilmektedir (50,56,57).

Tylka ve ark. (33) esnek diyet kontrolü ile sezgisel yemenin benzerliklerini araştırdıkları çalışmada; sezgisel yemenin hem kadınlar hem de erkekler için yaşam memnuniyeti, beden takdiri, psikolojik olumlu etki ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Sezgisel yeme düzeyi ile psikolojik olumsuz etki, tıknırcasına yeme,

yiyecek meşguliyeti gibi durumların arasında ise anlamlı bir şekilde ters bir ilişki olduğu ileri sürülmüştür.

Yeme tutumları ve davranışları adolesan döneminde geliştiği için, ergen kızlar arasında sezgisel yemenin araştırılması hem olumlu yeme davranışları hem de yeme patolojisi için önemli sonuçlar sağlayabilir. Yapılan bir çalışmada, 1152 adolesan kızın çevrimiçi kişilerarası cinsel nesneleştirme deneyimleri ile güzellik algıları incelenmiş ve sezgisel yeme düzeyleri ölçülmüştür. Sonuçlar sosyal medyanın yarattığı güzellik algısının sezgisel yemeyi ve vücut takdirini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir (28).

### **2.3. Stres ve Kaygı**

Stres, herkes tarafından bilinen bir kelimedir. Ancak kavram olarak açıklamak zordur. Çünkü stresi her birey farklı bir şekilde deneyimler ve bireyler için anlamı değişkendir (58). Ülev (1) çalışmasında stresin tanımını 'Bir organizmanın, üstesinden gelmesi gereken yeni koşullar karşısında verdiği tepkidir.' şeklinde yapmıştır. Stres konusu psikoloji, sağlık bilimleri, sosyoloji, antropoloji, biyokimya gibi pek çok disiplin tarafından incelenmektedir (1). Stres, yaşam tarzı ve sağlığın önemli bir belirleyicisidir. Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite gibi sağlıklı yaşam tarzına engel oluşturarak ve vücuttaki stres hormonları ile obeziteye neden olabilir (59).

Adolesan dönem ise gelişimin en stresli dönemlerinden biridir. Bu dönemde adolesanlar birçok psikolojik, biyolojik ve sosyal stresle karşılaşır. Akademik stres, gelecekle ilişkili endişeler, ev ortamı, ebeveynlerin beklentileri, akranlarıyla ilişkileri bu sorunlardan bazılarıdır. Bu stres faktörlerinin kaygı, depresyon ve hatta intihar gibi zihinsel sağlık sorunlarına neden olabileceği belirtilmektedir (60).

Kaygı bozuklukları ergenlikte yüksek bir prevalansa sahiptir ve kaygı belirtileri dikkate alınırsa, önemli fizyolojik belirtilere (nefes alma zorlukları, ağız kuruluğu, taşikardi) ve psikolojik belirtilere (aşırı endişe, nedensiz korku, panik durumlar) neden olur. Ayrıca ergenlerin akademik performanslarında, akranlarıyla ilişkilerinde olumsuz bir etkisi vardır. Agresif davranışlara ve depresyon gibi olumsuz psikolojik durumlara da neden olabilmektedir (61). Amerika'da yapılan Ulusal Komorbidite anketinin verilerine bakıldığında 13-18 yaşları arasındaki bireylerin kaygı bozukluğuna sahip olma oranı %31.9 olarak bulunmuş ve kadınlarda (%30.0) erkeklere (%26.1) oranla daha sık görülebileceği

belirtilmiştir. Yaş gruplarına göre incelendiğinde ise 13-14 yaş için %31.4, 15-16 yaş için %32.1 olan oranlar 17-18 yaş için ise %32.3'tür (5).

### **2.3.1. Stres ve kaygının beslenme ile ilişkisi**

Endişe ve gerginliğin bir kombinasyonu olarak tanımlanabilen kaygı, farklı yaşam koşullarına doğal bir yanıttır. Bu olumsuz duygusal durum; fiziksel aktivite, uyku ve yeme alışkanlıkları gibi yaşam tarzını belirleyen davranışlardaki değişiklikler ile ilişkilidir. Kaygı hissi, bir kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyecek kadar yoğun olmaması koşuluyla normal kabul edilir (62,63).

Yüksek stres seviyeleri sağlığı olumsuz etkiler. Yüksek stres fizyolojik fonksiyonlar üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Aynı zamanda düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme ve yeterli gece uykusu gibi sağlıklı davranışları önemli ölçüde azaltabilir. Bu durumla paralel olarak düzensiz beslenme gibi olumsuz yaşam tarzı alışkanlıklarına sahip olmanın da stres ve depresyon gibi durumların seviyesini arttırabileceği söylenebilir. Yaşam tarzı alışkanlıklarının yönetimi stresin önlenmesi ve tedavisinde anahtar rol oynamaktadır (62,63).

Stres, yeme davranışını ve besin alımını etkileyebilir. Bununla birlikte stres faktörlerine verilen tepkiler de farklılık göstermektedir. Birtakım faktörler besin alımını arttırırken bazıları ise azaltabilir. Ayrıca bireylerin strese karşı gösterdikleri tepkiler de değişkendir. Bazı bireyler strese karşı beslenmeyle ilgili bir tepki göstermeyebilir. Diğer bireylerde ise gösterilen tepki besin alımını azaltmak (hipofaji) ya da arttırmak (hiperfaji) olabilir. Strese bağlı besin alımının artması daha çok diyet yapan ve besinleri tüketme konusunda kendini kısıtlayan bireylerde gözlemlenir. Bu gruptaki bireyler genellikle kadındır ve aşırı kilolu veya obezdir. Aşırı yemek yiyen insanlar bu davranışlarının kaygılarını hafifletmek amacıyla strese yanıt olarak gerçekleştiğini belirtmektedirler. Erkekler, kendilerini yiyecekler konusunda kısıtlamayanlar ve normal ağırlıktaki bireylerin besin alımlarında genellikle bir değişiklik olmaz ya da hipofajik bir tepki gösterirler (64,65). Yapılan bir çalışmada, ankete katılanların yaklaşık %44'ü stres altında daha fazla yemek yediğini bildirmiştir (6). Stres ve kaygı, adrenalin salgılanmasına yol açar. Bu durum gıda alımını arttırırken kaygıyı azaltır. Ayrıca bazı bireyler stres altındayken yüksek enerjili, şekerli ve yağlı besinleri yemeye daha yatkın olurlar (64). Çünkü yemek stresle başa



çıkmanın bir yoludur ve stres sağlıklı gıda maddelerinin alımını artıran ve sağlıklı gıda maddelerinin alımını azaltan ödöl ve iştah yollarını etkileyebilir (59).

Yetişkinlerde stres ve sağlıklı besinler tüketme arasındaki pozitif ilişki çocukluk ve adolesan dönemde de karşımıza çıkmaktadır. Spesifik olarak, stresin 8 ila 18 yaş arası çocuklarda sağlıklı beslenmeyle pozitif olarak ilişkili olduğu, yani daha yüksek stres düzeylerinin sağlıklı yiyecek tüketimiyle daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur (8). Stresin sağlıklı beslenme üzerindeki etkisinin 8-12 yaşlarındaki çocuklarda başladığını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu yaş grubunun altındaki çocuklarda, beslenme ile stres arasında anlamlı ilişkiler belirtilmemiştir. Yapılan çalışmalara göre strese verilen tepki, tüketilen besinlerin miktarının artması ya da azalması yönünde değil genellikle fastfood tarzı yağlı yiyeceklere, sağlıklı atıştırmalıklara yönelme ve kahvaltıyı atlama, meyve-sebze tüketimini azaltma şeklinde gözlemlenmiştir. Ve bu davranış tepkileri yetişkinlerde olduğu gibi cinsiyetin önemli olmadığını vurgulamaktadır (8,65).

Lloyd ve ark (66) kaygı bozukluğu ve anoreksiya nervozanın ön belirtisi olan kendini aç bırakma davranışını geniş bir adolesan örneğinde 2 yıllık bir araştırma ile incelemişlerdir. Çalışmada adolesanları 13-14 yaş grubu ve 15-16 yaş grubu olmak üzere iki gruba ayırmışlardır. 2 yılın sonunda, 17-18 yaş grubunda kaygı bozukluğunun kendini aç bırakma davranışı ile ilişkisini olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı bulmuşlardır.

### **2.3.2. Sınav kaygısı**

Sınav kaygısı bireylerin sınavla ilgili durumlarda yoğun endişe ve sıkıntı yaşadıkları psikolojik bir durumdur. Birçok kişi sınavdan önce veya sınav sırasında stres ve endişe yaşar. Hissedilen gerginlik belli bir seviyeye kadar yararlı olabilir. Zihinsel uyanıklık ve soruları çözmeye hazır bir duruma gelmeyi sağlar. Ancak sınav kaygısı öğrenme becerisini ve sınav performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Aşırı korku konsantre olmayı zorlaştırır ve birey önceden öğrenilmiş bilgileri hatırlamakta zorlanabilir. Çok iyi bilinen bir konu veya sahip olunan bir yetenek aşırı kaygı nedeniyle sınav esnasında gösterilemez, performansın azalmasına neden olur. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin yaşamayan öğrencilere göre %12 daha az performans gösterdikleri belirtilmiştir (67).

Sınav kaygısının düzeyi kişiden kişiye büyük ölçüde değişiklik gösterebilir. Bazı bireyler midelerinde kelebek varmış gibi hissederken bazıları hızlı kalp atışı ve terleme gibi

yoğun kaygı belirtileri gösterirler. Çok yoğun hissedilen kaygı panik atağa bile sebep olabilir (67).

Üniversite sınavlarına hazırlanan öğrenciler sınav kaygısıyla başa çıkmak zorunda kalabilirler. Bu durum bireyin performansından daha azını sergilemesine neden olan duyuşsal, davranışsal ve bilişsel özellikleri barındırır. Sınav kaygısını kuruntu ve duyuşsallık olarak iki alt başlıkta incelemek mümkündür. Kuruntu bireyin sınavı yapamayacağına inandığı, başarısız olacağını düşündüğü ve bunun gibi olumsuz sebeplerden ötürü dikkatinin dağıldığı süreci ifade eder. Duyuşsallık vücudun kaygıya bedensel tepkilerini (kalp hızında artış, terleme, gerginlik, mide bulantısı vb.) içerir (3,4). Köse ve ark. (68) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin en sık karşılaştığı engelin sınav kaygısı olduğu belirtilmiştir. Kaygının sebebi, öğrencinin geleceğinin belirlenmesinin tek bir sınava bağlı olduğunu düşünmesi olarak açıklanabilir.

Türkiye’deki sınav sistemleri yarışmaya dayalı, haliyle akademik stresi tetikleyen bir düzendedir. Akademik stres, yani okulla alakalı olan ve akademik başarısızlık gibi durumlarla ilişkili stres, öğrencilerin başa çıkması gereken durumlar doğurur. Bu durumlarda kullanılan başa çıkma yöntemleri öğrencinin başarısıyla doğrudan alakalıdır (69,70). Beiter ve ark. (71) 374 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin en önemli üç kaygısından ikisini akademik performans ve başarılı olma baskısı olarak gözlemlemişlerdir.

Öğrenciler sınav dönemlerinde diğer dönemlere göre daha yüksek stres bildirmektedirler. Sınav dönemi, sağlıklı beslenme için yüksek riskli bir süreç olabilirken aynı zamanda öğrencilerin en iyi akademik ve zihinsel performansı göstermeleri için sağlıklı diyet ihtiyaçları olduğu bir dönemdir. Çoğu öğrenci zaman kısıtlamaları ve stres nedeniyle sınav dönemlerinde sağlıklı yemek konusunda daha fazla zorluk yaşadıklarını bildirirken diğer öğrenciler meyve gibi daha sağlıklı ürünler yemeye çalıştıklarını bildirir (59).

Macht ve ark. (72) bir sınavı bekleyen ve kontrol grubundaki öğrencilerle yaptıkları çalışmada, sınava girecek olan öğrenciler artan korku, gerginlik ve psikolojik stres seviyelerini bildirmişlerdir. Bu öğrenciler olumsuz duygularından kaçmak için daha fazla yemeye eğilimli olduklarını belirtmişlerdir. Araştırmacılar, aşırı yeme davranışına olumsuz

duygulardan uzaklaşma, olumlu duygusal tepkiler sağlama ve bedensel rahatlama gibi fayda mekanizmalarının yol açabileceğini ileri sürmüşlerdir.

#### **2.4. Beslenme ve Akademik Performans**

Sağlıkla ilgili davranışlar öğrenme yeteneğinde rol oynayabilir. Beyin olgunlaşmasının kritik aşamaları yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkmasına rağmen, bazı yapıların ve soyut düşünme, tündengelim ile problem çözme gibi daha yüksek bilişsel işlevlerin gelişimi adolesan dönemde gerçekleşir ve erken yetişkinlik döneminde devam eder. Beyin gelişimi, çevresel faktörlerden güçlü bir şekilde etkilenir ve beslenme de bu faktörlerden biridir (73). Akademik performansı cinsiyet, okul kalitesi, psikoloji, öğrencinin sağlığı, fazla kilo, etnik köken, sosyoekonomik faktörler gibi pek çok durum etkilemektedir ve beslenmenin de akademik performansı etkilediği varsayılmaktadır (74).

Şili’de 16 yaşındaki adolesanlarla yapılan bir çalışmada, diyet kalitesi ile akademik performans, okuldaki not ortalamaları, dil ve matematik puanları karşılaştırılmıştır. Sağlıklı beslenme düzenine sahip katılımcılar arasında, iyi akademik performans gösteren öğrencilerin oranı, sağlıksız beslenme alışkanlıkları olan gruptan en az iki kat daha fazla bulunmuştur. Sağlıklı diyete sahip katılımcılara kıyasla, sağlıksız diyete sahip olanların dil ve matematikte iyi performans gösterme olasılığı daha düşüktü. Not ortalamaları da bu bulgularla paralel olarak sağlıksız beslenmeye sahip öğrencilerde diğer öğrencilere göre anlamlı derecede düşüklük göstermiştir (73).

İzlanda’da 14-15 yaşlarındaki öğrencilerin ulusal anket verileri kullanılarak sağlık davranışları ile akademik başarıları arasındaki ilişki incelenmiş, diyet kalitesi, BKİ, fiziksel aktivite düzeyi, ruhsal durum, anne ve baba eğitimi gibi etkenler değerlendirilmiştir. Bulgular kötü diyet kalitesi ile akademik başarının ters ilişkili olduğu yönündedir. Ayrıca BKİ’nin de akademik performansı etkileyebileceğini belirtmişlerdir (75). Benzer şekilde Norveç’te yapılan çalışmada 15-17 yaş aralığındaki adolesan popülasyonu incelenmiş, öğün atlamadan düzenli bir şekilde beslenen öğrencilerin daha yüksek okul notlarına sahip oldukları bulunmuştur. Diyet kalitesini de inceleyen çalışmada yüksek enerjili, şekerli besinler tüketen öğrencilerin sebze ve meyve tüketen öğrencilere oranla daha başarısız olduğunu gözlemlenmiştir (76).

Adolesan öğrencilerin akademik performansı ile besin alımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya 325 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Öğrencilerin sağlıklı olarak nitelendirilebilecek süt, meyve ve sebze tüketimleri değerlendirilmiş ve akademik başarıları ile bu besinlerin tüketim düzeyi arasında kısmen olumlu bir ilişki gözlemlenmiştir. Araştırmacılar çalışmada sosyoekonomik durumun değerlendirilmemesinin çalışmanın sonuçlarını etkilemiş olabileceğini belirtmişlerdir (77).

Başka bir çalışmada öğrenme güçlüğü ve besin alımı Norveç'te farklı zorluk derecelerinde eğitim veren 3 farklı eğitim kurumunda, adolesan öğrencilerde incelenmiş ve çalışmada öğrencilerin sosyoekonomik durumu da göz önünde bulundurulmuştur. Öğrencilerden ana öğünlerini atlamayan ve diyet içeriği sağlıklı besinlerden oluşanlar öğrenmede daha az güçlük yaşadıklarını belirtmişlerdir (74).

İzlanda'da ulusal bir anketin verileri kullanılarak adolesanlar üzerinde yapılan bir çalışmada, kötü beslenme alışkanlıklarının benlik saygısı ve akademik başarıyı olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bulgular, normal BKİ sınırları içinde olmanın, fiziksel aktiviteye katılımın ve iyi beslenme alışkanlıklarının daha yüksek akademik başarı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (78).

Budak ve ark. (79) üniversite öğrencilerinin kahvaltı yapma alışkanlığı ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiş kahvaltı yapan öğrencilerin akademik başarısının iyi, yapmayanların ise orta düzeyde olduğunu bulmuşlardır.

Aktaş (80) 1020 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin akademik not ortalamaları ile diyetlerinin özelliklerini incelemiş ve sağlıklı besinler tüketmeyi tercih eden öğrencilerin diğer öğrencilere oranla daha düşük ortalamalara sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

İran'da adolesan öğrencilerin kahvaltı alışkanlıkları ve atıştırmalık tüketimleri, fiziksel aktiviteleri ile akademik ve bilişsel performans ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya 600 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Kahvaltı yapmanın akademik ve bilişsel performans üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkileri olduğu bulunmuştur (81).

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma, Aralık 2019 – Mart 2020 tarihleri arasında Ankara Elvankent’te bir özel öğretim kursunda 11. ve 12. Sınıflarda öğrenim görmekte olan ve üniversite sınavına hazırlanan, çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden, 16-18 yaş aralığındaki 142 kız, 83 erkek öğrenci olmak üzere 225 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışma için, Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu’ndan 11/12/2019 tarih ve 19/128 sayılı karar ile onay alınmıştır (EK 3).

#### 3.2. Araştırmanın Genel Planı

Araştırma, Ankara Elvankent’te bir özel öğretim kursunun müdürlüğünden gerekli izinlerin alınmasının ardından öğrencilerin ders saatlerini en az etkileyecek şekilde 11. ve 12. sınıflar üzerinde yürütülmüştür. Katılımcılara ve ebeveynlerine çalışma hakkında bilgi verildikten sonra çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen bireyler velilerinin izni alındıktan sonra dahil edilmiş ve katılımcılara “Çocuklarda Yapılacak Araştırmalar İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu” (EK 1) okutulup imzalatılmıştır. Katılımcıların ebeveynlerine ise “Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu” (EK 2) okutulup imzalatılmıştır. Çalışmaya dahil edilen bireylerin tüm bilgileri yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmaya; üniversite sınavına hazırlanan, çalışmaya katılmaya gönüllü bireyler dahil edilmiştir.

Çalışmaya katılmayı kabul eden tüm öğrencilere genel özellikleri, sağlık durumları, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili tanımlayıcı bilgilerin yanı sıra antropometrik ölçümlerini (boy uzunluğu(cm), bel çevresi(cm), vücut ağırlığı (kg)) sorgulayan anket formu uygulanmıştır (EK 4). Bireylerin günlük enerji ve besin öğelerinin saptanmasında 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı formu kullanılmıştır (EK 5). Bireylerin fiziksel aktivite düzeyini (gün içindeki uyku, oturma, yürüme gibi aktiviteleri dakika cinsinden belirlenmesi) saptamak için fiziksel aktivite formu uygulanmıştır (EK 6). Bireylerin sınav kaygısını ölçmek amacıyla Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği (RTA) uygulanmıştır (EK 7). Bireylerin sezgisel yeme puanını ölçmek için ise Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (IES-2) kullanılmıştır (EK 8).

### 3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

#### 3.3.1. Öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin genel bilgiler

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla çoktan seçmeli ve açık uçlu sorular içeren anket formu yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır (EK 4). Anket formu; bireylerin sosyo-demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, kardeş sayısı, ebeveynlerin eğitim durumu ve meslekleri, gelir durumu, harçlık alma durumu, ailenin gelir durumu, eğitim görülen lise ve okul başarı durumu), genel sağlık durumu (doktor tarafından tanısı konulan bir hastalığa sahip olma durumu, eğer sahipse hastalığın türü, ilaç kullanımı, son 6 ay içerisinde vücut ağırlığında değişiklik olup olmadığı, diyet uygulama durumu vb.) ve fiziksel aktivite durumuna ilişkin bilgileri sorgulamaya yönelik sorular içermektedir (EK 4). Öğrencilerin uyku sürelerinin değerlendirilmesinde National Sleep Foundation verileri referans alınmıştır (82).

#### 3.3.2. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına dair bilgiler

Araştırmaya katılan bireylerin ana öğün- ara öğün tüketme durumu, öğünlerin okulda yapılma durumu, öğün atlama durumu gibi beslenme alışkanlıklarına yönelik bilgiler anket formu içerisinde değerlendirilmiştir (EK 4). Ayrıca sınav kaygısının besin seçimi ve iştah durumuna etkisi, ders çalışmanın beslenme alışkanlıklarına etkisi ve ailenin besin seçimine etkisi sorgulanmıştır (EK 4).

#### 3.3.3. Antropometrik ölçümlerin değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan bireylerin vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm) ve bel çevresi (cm) araştırmacı tarafından ölçülüp anket formuna kaydedilmiştir. Bireylerin boy uzunluğu(cm), bel çevresi(cm) antropometrik ölçümleri mezura ile yapılmıştır. Bireylerin vücut ağırlığı(kg) taşınabilir hassas terazi ile belirlenmiştir.

**Boy Uzunluğu:** Araştırmaya katılan bireylerin boy uzunluğu ölçülürken katılımcının başı frankort düzlemde, ayakkabısız, ayakları bitişik, topuklar, sırt, omuzlar ve başın arka kısmı duvara değecek şekilde durmasına dikkat edilmiştir (83).

**Vücut ağırlığı:** Araştırmaya katılan bireylerin vücut ağırlıkları ölçülmeden önce üzerlerindeki hırka gibi giysiler ve saat gibi aksesuarların çıkartılması sağlanmış ve

olabilecek en hafif giysilerle, ayakkabısız olarak ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Tartı, düz ve sert bir zemine yerleştirilmiştir. Ölçümler araştırmacı tarafından anket formuna kaydedilmiştir.

**Beden Kütle İndeksi (BKİ):** Vücut ağırlığının (kg) boy uzunluğunun karesine ( $m^2$ ) bölünmesi ile beden kütle indeksi (BKİ) hesaplanmıştır ( $BKİ (kg/m^2) = Vücut\ ağırlığı (kg) / Boy\ uzunluğu (m^2)$ ). BKİ'nin değerlendirilmesinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından belirlenen yaşa ve cinsiyete özgü referans değerler kullanılmıştır (84).

**Tablo 3.3.1.** DSÖ-ÇMBRÇ yaşa göre percentil sınıflandırması

| Yaşa göre BKİ percentil | Sınıflandırma |
|-------------------------|---------------|
| <3. percentil           | Çok zayıf     |
| 3.-15. percentil        | Zayıf         |
| 15.-85. percentil       | Normal        |
| 85.-97. percentil       | Fazla kilolu  |
| >97. percentil          | Obez          |

**Bel çevresi:** Bel çevresi ölçümü için, ayakların birleşik durumda ve kolların iki yanda olmasına dikkat edilerek en alt kaburga kemiği ile kristailiyak arası orta nokta bulunmuş ve çevresi ölçülmüştür (83). Bel çevresi kesim noktası 90.percentil olarak belirlenmiştir (85,86).

**Tablo 3.3.2.** 16-18 yaş aralığındaki erkekler için bel çevresi percentil değerleri (cm)

|            | 5.   | 10.  | 15.  | 25.  | 50.  | 75.  | 85.   | 90.   | 95.   |
|------------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| <b>Yaş</b> |      |      |      |      |      |      |       |       |       |
| 16         | 66.7 | 69.2 | 70.6 | 73.4 | 78.4 | 85.7 | 92.3  | 98.6  | 107.9 |
| 17         | 66.4 | 67.7 | 70.1 | 73.4 | 79.8 | 94.2 | 104.8 | 109.7 | 122.5 |
| 18         | 67.2 | 69.5 | 71.1 | 72.8 | 79.6 | 92.1 | 101.8 | 109.5 | 121.8 |

**Tablo 3.3.3.** 16-18 yaş aralığındaki kızlar için bel çevresi persentil değerleri (cm)

|            | 5.   | 10.  | 15.  | 25.  | 50.  | 75.  | 85.  | 90.   | 95.   |
|------------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| <b>Yaş</b> |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
| 16         | 67.3 | 70.1 | 71.7 | 73.8 | 78.5 | 85.7 | 86.8 | 97.2  | 109.5 |
| 17         | 67.2 | 70.2 | 72.5 | 75.0 | 82.3 | 94.2 | 91.4 | 98.5  | 107.6 |
| 18         | 66.5 | 67.2 | 68.5 | 71.6 | 81.9 | 92.1 | 94.7 | 107.4 | 115.3 |

**Bel / boy oranı:** Bel çevresinin (cm) boy uzunluğuna (cm) bölünmesi ile hesaplanmıştır. Tüm yaş grupları ve cinsiyetler için ortak bir değerlendirmeye sahiptir (87).

**Tablo 3.3.4.** Bel/boy oranı sınıflandırılması

| <b>Bel çevresi/Boy uzunluğu oranı</b> | <b>Risk Düzeyi</b> |
|---------------------------------------|--------------------|
| <0.4                                  | Düşük              |
| 0.4-0.5                               | Normal             |
| 0.5-0.6                               | Risk               |
| >0.6                                  | Yüksek risk        |

#### **3.3.4. Besin tüketim durumunun değerlendirilmesi**

Besin tüketim durumunun saptanması için 24 saatlik hatırlatma yöntemi ile geriye dönük besin tüketim kaydı ayrıntılı bir şekilde alınmıştır (EK 5). Veriler Beslenme Bilgi Sistemi (BeBİS) bilgisayar paket programı kullanılarak analiz edilmiştir (88). Katılımcıların günlük aldıkları ortalama enerji, makro ve mikro besin ögeleri miktarı hesaplanmıştır. Hesaplanan enerji ve besin ögeleri, yaşa ve cinsiyete göre önerilen Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER)' e göre değerlendirilmiştir (87).

#### **3.3.5. Fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi**

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri (PAL), bir günü hafta içi bir günü hafta sonuna denk gelecek şekilde 2 günlük fiziksel aktivitelerin sorgulandığı fiziksel aktivite formu ile ölçülmüştür (EK 6). Fiziksel aktivite türleri için belirlenen PAR (Physical Activity Ratio) değerleri, fiziksel aktivite süreleri ile çarpılmıştır. Her birey için iki günün ortalaması alınmıştır. Bazal metabolizma hızları (BMH) 1440 dakikaya bölünmüş, elde edilen değer iki günün ortalaması ile çarpılarak bireylerin günlük toplam enerji harcaması (TEH) bulunmuştur. Toplam enerji harcamasının bazal metabolizma hızına bölünmesi ile fiziksel



aktivite düzeyi hesaplanmıştır. PAL değerlerinin sınıflandırılması; 1.40-1.69 değer aralığı hafif aktivite (sedanter), 1.70-1.99 değer aralığı orta aktivite, 2.00-2.40 değer aralığı ağır aktivite düzeyi olarak yapılmıştır (89).

### **3.3.6. Sezgisel yeme düzeyinin değerlendirilmesi**

Bireylerin sezgisel yeme düzeyinin belirlenmesi için Sezgisel Yeme Ölçeği-2 kullanılmıştır (EK 8). Ölçek Tylka ve Kroon Van Diest (44) tarafından daha önce ortaya konulan sezgisel yeme ölçeğinin (IES) sınırlılıklarını göz önüne alarak geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması Baş ve ark. (90) tarafından 2017 yılında yapılmıştır. Geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanımı uygun görülmüştür.

Sezgisel Yeme Ölçeği-2, 23 maddeden ve 4 ana alt ölçekten (Koşulsuz yeme izni, duyuusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme, açlık ve tokluk işaretlerine güvenme, vücut-besin seçimi örtüşmesi) oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması beşli Likert şeklindedir (1:Kesinlikle Katılmıyorum, 2:Katılmıyorum, 3:Kararsızım, 4:Katılıyorum, 5:Kesinlikle Katılıyorum). Değerlendirmede puanlar toplanmış, ortalamaları alınmıştır. Yüksek puan, sezgisel yeme eğiliminin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ters puanlanan maddeler: 1., 2., 3., 7., 8., 9. ve 10. maddelerdir.

### **3.3.7. Sınav kaygısı düzeyinin değerlendirilmesi**

Bireylerin sınav kaygısı düzeyinin belirlenmesi için Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır (Ek 7). Ölçek, Benson ve El-Zahhar (91) tarafından öğrencilerin sınav kaygıları seviyesini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Akın ve ark. (92) ölçeği 2012 yılında Türkçeye uyarlamış aynı zamanda ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini test etmiştir. Araştırma lise öğrencileri üzerinde yürütülmüş ve geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanımı uygun görülmüştür.

Revize edilmiş sınav kaygısı ölçeği 20 maddeden ve 4 alt ölçekten (Gerginlik, bedensel belirtiler, endişe, sınavla ilgisiz düşünceler) oluşmaktadır. Ölçekte (1) Hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çoğu zaman ve (4) Her zaman şeklinde 4 cevap seçeneği vardır. Ters puanlanan madde yoktur ve alınan puan ile sınav kaygısı düzeyi pozitif ilişkilidir. Yüksek puan, yüksek sınav kaygısı düzeyini; düşük puan, düşük sınav kaygısı düzeyini gösterir. Ölçekten elde edilen puanlar 20 ile 80 arasında değişiklik gösterir. Aynı zamanda alt boyutlara ilişkin puan da ölçülebilir.

### **3.3.8. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi**

Araştırma verilerinin istatistiksel olarak analiz edilmesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 yazılımı kullanılmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine, ebeveynlerinin eğitim durumuna, hastalık ve ilaç kullanma durumlarına, beslenme alışkanlıklarına, öğün tüketim ve iştah durumlarına, egzersiz ve uyku durumlarına göre dağılımı frekans analiziyle belirlenmiştir.

Öğrencilerin antropometrik ölçümlerine, enerji, makro ve mikro besin öğesi alım miktarlarına, Sınav Kaygısı Ölçeği ve Sezgisel Yeme Ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Araştırmada iki kategorik değişkenin karşılaştırılmasında Pearson ki kare testi kullanılmıştır. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği ve Sezgisel Yeme Ölçeği puanlarının normal dağılıma uyma durumu Kolmogorov-Smirnov testiyle incelenmiş olup, normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu sebeple araştırmada parametrik olmayan hipotez testleri kullanılmıştır. Buna göre bağımsız değişkenin 2 kategoriden oluştuğu durumlarda Mann-Whitney U testi, 2’den fazla kategoriden oluştuğu durumlarda ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. İki sürekli değişken arasındaki ilişkin incelenmesinde Spearman testi uygulanmıştır.

Çalışmada istatistiksel önemlilik düzeyi için üst sınır 0.05 olarak belirlenmiştir.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Öğrencilerin Genel Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Çalışmaya toplam 225 öğrenci katılmıştır. Tablo 4.1.1'de çalışmada yer alan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımları gösterilmiştir.

Çalışmaya katılan tüm öğrencilerin yaş ortalaması  $17.38 \pm 0.65$  yıl olarak saptanmıştır. Öğrencilerin %9.33'ü 16, %42.67'si 17 ve %48'inin 18 yaşında olduğu bulunmuştur. Cinsiyetlerinin %36.86'sinin erkek ve %63.11'inin kız olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin çoğunluğu (%78.22) 12.sınıfa devam ederken diğerleri (%21.78) 11. sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %82.22'sinin ailesiyle birlikte yaşadığı %17.78'inin yalnızca anneye, yalnızca babayla, akrabayla veya yurttan yaşadığı saptanmıştır. Toplam kardeş sayısı ortalama  $2.63 \pm 0.65$  olarak bulunmuştur.

Çalışmaya katılan öğrencilerin gelir durumu değerlendirildiğinde; %73.33'ünün gelir düzeyi orta, %24'ünün gelir düzeyi yüksek ve %2.67'sinin gelir düzeyi düşük olarak bulunmuştur. Öğrencilerden sadece 7'si (%3.11) okul için harçlık almadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %76.44'ü devlet lisesinde öğrenim gördüğünü, %23.56'sının ise özel lisede öğrenim gördüğünü belirtmiştir.

Okul başarı durumları incelendiğinde ise öğrencilerin %72.87'sinin takdir belgesi, %21.33'ünün teşekkür belgesi aldığı ve %5.78'inin sınıfı doğrudan geçtiği tespit edilmiştir.

**Tablo 4.1.1.** Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları

| Sosyo-demografik özellikler          | Öğrenciler (n:225) |       |
|--------------------------------------|--------------------|-------|
|                                      | S                  | %     |
| <b>Yaş</b>                           |                    |       |
| Yaş (yıl), ( $\bar{X} \pm SS$ )      | 17.38±0.65         |       |
| 16 yaş                               | 21                 | 9.33  |
| 17 yaş                               | 96                 | 42.67 |
| 18 yaş                               | 108                | 48.00 |
| <b>Cinsiyet</b>                      |                    |       |
| Erkek                                | 83                 | 36.89 |
| Kız                                  | 142                | 63.11 |
| <b>Öğrenim durumu</b>                |                    |       |
| 11. Sınıf                            | 49                 | 21.78 |
| 12. Sınıf                            | 176                | 78.22 |
| <b>Kiminle yaşadığı</b>              |                    |       |
| Aileyle birlikte                     | 185                | 82.22 |
| Diğer (Yalnız,anne,baba,yurt,akraba) | 40                 | 17.78 |
| <b>Toplam kardeş sayısı</b>          |                    |       |
| Toplam kardeş , ( $\bar{X} \pm SS$ ) | 2.63±0.65          |       |
| Bir                                  | 21                 | 9.33  |
| İki                                  | 84                 | 37.33 |
| Üç                                   | 76                 | 33.78 |
| Dört ve üzeri                        | 44                 | 19.56 |
| <b>Gelir durumu</b>                  |                    |       |
| Düşük                                | 6                  | 2.67  |
| Orta                                 | 165                | 73.33 |
| Yüksek                               | 54                 | 24.00 |
| <b>Okul için harçlık alma durumu</b> |                    |       |
| Alan                                 | 218                | 96.89 |
| Almayan                              | 7                  | 3.11  |
| <b>Eğitim görülen lise</b>           |                    |       |
| Devlet lisesi                        | 172                | 76.44 |
| Özel lise                            | 53                 | 23.56 |
| <b>Okul başarı durumu</b>            |                    |       |
| Doğrudan geçen                       | 13                 | 5.78  |
| Teşekkür alan                        | 48                 | 21.33 |
| Takdir alan                          | 164                | 72.89 |

$\bar{X}$ : Ortalama; SS: Standart Sapma, S: Sayı; %: Yüzde

Öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim durumuna göre dağılımları Tablo 4.1.2’de gösterilmiştir. Öğrencilerin annelerinin %31.11’inin lise mezunu, %26.22’sinin üniversite mezunu, %21.78’inin ortaokul mezunu, %20.89’inin ilkokul mezunu veya daha düşük eğitim düzeyinde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin babalarının %49.78’inin üniversite mezunu, %31.11’inin lise mezunu, %29.89’unun ortaokul mezunu ve %20.89’unun ilkokul mezunu olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.1.2.** Öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim durumuna göre dağılımları

| Ebeveynlerinin eğitim durumu | Öğrenciler (n:225) |       |
|------------------------------|--------------------|-------|
|                              | S                  | %     |
| <b>Annenin eğitim durumu</b> |                    |       |
| İlkokul ve altı              | 47                 | 20.89 |
| Ortaokul                     | 49                 | 21.78 |
| Lise                         | 70                 | 31.11 |
| Üniversite                   | 59                 | 26.22 |
| <b>Babanın eğitim durumu</b> |                    |       |
| İlkokul ve altı              | 14                 | 6.22  |
| Ortaokul                     | 29                 | 12.89 |
| Lise                         | 70                 | 31.11 |
| Üniversite                   | 112                | 49.78 |

S: Sayı; %: Yüzde

Çalışmaya katılan öğrencilerin hastalık ve ilaç kullanma durumlarına göre dağılımları Tablo 4.1.3’de gösterilmiştir. Öğrencilerin %7.56’sının doktor tarafından tanısı konulmuş bir hastalığı bulunmakla beraber çoğunluğunun (%94.44) ise hastalığı bulunmamaktadır. Tanısı konulmuş hastalığa sahip öğrencilerden (n=17) 4’ü tiroid, 2’si astım, 3’ü alerji, 1’i hipertansiyon, 2’si anemi ve 1’i reflü tanısı aldıklarını bildirmişlerdir. 4 öğrenci ise ankette bulunan “diğer” seçeneğini işaretlemiş ancak hastalıklarının türünü bildirmemişlerdir. Ayrıca öğrencilerin %4.44’ünün düzenli olarak ilaç kullandığı saptanmıştır. Son 6 ayda ağırlığı artan öğrencilerin oranı %60.89, azalan öğrencilerin oranı %17.78 ve ağırlık değişimi olmayan öğrencilerin oranı da %21.33 olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.1.3.** Öğrencilerin hastalık ve ilaç kullanma durumlarına göre dağılımları

| Hastalık ve ilaç kullanma durumu     | Öğrenciler (n:225) |       |
|--------------------------------------|--------------------|-------|
|                                      | S                  | %     |
| <b>Kronik hastalık</b>               |                    |       |
| Var                                  | 17                 | 7.56  |
| Yok                                  | 208                | 92.44 |
| <b>Hastalık (n=17)*</b>              |                    |       |
| Tiroid                               | 4                  | 23.53 |
| Astım                                | 2                  | 11.76 |
| Hipertansiyon                        | 1                  | 5.88  |
| Alerji                               | 3                  | 17.65 |
| Anemi                                | 2                  | 11.76 |
| Reflü                                | 1                  | 5.88  |
| Diğer                                | 4                  | 23.53 |
| <b>Düzenli ilaç kullanımı</b>        |                    |       |
| Kullanmayan                          | 215                | 95.56 |
| Kullanan                             | 10                 | 4.44  |
| <b>Son 6 aydaki ağırlık değişimi</b> |                    |       |
| Olmayan                              | 48                 | 21.33 |
| Artan                                | 137                | 60.89 |
| Azalan                               | 40                 | 17.78 |

S: Sayı; %: Yüzde, \*Bireyler birden fazla seçenek işaretlemişlerdir.

#### 4.2. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları

Çalışmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları Tablo 4.2.1’de gösterilmiştir. Öğrencilerin %50.22’si öğün atladığını, %49.78’i öğün atlamadığını belirtmiştir. Öğün atlayan kız öğrenciler, erkek öğrencilere oranla daha fazladır ( $p<0.05$ ). Öğün atlayan öğrencilerin %68.14’ünün kahvaltı öğününü, %28.32’sinin öğle yemeğini, %12.39’unun akşam yemeğini atladığı tespit edilmiştir. Öğrenciler öğün atlama nedenlerini; %36.28 zamanı olmamak, %31.86 canı istememek, %16.81üşenmek, %9.73 zayıflamak, %2.65 sınav kaygısı, %2.65 unutmak olarak belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan öğrencilerin öğün aralarında tükettiği yiyecekler; %44.44 çikolata, şekerleme, %34.67 simit, poğaça, tost, %32 bisküvi, gofret, %26.67 meyve, kuru meyve, %24 kuruyemiş, %7.11 cips, %0.89 diğer olarak belirlenmiştir.

Erkek öğrencilerin %34.94’ünün öğün atladığı, öğün atlayanların %68.97’sinin kahvaltı öğününü, %37.93’ünün öğle yemeğini, %6.90’ının akşam yemeğini atladığı tespit edilmiştir. Erkek öğrenciler öğün atlama nedenlerini; %41.38 zamanı olmamak, %20.69 canı

istememek, %24.14 üşenmek, %6.90 zayıflamak ve %6.90 unutmak olarak belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin öğün aralarında tükettiği yiyecekler; %42.17 çikolata, şekerleme, %43.37 simit, poğaça, tost, %32.53 bisküvi, gofret, %26.51 meyve, kuru meyve, %30.12 kuruyemiş, %7.23 cips, %1.20 diğer olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya dahil olan kız öğrencilerin %59.15'inin öğün atladığı, öğün atlayanların %67.86'sının kahvaltı öğününü, %25.0'inin öğle yemeğini, %14.29'unun akşam yemeğini atladığı tespit edilmiştir. Kız öğrenciler öğün atlama nedenlerini; %34.52 zamanı olmamak, %35.71 canı istememek, %14.29 üşenmek, %10.71 zayıflamak ve %1.19 unutmak olarak belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan kız öğrencilerin öğün aralarında tükettiği yiyecekler; %45.77 çikolata, şekerleme, %29.58 simit, poğaça, tost, %31.69 bisküvi, gofret, %26.76 meyve, kuru meyve, %20.42 kuruyemiş, %7.04 cips, %0.70 diğer olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 4.2.1.** Öğrencilerin öğün tüketim durumlarına göre dağılımı

| Öğün tüketim durumları                         | Erkek<br>(n:83) |       | Kız<br>(n:142) |       | Toplam<br>(n:225) |       | p             |
|------------------------------------------------|-----------------|-------|----------------|-------|-------------------|-------|---------------|
|                                                | S               | %     | S              | %     | S                 | %     |               |
| <b>Öğün atlama</b>                             |                 |       |                |       |                   |       |               |
| Atlayan                                        | 29              | 34.94 | 84             | 59.15 | 113               | 50.22 |               |
| Atlamayan                                      | 54              | 65.06 | 58             | 40.85 | 112               | 49.78 | <b>0.000*</b> |
| <b>Atlanan öğün (n=113)**</b>                  |                 |       |                |       |                   |       |               |
| Kahvaltı                                       | 20              | 68.97 | 57             | 67.86 | 77                | 68.14 |               |
| Öğle yemeği                                    | 11              | 37.93 | 21             | 25.00 | 32                | 28.32 | a             |
| Akşam yemeği                                   | 2               | 6.90  | 12             | 14.29 | 14                | 12.39 |               |
| <b>Öğün atlama nedeni (n=113)**</b>            |                 |       |                |       |                   |       |               |
| Sınav kaygısı                                  | 0               | 0.00  | 3              | 3.57  | 3                 | 2.65  |               |
| Zayıflamak                                     | 2               | 6.90  | 9              | 10.71 | 11                | 9.73  |               |
| Unutmak                                        | 2               | 6.90  | 1              | 1.19  | 3                 | 2.65  | a             |
| Canı istememek                                 | 6               | 20.69 | 30             | 35.71 | 36                | 31.86 |               |
| Zamanı olmamak                                 | 12              | 41.38 | 29             | 34.52 | 41                | 36.28 |               |
| Üşenmek                                        | 7               | 24.14 | 12             | 14.29 | 19                | 16.81 |               |
| <b>Öğün aralarında tüketilen yiyecekler***</b> |                 |       |                |       |                   |       |               |
| Simit, poğaça, tost                            | 36              | 43.37 | 42             | 29.58 | 78                | 34.67 |               |
| Kuruyemiş                                      | 25              | 30.12 | 29             | 20.42 | 54                | 24.00 |               |
| Meyve, kuru meyve                              | 22              | 26.51 | 38             | 26.76 | 60                | 26.67 | a             |
| Bisküvi, gofret                                | 27              | 32.53 | 45             | 31.69 | 72                | 32.00 |               |
| Çikolata, şekerleme                            | 35              | 42.17 | 65             | 45.77 | 100               | 44.44 |               |
| Cips                                           | 6               | 7.23  | 10             | 7.04  | 16                | 7.11  |               |
| Diğer                                          | 1               | 1.20  | 1              | 0.70  | 2                 | 0.89  |               |

S: Sayı; %: Yüzde, Pearson ki kare testi, \*p<0.05, \*\*Ana öğün atlayan 113 kişi üzerinden değerlendirilmiştir.

\*\*\*Bireyler birden fazla seçenek işaretlemişlerdir. <sup>a</sup> İstatistiksel analiz yapılamamıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin okulda ana öğün tüketme ve öğün tükettikleri yerlere göre dağılımı Tablo 4.2.2’de gösterilmiştir. Öğrencilerin %91.11’i okulda ana öğün tüketirken %8.89’unun okulda ana öğün tüketmediği belirlenmiştir. Öğrencilerden okulda ana öğün tüketenlerin %95.12’sinin öğle yemeği, %19.02’sinin kahvaltı, %3.9’unun akşam yemeği tükettikleri saptanmıştır. Öğrenciler genellikle öğünlerini temin ettiği yerleri; %34.67 okul kantini, %32.44 okul yemekhanesi, %30.67 ev, %2.22 diğer olarak belirtmişlerdir. Öğrencilerin %2.67’sinin her zaman evde yemek yediği, %32.89’unun bazen ev dışında yemek yediği, %64.44’ünün ise ev dışında yemek yediği belirlenmiştir. Öğrenciler ev dışında yemek yediğinde tercih ettikleri yerler; %11.11 fastfood restoranı, %11.11’inin lokanta, %10.22 okul kantini , %67.56 hepsi olarak belirtmişlerdir.

Erkek öğrencilerin %87.95’i okulda ana öğün tüketirken %12.05’inin okulda ana öğün tüketmediği belirlenmiştir. Erkek öğrencilerden okulda ana öğün tüketenlerin %95.89’unun öğle yemeği, %19.18’inin kahvaltı, %5.48’inin akşam yemeği tükettikleri saptanmıştır. Erkek öğrenciler genellikle öğünlerini temin ettiği yerleri; %31.33 okul kantini, %26.51 okul yemekhanesi, %37.35 ev, %4.82 diğer olarak belirtmişlerdir. Öğrencilerin %1.20’sinin her zaman evde yemek yediği, %36.14’ünün bazen ev dışında yemek yediği, %62.65’inin ise ev dışında yemek yediği belirlenmiştir. Erkek öğrenciler ev dışında yemek yediğinde tercih ettikleri yerleri; %10.84 fastfood restoranı, %8.43’ünün lokanta, %10.84 okul kantini , %68.67 hepsi olarak belirtmişlerdir.

Kız öğrencilerin %92.96’sının okulda ana öğün tüketirken %7.04’ünün okulda ana öğün tüketmediği belirlenmiştir. Kız öğrencilerden okulda ana öğün tüketenlerin %94.70’inin öğle yemeği, %18.94’ünün kahvaltı, %3.03’ünün akşam yemeği tükettikleri saptanmıştır. Kız öğrencilerin genellikle öğünlerini temin ettiği yerler; %36.62 okul kantini, %35.92 okul yemekhanesi, %26.76 ev, %0.70 diğer olarak belirlenmiştir. Kız öğrencilerin %3.52’sinin her zaman evde yemek yediği, %30.99’unun bazen ev dışında yemek yediği, %65.49’unun ise ev dışında yemek yediği belirlenmiştir. Kız öğrencilerin ev dışında yemek yediğinde tercih ettikleri yerler; %9.86’sının fastfood restoranı, %8.45’inin lokanta, %9.86’sının okul kantini , %66.90 hepsi olarak saptanmıştır.



**Tablo 4.2.2.** Öğrencilerin okulda ana öğün yapma ve öğün tükettikleri yerlere göre dağılımı

| Okulda ana öğün yapma ve öğün tükettikleri yerler                   | Erkek<br>(n:83) |       | Kız<br>(n:142) |       | Toplam<br>(n:225) |       |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|----------------|-------|-------------------|-------|
|                                                                     | S               | %     | S              | %     | S                 | %     |
| <b>Okulda ana öğün yapma durumu</b>                                 |                 |       |                |       |                   |       |
| Yapan                                                               | 73              | 87.95 | 132            | 92.96 | 205               | 91.11 |
| Yapmayan                                                            | 10              | 12.05 | 10             | 7.04  | 20                | 8.89  |
| <b>Yapılan öğün (n=205)*</b>                                        |                 |       |                |       |                   |       |
| Kahvaltı                                                            | 14              | 19.18 | 25             | 18.94 | 39                | 19.02 |
| Öğle yemeği                                                         | 70              | 95.89 | 125            | 94.70 | 195               | 95.12 |
| Akşam yemeği                                                        | 4               | 5.48  | 4              | 3.03  | 8                 | 3.90  |
| <b>Genellikle öğün/öğünlerin temin edildiği yer</b>                 |                 |       |                |       |                   |       |
| Ev                                                                  | 31              | 37.35 | 38             | 26.76 | 69                | 30.67 |
| Okul kantini                                                        | 26              | 31.33 | 52             | 36.62 | 78                | 34.67 |
| Okul yemekhanesi                                                    | 22              | 26.51 | 51             | 35.92 | 73                | 32.44 |
| Diğer                                                               | 4               | 4.82  | 1              | 0.70  | 5                 | 2.22  |
| <b>Ev dışında yemek yeme</b>                                        |                 |       |                |       |                   |       |
| Evet                                                                | 52              | 62.65 | 93             | 65.49 | 145               | 64.44 |
| Hayır                                                               | 1               | 1.20  | 5              | 3.52  | 6                 | 2.67  |
| Bazen                                                               | 30              | 36.14 | 44             | 30.99 | 74                | 32.89 |
| <b>Ev dışında yemek yenildiğinde tercih edilen yerler (n=219)**</b> |                 |       |                |       |                   |       |
| Kantin                                                              | 9               | 10.84 | 14             | 9.86  | 23                | 10.22 |
| Lokanta                                                             | 7               | 8.43  | 12             | 8.45  | 19                | 8.44  |
| Fastfood rest.                                                      | 9               | 10.84 | 16             | 11.27 | 25                | 11.11 |
| Hepsi                                                               | 57              | 68.67 | 95             | 66.90 | 152               | 67.56 |

S: Sayı; %: Yüzde, \*Okulda ana öğün yapan 205 kişi üzerinden değerlendirilmiştir. \*Bireyler birden fazla seçenek işaretlemişlerdir. \*\*Ev dışında yemek yiyen 219 kişi üzerinden değerlendirilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenme ve iştah durumlarına göre dağılımı Tablo 4.2.3.'te gösterilmiştir. Öğrencilerin %35.11'i sağlıklı beslendiğini düşünürken %64.89'u sağlıklı beslendiğini düşünmemektedir. Öğrencilerin %53.33'ünün iştah durumu iyi, %41.78'inin orta, %4.89'unun ise kötü olarak saptanmıştır. Öğrencilerin %51.56'sı aç

ya da tok olduğuna bedeniyle, %48.44'ü duygularıyla karar verdiğini bildirmiştir. Öğrencilerin %11.11'inin tok hissetmesine rağmen yemeye devam etme davranışını her zaman, %24'ünün sık sık, %38.22'sinin bazen, %20.89'unun nadiren gerçekleştirdiği, %5.78'inin hiçbir zaman gerçekleştirmediği belirlenmiştir. Öğrencilerin %63.56'sı ailelerinin sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgili olduğunu, %63.56'sı bu konuda yeterli bilgiye sahip olmadığını bildirmiştir. Ailelerinin öğrenci adına yemek yeme zamanı konusunda karar vermesi sorgulandığında; %28.44'ü bazen, %24'ü nadiren, %20.89'u sık sık, %20.89'u hiçbir zaman ve %5.78'i her zaman yanıtı alınmıştır. Öğrencilerin %58.22'si günde 8 bardak altında su tüketirken %24'ünün ortalama 8 ile 10 bardak ve %17.78'inin 10 bardak üzerinde su tükettiği saptanmıştır.

Araştırmaya dahil edilen erkek öğrencilerin %45.78'i sağlıklı beslendiğini düşünürken %54.22'si sağlıklı beslendiğini düşünmemektedir. Erkek öğrencilerin %60.24'ünün iştah durumu iyi, %37.35'inin iştah durumu orta, %2.41'inin iştah durumu kötü olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerin %61.45'i aç ya da tok olduğuna bedeniyle, %38.55'i duygularıyla karar verdiğini bildirmiştir. Erkek öğrencilerin %8.43'ünün tok hissetmesine rağmen yemeye devam etme davranışını her zaman, %30.12'sinin sık sık, %36.14'ünün bazen, %20.48'inin nadiren gerçekleştirdiği, %4.82'sinin hiçbir zaman gerçekleştirmediği belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin %62.65'i ailelerinin sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgili olduğunu, %37.35 bu konuda yeterli bilgiye sahip olmadığını bildirmiştir. Ailelerinin öğrenci adına yemek yeme zamanı konusunda karar vermesi sorgulandığında; %28.48'i bazen, %28.92'si nadiren, %20.48'i sık sık, %20.48'i hiçbir zaman ve %9.64'ü her zaman şeklindedir. Erkek öğrencilerin %44.58 günde 8 bardak altında su tüketirken %24.10'unun ortalama 8 ile 10 bardak ve %31.33'ünün 10 bardak üzerinde su tükettiği saptanmıştır.

Kız öğrencilerin %28.87'si sağlıklı beslendiğini düşünürken %71.13'ü sağlıklı beslendiğini düşünmemektedir. Kız öğrencilerin %49.30'unun iştah durumu iyi, %44.37'sinin iştah durumu orta, %6.34'ünün iştah durumu kötü olarak saptanmıştır. Kız öğrencilerin %45.77'si aç ya da tok olduğuna bedeniyle, %54.23'ü duygularıyla karar verdiğini bildirmiştir. Kız öğrencilerin %12.68'inin tok hissetmesine rağmen yemeye devam etme davranışını her zaman, %20.42'sinin sık sık, %39.44'ünün bazen, %21.13'ünün nadiren gerçekleştirdiği, %6.34'ünün hiçbir zaman gerçekleştirmediği belirlenmiştir. Kız öğrencilerin %64.08'i ailelerinin sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgili olduğunu,

%35.92'si bu konuda yeterli bilgiye sahip olmadığını bildirmiştir. Ailelerinin öğrenci adına yemek yeme zamanı konusunda karar vermesi sorgulandığında; %33.10'ubazen, %21.13'ü nadiren, %21.13'ü sık sık, %21.13'ü hiçbir zaman ve %3.52'si her zaman şeklindedir. Kız öğrencilerin %66.20'si günde 8 bardak altında su tüketirken %23.94'ünün ortalama 8 ile 10 bardak ve %9.86'sının 10 bardak üzerinde su tükettiği saptanmıştır.

**Tablo 4.2.3. Öğrencilerin sağlıklı beslenme ve iştah durumlarına göre dağılımı**

| Sağlıklı beslenme düşüncesi<br>ve iştah durumu                                | Erkek (n:83) |       | Kız (n:142) |       | Toplam (n:225) |       | p             |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------------|-------|----------------|-------|---------------|
|                                                                               | S            | %     | S           | %     | S              | %     |               |
| <b>Sağlıklı beslendiğini düşünme</b>                                          |              |       |             |       |                |       |               |
| Düşünen                                                                       | 38           | 45.78 | 41          | 28.87 | 79             | 35.11 | <b>0.010*</b> |
| Düşünmeyen                                                                    | 45           | 54.22 | 101         | 71.13 | 146            | 64.89 |               |
| <b>İştah durumunu tanımlama</b>                                               |              |       |             |       |                |       |               |
| İyi                                                                           | 50           | 60.24 | 70          | 49.30 | 120            | 53.33 | 0.178         |
| Orta                                                                          | 31           | 37.35 | 63          | 44.37 | 94             | 41.78 |               |
| Kötü                                                                          | 2            | 2.41  | 9           | 6.34  | 11             | 4.89  |               |
| <b>Aç ya da tok olduğuna karar verme şekli</b>                                |              |       |             |       |                |       |               |
| Beden                                                                         | 51           | 61.45 | 65          | 45.77 | 116            | 51.56 | <b>0.023*</b> |
| Duygular                                                                      | 32           | 38.55 | 77          | 54.23 | 109            | 48.44 |               |
| <b>Tok hissetmesine rağmen yemeye devam etme</b>                              |              |       |             |       |                |       |               |
| Her zaman                                                                     | 7            | 8.43  | 18          | 12.68 | 25             | 11.11 | 0.514         |
| Sık sık                                                                       | 25           | 30.12 | 29          | 20.42 | 54             | 24.00 |               |
| Bazen                                                                         | 30           | 36.14 | 56          | 39.44 | 86             | 38.22 |               |
| Nadiren                                                                       | 17           | 20.48 | 30          | 21.13 | 47             | 20.89 |               |
| Hiçbir zaman                                                                  | 4            | 4.82  | 9           | 6.34  | 13             | 5.78  |               |
| <b>Ailenin sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgili olduğunu düşünme</b> |              |       |             |       |                |       |               |
| Düşünen                                                                       | 52           | 62.65 | 91          | 64.08 | 143            | 63.56 | 0.829         |
| Düşünmeyen                                                                    | 31           | 37.35 | 51          | 35.92 | 82             | 36.44 |               |
| <b>Ailenin yemek yeme zamanı konusunda karar vermesi</b>                      |              |       |             |       |                |       |               |
| Her zaman                                                                     | 8            | 9.64  | 5           | 3.52  | 13             | 5.78  | 0.104         |
| Sık sık                                                                       | 17           | 20.48 | 30          | 21.13 | 47             | 20.89 |               |
| Bazen                                                                         | 17           | 20.48 | 47          | 33.10 | 64             | 28.44 |               |
| Nadiren                                                                       | 24           | 28.92 | 30          | 21.13 | 54             | 24.00 |               |
| Hiçbir zaman                                                                  | 17           | 20.48 | 30          | 21.13 | 47             | 20.89 |               |
| <b>Günlük su tüketimi (Bardak/gün)</b>                                        |              |       |             |       |                |       |               |
| 8 bardak altı                                                                 | 37           | 44.58 | 94          | 66.20 | 131            | 58.22 | <b>0.000*</b> |
| 8-10 bardak                                                                   | 20           | 24.10 | 34          | 23.94 | 54             | 24.00 |               |
| 11 bardak ve üzeri                                                            | 26           | 31.33 | 14          | 9.86  | 40             | 17.78 |               |
| Ortalama su tüketimi (ml)( $\bar{X} \pm SS$ )                                 | 1832±890     |       | 1294±794    |       | 1494±868       |       |               |

$\bar{X}$ : Ortalama; SS: Standart Sapma, S: Sayı; %: Yüzde, Pearson ki kare testi, \*p<0.05

Öğrencilerin ders çalışırken tükettikleri yiyecek- içeceklere ve besin takviyesi/besin desteği kullanımına göre dağılımı Tablo 4.2.4'te gösterilmiştir. Öğrencilerin %40.89'unun

ders çalışırken ara sıra yiyecek tükettiği, %25.78'inin nadiren, %20.44'ünün sık sık, %3.56'sının hiç ara vermeden tükettiği ve %9.33'ünün hiçbir şey tüketmediği belirlenmiştir. Ders çalışırken tüketilen yiyecekler; %36.89 çikolata, şekerleme, %36.44 kuruyemiş, %32.89 meyve, kuru meyve, %22.67 bisküvi, gofret, %16 cips, %7.11 simit, poğaça, tost, %6.22 fastfood (pizza vb.) şeklindedir. Öğrencilerin %43.56'sı ders çalışırken ara sıra içecek tükettiği, %31.11'inin sık sık, %19.56'sının nadiren, %4.89'unun her zaman içecek tükettiği, %0.89'unun hiçbir içecek tüketmediği saptanmıştır. Ders çalışırken tüketilen içecekler; %48.44 su, %36.89 çay, %35.11 sade kahve, %32 tek içimlik paket kahve, %16 asitli içecekler, %15.11 bitki çayları şeklindedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin 43'ü (%19.11) ders çalışmaya yardımcı olması için besin takviyesi/besin desteği kullanırken 182 (%80.89) öğrenci kullanmadığını belirtmiştir. Kullanılan besin takviyesi/besin desteği; %46.51 vitamin supplementi, %34.88 balık yağı, %16.28 enerji içeceği, %23.26 demir, %16.28 çinko, %4.65 diğer şeklindedir.

Erkek öğrencilerin %54.22'sinin ders çalışırken ara sıra yiyecek tükettiği, %18.07'sinin nadiren, %12.05'sinin sık sık, %2.41'inin hiç ara vermeden tükettiği ve %13.25'inin hiçbir şey tüketmediği belirlenmiştir. Ders çalışırken tüketilen yiyecekler; %30.12 çikolata, şekerleme, %39.76 kuruyemiş, %34.94 meyve, kuru meyve, %22.89 bisküvi, gofret, %14.46 cips, %13.25 simit, poğaça, tost, %6.02 fastfood (pizza vb.) şeklindedir. Erkek öğrencilerin %46.99'unun ders çalışırken ara sıra içecek tükettiği, %27.71'inin sık sık, %21.69'unun nadiren içecek tükettiği saptanmıştır. Ders çalışırken tüketilen içecekler; %45.78 su, %42.17 çay, %37.35 sade kahve, %28.92 tek içimlik paket kahve, %24.10 asitli içecekler, %13.25 bitki çayları şeklindedir.

Kız öğrencilerin %33.10'unun ders çalışırken ara sıra yiyecek tükettiği, %30.28'inin nadiren, %25.35'inin sık sık ve %7.04'ünün hiçbir şey tüketmediği belirlenmiştir. Ders çalışırken tüketilen yiyecekler; %40.85 çikolata, şekerleme, %34.51 kuruyemiş, %31.69 meyve, kuru meyve, %22.54 bisküvi, gofret, %16.90 cips şeklindedir. Kız öğrencilerin %41.55'inin ders çalışırken ara sıra içecek tükettiği, %33.10'unun sık sık, %18.31'ini nadiren içecek tükettiği saptanmıştır. Ders çalışırken tüketilen içecekler; %50.00 su, %33.80 çay, %33.80 sade kahve, %33.80 tek içimlik paket kahve, %11.27 asitli içecekler, %16.20 bitki çayları şeklindedir.

**Tablo 4.2.4.** Öğrencilerin ders çalışırken tükettikleri yiyecek- içeceklere ve besin takviyesi/besin desteği kullanımına göre dağılımı

| Ders çalışırken tüketilen yiyecek-<br>içecekler ve besin takviyesi/ besin<br>desteği kullanımı | Erkek (n:83) |       | Kız (n:142) |       | Toplam (n:225) |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------------|-------|----------------|-------|
|                                                                                                | S            | %     | S           | %     | S              | %     |
| <b>Ders çalışırken yiyecek tüketimini tanımlama</b>                                            |              |       |             |       |                |       |
| Hiç ara vermeden bir şeyler yer                                                                | 2            | 2.41  | 6           | 4.23  | 8              | 3.56  |
| Sık sık bir şeyler yer                                                                         | 10           | 12.05 | 36          | 25.35 | 46             | 20.44 |
| Ara sıra bir şeyler yer                                                                        | 45           | 54.22 | 47          | 33.10 | 92             | 40.89 |
| Nadiren bir şeyler yer                                                                         | 15           | 18.07 | 43          | 30.28 | 58             | 25.78 |
| Hiçbir şey yemez                                                                               | 11           | 13.25 | 10          | 7.04  | 21             | 9.33  |
| <b>Ders çalışırken tüketilen yiyecekler*</b>                                                   |              |       |             |       |                |       |
| Simit, poğaça, tost                                                                            | 11           | 13.25 | 5           | 3.52  | 16             | 7.11  |
| Kuruyemiş                                                                                      | 33           | 39.76 | 49          | 34.51 | 82             | 36.44 |
| Meyve, kuru meyve                                                                              | 29           | 34.94 | 45          | 31.69 | 74             | 32.89 |
| Bisküvi, gofret                                                                                | 19           | 22.89 | 32          | 22.54 | 51             | 22.67 |
| Çikolata, şekerleme                                                                            | 25           | 30.12 | 58          | 40.85 | 83             | 36.89 |
| Cips                                                                                           | 12           | 14.46 | 24          | 16.90 | 36             | 16.00 |
| Fastfood (pizza vb,)                                                                           | 5            | 6.02  | 9           | 6.34  | 14             | 6.22  |
| <b>Ders çalışırken içecek tüketimini tanımlama</b>                                             |              |       |             |       |                |       |
| Hiç ara vermeden bir şeyler içer                                                               | 3            | 3.61  | 8           | 5.63  | 11             | 4.89  |
| Sık sık bir şeyler içer                                                                        | 23           | 27.71 | 47          | 33.10 | 70             | 31.11 |
| Ara sıra bir şeyler içer                                                                       | 39           | 46.99 | 59          | 41.55 | 98             | 43.56 |
| Nadiren bir şeyler içer                                                                        | 18           | 21.69 | 26          | 18.31 | 44             | 19.56 |
| Hiçbir şey içmez                                                                               | -            | 0.00  | 2           | 1.41  | 2              | 0.89  |
| <b>Ders çalışırken tüketilen içecekler*</b>                                                    |              |       |             |       |                |       |
| Çay                                                                                            | 35           | 42.17 | 48          | 33.80 | 83             | 36.89 |
| Sade kahve                                                                                     | 31           | 37.35 | 48          | 33.80 | 79             | 35.11 |
| Tek içimlik paket kahve                                                                        | 24           | 28.92 | 48          | 33.80 | 72             | 32.00 |
| Bitki çayları                                                                                  | 11           | 13.25 | 23          | 16.20 | 34             | 15.11 |
| Asitli içecekler                                                                               | 20           | 24.10 | 16          | 11.27 | 36             | 16.00 |
| Su                                                                                             | 38           | 45.78 | 71          | 50.00 | 109            | 48.44 |
| <b>Ders çalışmaya yardımcı olması için<br/>besin takviyesi/besin desteği kullanımı</b>         |              |       |             |       |                |       |
| Kullanan                                                                                       | 15           | 18.07 | 28          | 19.72 | 43             | 19.11 |
| Kullanmayan                                                                                    | 68           | 81.93 | 114         | 80.28 | 182            | 80.89 |
| <b>Kullanılan takviye (n=43)**</b>                                                             |              |       |             |       |                |       |
| Vitamin supplementi                                                                            | 6            | 40.00 | 14          | 50.00 | 20             | 46.51 |
| Balık yağı                                                                                     | 5            | 33.33 | 10          | 35.71 | 15             | 34.88 |
| Enerji içeceği                                                                                 | 4            | 26.67 | 3           | 10.71 | 7              | 16.28 |
| Demir                                                                                          | 2            | 13.33 | 8           | 28.57 | 10             | 23.26 |
| Çinko                                                                                          | 1            | 6.67  | 6           | 21.43 | 7              | 16.28 |
| Diğer                                                                                          | 1            | 6.67  | 1           | 3.57  | 2              | 4.65  |

S: Sayı; %: Yüzde, \*Bireyler birden fazla seçenek işaretlemişlerdir. \*\*Besin takviyesi kullanan 43 kişi üzerinden değerlendirilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin vücut ağırlığı tanımlama ve diyet yapma durumlarına göre dağılımı Tablo 4.2.6'de gösterilmiştir. Öğrencilerin %48.44'ü kendini ideal vücut ağırlığında, %23.56'sı hafif kilolu, %13.78'i hafif zayıf, %10.22'si çok kilolu, %4'ü çok zayıf olarak tanımlamıştır. Öğrencilerin %66.67'sinin vücut görünümünden memnun olduğu, %33.33'ünün memnun olmadığı saptanmıştır. Erkek öğrencilerin kızlara göre vücut görünümünden daha memnun oldukları bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Öğrencilerin diyet uygulama durumu sorgulanmış, %87.56'sının uygulamadığı, %12.44'ünün uyguladığı belirlenmiştir. Uygulanan diyetler; %82.14 zayıflama diyeti, %5 kilo alma diyeti olarak saptanmıştır. Uygulanan diyeti öneren kaynaklar ise; %39.29 sosyal medya, internet sitesi, %21.43 diyetisyen, %14.29 aile bireyleri, %10.71 doktor, %10.71 arkadaşlar, %3.57 diğer olarak belirtilmiştir.

Erkek öğrencilerin %42.17'sinin kendini ideal kilosunda, %18.07'si hafif kilolu, %24.10'u hafif zayıf, %9.64'ü çok kilolu, %6.02'si çok zayıf olarak tanımlamıştır. Öğrencilerin %89.16'sının diyet uygulamadığı, %10.84'nün ise uyguladığı saptanmıştır. Diyet uygulayanların %44.44'ü zayıflama diyeti, %55.56'sı ise kilo alma diyeti uygulamaktadır. Diyet uygulayan erkek öğrencilerin %55.56'sı diyeti sosyal medya, internet sitesinden almıştır.

Kız öğrencilerin %52.11'i kendini ideal kilosunda, %26.76'sı hafif kilolu, %7.75'i hafif zayıf, %10.56'sı çok kilolu, %2.82'si çok zayıf olarak tanımlamıştır. Kız öğrencilerin %86.62'sinin diyet uygulamadığı, %13.38'inin ise uyguladığı saptanmıştır. Diyet uygulayanların %100'ünün zayıflama diyeti uyguladığı, %31.58'inin uyguladığı diyeti diyetisyenden, %15.79'u arkadaşlarından ve %31.58'i diyeti sosyal medya, internet sitesinden almıştır.

**Tablo 4.2.5.** Öğrencilerin vücut ağırlığı tanımlama ve diyet yapma durumlarına göre dağılımı

| Vücut ağırlığı tanımlama ve diyet yapma durumu | Erkek (n:83) |       | Kız (n:142) |        | Toplam (n:225) |       | p             |
|------------------------------------------------|--------------|-------|-------------|--------|----------------|-------|---------------|
|                                                | S            | %     | S           | %      | S              | %     |               |
| <b>Vücut ağırlığı tanımlama</b>                |              |       |             |        |                |       |               |
| İdeal                                          | 35           | 42.17 | 74          | 52.11  | 109            | 48.44 | <b>0.006*</b> |
| Çok kilolu                                     | 8            | 9.64  | 15          | 10.56  | 23             | 10.22 |               |
| Hafif kilolu                                   | 15           | 18.07 | 38          | 26.76  | 53             | 23.56 |               |
| Çok zayıf                                      | 5            | 6.02  | 4           | 2.82   | 9              | 4.00  |               |
| Hafif zayıf                                    | 20           | 24.10 | 11          | 7.75   | 31             | 13.78 |               |
| <b>Vücut görünümü memnuniyeti</b>              |              |       |             |        |                |       |               |
| Memnun olan                                    | 64           | 77.11 | 86          | 60.56  | 150            | 66.67 | <b>0.011*</b> |
| Memnun olmayan                                 | 19           | 22.89 | 56          | 39.44  | 75             | 33.33 |               |
| <b>Diyet uygulama durumu</b>                   |              |       |             |        |                |       |               |
| Uygulamayan                                    | 74           | 89.16 | 123         | 86.62  | 197            | 87.56 | 0.578         |
| Uygulayan                                      | 9            | 10.84 | 19          | 13.38  | 28             | 12.44 |               |
| <b>Uygulanan diyet (n=28)**</b>                |              |       |             |        |                |       |               |
| Zayıflama diyeti                               | 4            | 44.44 | 19          | 100.00 | 23             | 82.14 | a             |
| Kilo alma diyeti                               | 5            | 55.56 | -           | 00.00  | 5              | 17.86 |               |
| <b>Diyeti öneren (n=28)**</b>                  |              |       |             |        |                |       |               |
| Diyetisyen                                     | -            | 00.00 | 6           | 31.58  | 6              | 21.43 | a             |
| Doktor                                         | 1            | 11.11 | 2           | 10.53  | 3              | 10.71 |               |
| Aile bireyleri                                 | 2            | 22.22 | 2           | 10.53  | 4              | 14.29 |               |
| Arkadaşlar                                     | -            | 00.00 | 3           | 15.79  | 3              | 10.71 |               |
| Sosyal medya, internet sitesi                  | 5            | 55.56 | 6           | 31.58  | 11             | 39.29 |               |
| Diğer                                          | 1            | 11.11 | -           | 00.00  | 1              | 3.57  |               |

S: Sayı; %: Yüzde, Pearson ki kare testi, \*p<0.05, \*\*Diyet uygulayan 28 kişi üzerinden değerlendirilmiştir.

<sup>a</sup> İstatistiksel analiz yapılamamıştır.

#### 4.3. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi

Tablo 4.3.1’de çalışmaya katılan öğrencilere ait vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm), bel çevresi (cm), bel/boy oranı ve beden kütle indeksi (BKİ) verilerinin ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma (SS), alt ve üst değerleri gösterilmiştir. Erkek öğrencilerin vücut ağırlığı ortalaması  $72.69 \pm 14.54$  kg, boy uzunluğu ortalaması  $179.00 \pm 6.75$  cm, bel çevresi ortalaması  $80.93 \pm 11.08$  cm, bel/boy oranı ortalaması  $0.45 \pm 0.06$  ve beden kütle indeksi ortalaması  $22.62 \pm 3.95$  kg/m<sup>2</sup> şeklinde bulunmuştur. Kız öğrencilerin ise vücut ağırlığı ortalaması  $57.67 \pm 9.37$  kg, boy uzunluğu ortalaması  $164.58 \pm 5.62$  cm, bel çevresi ortalaması  $70.45 \pm 8.35$

cm, bel/boy oranı ortalaması  $0.43 \pm 0.05$  ve beden kütle indeksi ortalaması  $21.26 \pm 3.11$  kg/m<sup>2</sup> şeklindedir.

**Tablo 4.3.1.** Öğrencilerin cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerinin ortalamaları

| Antropometrik ölçümler   | Cinsiyet | n   | $\bar{X} \pm SS$  | Alt    | Üst    |
|--------------------------|----------|-----|-------------------|--------|--------|
| Vücut                    | Erkek    | 83  | $72.69 \pm 14.54$ | 50.00  | 126.90 |
| ağırlığı (kg)            | Kız      | 142 | $57.67 \pm 9.37$  | 37.00  | 90.00  |
| Boy                      | Erkek    | 83  | $179.00 \pm 6.75$ | 160.00 | 192.00 |
| uzunluğu (cm)            | Kız      | 142 | $164.58 \pm 5.62$ | 150.00 | 176.00 |
| Bel                      | Erkek    | 83  | $80.93 \pm 11.08$ | 63.00  | 110.00 |
| çevresi (cm)             | Kız      | 142 | $70.45 \pm 8.35$  | 45.00  | 101.00 |
| Bel/Boy oranı            | Erkek    | 83  | $0.45 \pm 0.06$   | 0.34   | 0.63   |
|                          | Kız      | 142 | $0.43 \pm 0.05$   | 0.28   | 0.62   |
| BKİ (kg/m <sup>2</sup> ) | Erkek    | 83  | $22.62 \pm 3.95$  | 16.92  | 38.74  |
|                          | Kız      | 142 | $21.26 \pm 3.11$  | 14.45  | 33.46  |

$\bar{X}$ :Ortalama, SS: Standart Sapma

Öğrencilerin antropometrik ölçümlerinin cinsiyete göre dağılımı Tablo 4.3.2’de gösterilmiştir.

Çalışmadaki öğrencilerin beden kütle indeksi dağılımları arasında cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Kızlarda normal ağırlıkta olma oranı erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre bel/boy risk oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Erkeklerin bel/boy risk oranları kızlara göre daha yüksektir.



**Tablo 4.3.2.** Öğrencilerin cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerinin dağılımları

| Antropometrik ölçümler    | Erkek (n=83) |       | Kız (n=137) |       | p             |
|---------------------------|--------------|-------|-------------|-------|---------------|
|                           | S            | %     | S           | %     |               |
| <b>BKİ (persentil)</b>    |              |       |             |       |               |
| <3. per. Çok zayıf        | 2            | 2.41  | 5           | 3.65  |               |
| 3.-15. per. Zayıf         | 11           | 13.25 | 14          | 10.22 |               |
| 15.-85. per. Normal       | 38           | 45.78 | 103         | 75.18 | <b>0.000*</b> |
| 85.-97. per. Fazla kilolu | 24           | 28.92 | 10          | 7.30  |               |
| >97. per. Obez            | 8            | 9.64  | 5           | 3.65  |               |
| <b>Bel/boy</b>            |              |       |             |       |               |
| Düşük                     | 10           | 12.05 | 37          | 27.01 |               |
| Normal                    | 57           | 68.67 | 91          | 66.42 | <b>0.005*</b> |
| Risk                      | 13           | 15.66 | 8           | 5.84  |               |
| Yüksek risk               | 3            | 3.61  | 1           | 0.73  |               |

S: Sayı; %: Yüzde, Pearson ki kare testi, \*p<0.05, per: Persentil.

#### 4.4. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapma ve Uyku Durumlarının Değerlendirilmesi

Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite yapma ve uyku durumlarının değerlendirilmesi Tablo 4.4.1’de verilmiştir. Tüm öğrencilerin %30.2’si düzenli fiziksel aktivite yaparken, çoğunluğunun (%69.78) yapmadığı tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla fiziksel aktivite yaptığı saptanmıştır (p<0.05). Yapılan fiziksel aktivite türü %8.70 aerobik-pilates ve dövüş sporları, %27.54 fitness, %15.94 futbol-voleybol- basketbol, %33.33 yürüyüş/koşu ve %4.35 yüzme şeklindedir. Öğrencilerin 21.74’ü her gün fiziksel aktivite yapmakta, %13.04’ü haftada 5-6 gün, %37.68’i haftada 3-4 gün ve %27.54’ü haftada 1-2 gün yapmaktadır. Fiziksel aktivite yapma süresi öğrencilerin %26.09’unda 1 saat altında, %31.88’inde 1 saat ve %42.03’ünde 1 saat üstündedir.

Erkek öğrencilerin %46.99’unun düzenli olarak fiziksel aktivite yaptıkları, düzenli olarak fiziksel aktivite yapanların %33.33’ünün fitness, %23.088’inin futbol-voleybol- basketbol ve 23.08’inin yürüyüş/koşu yaptığı, %20.51’inin her gün, %33.33’ünün haftada 3-4 gün ve %33.33’ünün haftada 1-2 gün, % 41.03’ünün 1 saat ve %48.72’sinin 1 saat üstü süreyle fiziksel aktivite yaptıkları belirlenmiştir.

Kız öğrencilerin %20.42'inn düzenli olarak fiziksel aktivite yaptıkları, düzenli olarak fiziksel aktivite yapanların %20.69'unun fitness, %23.08'inin yürüyüş/koşu yaptığı, %24.14'ünün her gün, %44.83'ünün haftada 3-4 gün ve %20.69'unun haftada 1-2 gün fiziksel aktivite yaptıkları, %48.28'inin 1 saatten az, % 20.69'unun 1 saat ve %34.48'inin 1 saat üstü süreyle fiziksel aktivite yaptıkları saptanmıştır.

**Tablo 4.4.1.** Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre dağılımı

| Fiziksel aktivite yapma durumu                  | Erkek (n:83) |       | Kız (n:142) |       | Toplam (n:225) |       | p             |
|-------------------------------------------------|--------------|-------|-------------|-------|----------------|-------|---------------|
|                                                 | S            | %     | S           | %     | S              | %     |               |
| <b>Düzenli fiziksel aktivite</b>                |              |       |             |       |                |       |               |
| Yapan                                           | 38           | 46.99 | 30          | 20.42 | 68             | 30.22 | <b>0.000*</b> |
| Yapmayan                                        | 44           | 53.01 | 113         | 79.58 | 157            | 69.78 |               |
| <b>Fiziksel aktivite türü (n=68)**</b>          |              |       |             |       |                |       |               |
| Aerobik-Pilates                                 | 2            | 5.13  | 4           | 13.79 | 6              | 8.70  | <sup>a</sup>  |
| Dövüş sporları                                  | 4            | 10.26 | 2           | 6.90  | 6              | 8.70  |               |
| Fitness                                         | 13           | 33.33 | 6           | 20.69 | 19             | 27.54 |               |
| Futbol-Voleybol-Basketbol                       | 9            | 23.08 | 2           | 6.90  | 11             | 15.94 |               |
| Yürüyüş/Koşu                                    | 9            | 23.08 | 15          | 51.72 | 24             | 34.78 |               |
| Yüzme                                           | 2            | 5.13  | 1           | 3.45  | 3              | 4.35  |               |
| <b>Fiziksel aktivite yapma sıklığı (n=68)**</b> |              |       |             |       |                |       |               |
| Her gün                                         | 8            | 20.51 | 7           | 24.14 | 15             | 21.74 | <sup>a</sup>  |
| Haftada 5-6 gün                                 | 5            | 12.82 | 4           | 13.79 | 9              | 13.04 |               |
| Haftada 3-4 gün                                 | 13           | 33.33 | 13          | 44.83 | 26             | 37.68 |               |
| Haftada 1-2 gün                                 | 13           | 33.33 | 6           | 20.69 | 19             | 27.54 |               |
| <b>Fiziksel aktivite yapma süresi (n=68)**</b>  |              |       |             |       |                |       |               |
| 1 saat altı                                     | 4            | 10.26 | 14          | 48.28 | 18             | 26.09 | <sup>a</sup>  |
| 1 saat                                          | 16           | 41.03 | 6           | 20.69 | 22             | 31.88 |               |
| 1 saat üstü                                     | 19           | 48.72 | 10          | 34.48 | 29             | 42.03 |               |

S: Sayı; %: Yüzde, Pearson ki kare testi, \*p<0.05, \*\*Düzenli fiziksel aktivite yapan 68 kişi üzerinden değerlendirilmiştir. <sup>a</sup> İstatistiksel analiz yapılamamıştır.

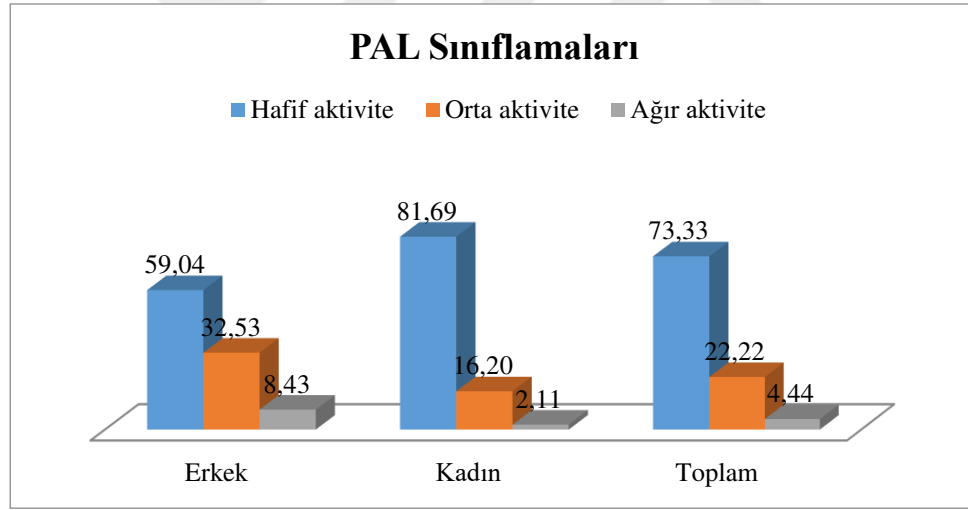
Tablo 4.4.2'de çalışmadaki öğrencilerin BMH, toplam enerji harcamaları ve PAL değerlerinin ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma (SS), alt ve üst değerleri gösterilmiştir. Erkek öğrencilerin BMH ortalaması 1844.54±217.85, toplam enerji harcamaları ortalaması 3102.44±469.16 ve PAL ortalaması 1.68±0.18 şeklindedir. Kız öğrencilerin ise, BMH ortalaması 1379.13±280.24, toplam enerji harcamaları ortalaması 2226.60±484.45 ve PAL ortalaması 1.62±0.13 şeklindedir.

**Tablo 4.4.2.** Öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyi ve enerji harcaması ortalamaları

|                                                     | Cinsiyet | n   | $\bar{x} \pm SS$     | Alt     | Üst     |
|-----------------------------------------------------|----------|-----|----------------------|---------|---------|
| <b>PAL</b>                                          | Erkek    | 83  | 1.68 $\pm$ 0.18      | 1.43    | 2.19    |
|                                                     | Kız      | 142 | 1.62 $\pm$ 0.13      | 1.32    | 2.14    |
| <b>BMH</b>                                          | Erkek    | 83  | 1844.54 $\pm$ 217.85 | 1494.34 | 2594.97 |
|                                                     | Kız      | 142 | 1379.13 $\pm$ 280.24 | 905.72  | 1734.84 |
| <b>Toplam Enerji Harcamaları<br/>(TEH) kkal/gün</b> | Erkek    | 83  | 3102.44 $\pm$ 469.16 | 2271.67 | 4984.50 |
|                                                     | Kız      | 142 | 2226.60 $\pm$ 484.45 | 1586.89 | 3067.21 |

$\bar{X}$ : Ortalama; SS: Standart Sapma

Şekil 4.1.1’de çalışmadaki öğrencilerin PAL sınıflamaları gösterilmiştir. Öğrencilerin %73’ünün hafif aktivite, %22’sinin orta aktivite ve %5’inin ağır aktivite sınıflamasında olduğu görülmüştür.



**Şekil 4.4.1.** Öğrencilerin PAL sınıflamaları

Öğrencilerin uyku alışkanlıklarına göre dağılımları Tablo 4.4.3’te gösterilmiştir. Erkek öğrencilerin %61.45’inin ve kız öğrencilerin ise %60.56’sının günlük ortalama uyku süreleri standartlara uygun değildir. Uykuya dalmakta güçlük yaşayan öğrencilerin oranı %35.11, yaşamayan öğrencilerin oranı da %64.89’dur. Gece uykudan uyanma durumu sorgulandığında; öğrencilerin %4.00’ü her zaman, %9.33’ü sık sık, %30.67’si bazen, %38.67’si nadiren ve %17.33’ü hiçbir zaman yanıtını vermiştir. Öğrencilerin %27.11’i uyku

problemi yaşama sebebinin sınav kaygısı olduğunu düşünmekte, %72.89'u ise düşünmemektedir.

Uykuya dalmakta güçlük yaşayan erkek öğrencilerin oranı %34.94'tür. Gece uykudan uyanma durumu sorgulandığında; erkek öğrencilerden %3.61'inde her zaman, %14.46'sında sık sık, %24.10'unda bazen, %43.37'sinde nadiren ve %14.46'sında hiçbir zaman yanıt alınmıştır. Erkek öğrencilerin %19.28'i uyku problemi yaşama sebebinin sınav kaygısı olduğunu düşünmekte, %80.72'si ise düşünmemektedir.

Uykuya dalmakta güçlük yaşayan kız öğrencilerin oranı %35.21, gece uykudan uyanma durumuna göre kız öğrencilerin oranı %4.23'ünde her zaman, %6.34'ünde sık sık, %34.51'inde bazen, %35.92'sinde nadiren ve %19.01'inde hiçbir zamandır. Kız öğrencilerin %31.69'u uyku problemi yaşama sebebinin sınav kaygısı olduğunu düşünmekte, %38.31'i ise düşünmemektedir.

**Tablo 4.4.3. Öğrencilerin uyku alışkanlıklarına göre dağılımı**

| Uyku durumu                           | Erkek (n:83) |       | Kız (n:142) |       | Toplam (n:225) |       |
|---------------------------------------|--------------|-------|-------------|-------|----------------|-------|
|                                       | S            | %     | S           | %     | S              | %     |
| <b>Günlük ortalama uyku süresi</b>    |              |       |             |       |                |       |
| Uygun değil                           | 51           | 61.45 | 86          | 60.56 | 137            | 60.89 |
| Uygun                                 | 32           | 38.56 | 56          | 39.44 | 88             | 39.11 |
| <b>Uykuya dalmakta güçlük yaşama</b>  |              |       |             |       |                |       |
| Yaşayan                               | 29           | 34.94 | 50          | 35.21 | 79             | 35.11 |
| Yaşamayan                             | 54           | 65.06 | 92          | 64.79 | 146            | 64.89 |
| <b>Gece uykudan uyanma</b>            |              |       |             |       |                |       |
| Her zaman                             | 3            | 3.61  | 6           | 4.23  | 9              | 4.00  |
| Sık sık                               | 12           | 14.46 | 9           | 6.34  | 21             | 9.33  |
| Bazen                                 | 20           | 24.10 | 49          | 34.51 | 69             | 30.67 |
| Nadiren                               | 36           | 43.37 | 51          | 35.92 | 87             | 38.67 |
| Hiçbir zaman                          | 12           | 14.46 | 27          | 19.01 | 39             | 17.33 |
| <b>Uyku problemi yaşama sebebinin</b> |              |       |             |       |                |       |
| <b>sınav kaygısı olduğunu düşünme</b> |              |       |             |       |                |       |
| Düşünen                               | 16           | 19.28 | 45          | 31.69 | 61             | 27.11 |
| Düşünmeyen                            | 67           | 80.72 | 97          | 68.31 | 164            | 72.89 |

S: Sayı; %: Yüzde

**4.5. Öğrencilerin Besin Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi**

Tablo 4.5.1’de kız ve erkek öğrencilerin günlük enerji ve makro besin ögeleri tüketim ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma (SS), alt ve üst değerleri ile Türkiye Beslenme Rehberine (TÜBER) göre değerlendirilmesi gösterilmiştir. Erkek öğrencilerin tüketim ortalamaları enerji için  $1650.30 \pm 908.89$  kkal, protein için  $67.37 \pm 40.58$  g, protein yüzdesi  $16.82 \pm 4.37$ , bitkisel protein  $27.56 \pm 20.63$  g, yağ  $64.55 \pm 39.62$  g, yağ yüzdesi  $34.25 \pm 8.89$ , karbonhidrat  $198.20 \pm 119.50$  g, karbonhidrat yüzdesi  $48.81 \pm 10.38$ , posa  $15.48 \pm 9.98$  g, suda çözünebilen lif  $5.26 \pm 3.77$ , çoklu doymamış yağ asidi  $10.92 \pm 11.44$  g, tekli doymamış yağ asidi  $22.81 \pm 13.65$  g, doymuş yağ asidi  $25.73 \pm 16.49$  g ve kolesterol  $289.16 \pm 227.61$  mg şeklindedir.

Kız öğrencilerin tüketim ortalamaları ise enerji için  $1102.99 \pm 498.41$  kkal, protein için  $43.78 \pm 22.65$  g, protein yüzdesi  $16.15 \pm 4.68$ , bitkisel protein  $16.43 \pm 8.07$  g, yağ  $43.17 \pm 24.41$  g, yağ yüzdesi  $34.20 \pm 8.91$ , karbonhidrat  $132.62 \pm 60.51$  g, karbonhidrat yüzdesi  $49.63 \pm 8.88$ , posa  $11.27 \pm 4.98$  g, suda çözünebilen lif  $3.84 \pm 1.97$ , çoklu doymamış yağ asidi  $7.08 \pm 6.37$  g, tekli doymamış yağ asidi  $14.91 \pm 8.29$  g, doymuş yağ asidi  $18.36 \pm 10.70$  g ve kolesterol  $179.48 \pm 151.53$  mg şeklindedir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre enerji, protein, karbonhidrat ve posa alım miktarlarının TÜBER'e göre karşılanma oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu ve erkek öğrencilerin karşılanma oranları, kız öğrencilere göre yüksek bulunmuştur ( $p < 0.005$ ).

Erkek ve kız öğrencilerin omega-3, omega-6 yağ asitleri alım miktarlarının TÜBER'e göre karşılanma oranları arasında istatistiksel bir fark görülmemiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 4.5.1.** Öğrencilerin cinsiyete göre günlük enerji ve makro besin öğeleri tüketim ortalamaları ve Türkiye Beslenme Rehberine (TÜBER) göre değerlendirilmesi

| Enerji/<br>Makro besin öğeleri | Cinsiyet | n   | $\bar{x} \pm SS$ | Alt    | Üst     | TÜBER       |        |
|--------------------------------|----------|-----|------------------|--------|---------|-------------|--------|
|                                |          |     |                  |        |         | karşılama   | P**    |
|                                |          |     |                  |        |         | yüzdesi (%) |        |
| Enerji (kkal)                  | Erkek    | 83  | 1650.30±908.89   | 346.37 | 5291.25 | 60.88       | 0.041* |
|                                | Kız      | 142 | 1105.99±498.41   | 134.08 | 3161.47 | 50.63       |        |
| Protein (g)                    | Erkek    | 83  | 67.37±40.58      | 9.81   | 217.36  | 123.22      | 0.004* |
|                                | Kız      | 142 | 43.78±22.65      | 6.07   | 125.46  | 93.86       |        |
| Protein (TE%)                  | Erkek    | 83  | 16.82±4.37       | 9.00   | 28.00   |             |        |
|                                | Kız      | 142 | 16.15±4.68       | 6.00   | 36.00   |             |        |
| Yağ(g)                         | Erkek    | 83  | 64.55±39.62      | 9.80   | 205.67  |             |        |
|                                | Kız      | 142 | 43.17±24.41      | 5.11   | 144.39  |             |        |
| Yağ (TE%)                      | Erkek    | 83  | 34.25±8.89       | 15.00  | 69.00   |             |        |
|                                | Kız      | 142 | 34.20±8.91       | 5.00   | 57.00   |             |        |
| Karbonhidrat (g)               | Erkek    | 83  | 198.20±119.50    | 23.44  | 775.53  | 151.80      | 0.000* |
|                                | Kız      | 142 | 132.62±60.51     | 10.46  | 386.67  | 102.52      |        |
| Karbonhidrat (TE%)             | Erkek    | 83  | 48.81±10.38      | 8.00   | 74.00   |             |        |
|                                | Kız      | 142 | 49.63±8.88       | 25.00  | 86.00   |             |        |
| Posa (g)                       | Erkek    | 83  | 15.48±9.98       | 1.20   | 52.39   | 69.43       | 0.000* |
|                                | Kız      | 142 | 11.27±4.98       | 0.00   | 23.67   | 45.40       |        |
| ÇDYA(g)                        | Erkek    | 83  | 10.92±11.44      | 1.46   | 83.41   |             |        |
|                                | Kız      | 142 | 7.08±6.37        | 0.27   | 53.59   |             |        |
| TDYA (g)                       | Erkek    | 83  | 22.81±13.65      | 3.66   | 66.67   |             |        |
|                                | Kız      | 142 | 14.91±8.29       | 1.88   | 43.97   |             |        |
| DYA(g)                         | Erkek    | 83  | 25.73±16.49      | 1.45   | 87.62   |             |        |
|                                | Kız      | 142 | 18.36±10.70      | 1.22   | 54.26   |             |        |
| Kolesterol (mg)                | Erkek    | 83  | 289.16±227.61    | 0.68   | 922.13  |             |        |
|                                | Kız      | 142 | 179.48±151.53    | 0.25   | 628.68  |             |        |
| Omega – 6 (g)                  | Erkek    | 83  | 8.09±9.94        | 0.26   | 72.90   | 7.14        | 0.123  |
|                                | Kız      | 142 | 4.76±5.05        | 0.24   | 43.10   | 5.37        |        |
| Omega – 3 (g)                  | Erkek    | 83  | 1.04±1.56        | 0.02   | 10.29   | 7.51        | 0.924  |
|                                | Kız      | 142 | 0.76±0.95        | 0.05   | 7.21    | 6.84        |        |

$\bar{X}$ : Ortalama; SS: Standart Sapma, n: Sayı; %: Yüzde, TÜBER: Türkiye Beslenme Rehberi, DY A: Doymuş yağ asitleri; TDYA: Tekli doymamış yağ asitleri; ÇDYA: Çoklu doymamış yağ asitleri, TE: Toplam enerji, \*p<0.05, \*\*TÜBER karşılama yüzdeleri karşılaştırılmıştır.

Tablo 4.5.2’de çalışmadaki öğrencilerin cinsiyetlerine göre günlük mikro besin öğeleri tüketim ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma (SS), alt ve üst değerleri ile Türkiye Beslenme Rehberine (TÜBER) göre değerlendirilmesi gösterilmiştir. Erkek öğrencilerin niasin

11.95±8.80 mg, A vitamini 561.51±349.39 µg, karoten 1.28±1.26 mg, E vitamini 4.44±3.24 mg, B1 vitamini 9.62±9.23 mg, B2 vitamini 0.72±0.51 mg, B6 vitamini 0.97±0.89 mg, folik asit 194.43±100.31 mg ve C vitamini tüketim ortalamaları 58.06±104.36 şeklindedir. Erkeklerin sodyum tüketim ortalamaları 3197.94±2213.93 mg, potasyum 1783.34±857.36 mg, kalsiyum 631.81±401.68 mg, magnezyum 226.08±138.46 mg, fosfor 966.84±557.73 mg, demir 9.07±6.15 mg, çinko 9.52±5.56 mg şeklindedir.

Çalışmadaki kızların tüketim ortalamaları niasin 8.20±5.72 mg, A vitamini 534.34±448.93 µg, E vitamini 2.78±2.23 mg, B1 vitamini 5.50±4.12 mg, B2 vitamini 0.49±0.22 mg, B6 vitamini 0.80±0.47 mg, folik asit 151.24±80.64 mg ve C vitamini için 50.53±40.45 şeklinde verilmiştir. Kızların sodyum tüketim ortalamaları 2273.38±1474.27 mg, potasyum 1482.63±684.95 mg, kalsiyum 502.32±302.43 mg, magnezyum 168.43±73.35 mg, fosfor 689.63±332.80 mg, demir 5.68±2.71 mg, çinko 6.12±3.05 mg olarak gösterilmiştir.

Erkek öğrencilerin E vitamini, folat, sodyum, potasyum, fosfor, demir ve çinko alım miktarlarının TÜBER'e göre karşılanma oranları, kız öğrencilere göre anlamlı seviyede yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Erkek ve kız öğrencilerin niasin, A vitamini, B1 vitamini, B2 vitamini, B6 vitamini, C vitamini, kalsiyum, magnezyum alım miktarlarının TÜBER'e göre karşılanma oranları arasında istatistiksel bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ).



**Tablo 4.5.2.** Öğrencilerin cinsiyete göre günlük mikro besin öğeleri tüketim ortalamaları ve Türkiye Beslenme Rehberine (TÜBER) göre değerlendirilmesi

| Mikro besin öğeleri | Cinsiyet | n   | $\bar{x} \pm SS$ | Alt    | Üst      | TÜBER<br>karşılama<br>yüzdesi<br>(%) | p**           |
|---------------------|----------|-----|------------------|--------|----------|--------------------------------------|---------------|
| Niasin (mg)         | Erkek    | 83  | 11.95±8.80       | 0.99   | 42.12    | 63.55                                | 0.292         |
|                     | Kız      | 142 | 8.20±5.72        | 1.03   | 34.92    | 55.68                                |               |
| A Vitamini (µg)     | Erkek    | 83  | 561.51±349.39    | 3.37   | 2054.38  | 78.04                                | 0.729         |
|                     | Kız      | 142 | 534.34±448.93    | 70.00  | 2944.60  | 79.86                                |               |
| E Vitamini (mg)     | Erkek    | 83  | 4.44±3.24        | 0.00   | 15.90    | 73.65                                | <b>0.006*</b> |
|                     | Kız      | 142 | 2.78±2.23        | 0.00   | 17.43    | 49.42                                |               |
| B1 Vitamini (mg)    | Erkek    | 83  | 9.62±9.23        | 0.72   | 62.27    | 59.54                                | 0.099         |
|                     | Kız      | 142 | 5.50±4.12        | 0.36   | 30.84    | 48.80                                |               |
| B2 Vitamini (mg)    | Erkek    | 83  | 0.72±0.51        | 0.16   | 3.56     | 83.06                                | 0.840         |
|                     | Kız      | 142 | 0.49±0.22        | 0.09   | 1.13     | 82.59                                |               |
| B6 Vitamini (mg)    | Erkek    | 83  | 0.97±0.89        | 0.04   | 7.43     | 74.86                                | 0.388         |
|                     | Kız      | 142 | 0.80±0.47        | 0.07   | 2.47     | 65.80                                |               |
| Folik asit (mcg)    | Erkek    | 83  | 194.43±100.31    | 33.65  | 532.83   | 58.77                                | <b>0.001*</b> |
|                     | Kız      | 142 | 151.24±80.64     | 14.00  | 415.42   | 45.61                                |               |
| C Vitamini (mg)     | Erkek    | 83  | 58.06±104.36     | 0.06   | 893.21   | 55.66                                | 0.074         |
|                     | Kız      | 142 | 50.53±40.45      | 0.01   | 248.56   | 53.91                                |               |
| Sodyum (mg)         | Erkek    | 83  | 3197.94±2213.93  | 234.99 | 13463.01 | 138.60                               | <b>0.000*</b> |
|                     | Kız      | 142 | 2273.38±1474.27  | 77.00  | 9246.71  | 98.96                                |               |
| Potasyum (mg)       | Erkek    | 83  | 1783.34±857.36   | 179.52 | 4234.19  | 38.14                                | <b>0.005*</b> |
|                     | Kız      | 142 | 1482.63±684.95   | 250.31 | 3657.56  | 31.20                                |               |
| Kalsiyum (mg)       | Erkek    | 83  | 631.81±401.68    | 78.84  | 2157.12  | 58.13                                | 0.055         |
|                     | Kız      | 142 | 502.32±302.43    | 58.62  | 2472.41  | 46.98                                |               |
| Magnezyum (mg)      | Erkek    | 83  | 226.08±138.46    | 51.59  | 800.26   | 72.24                                | 0.098         |
|                     | Kız      | 142 | 168.43±73.35     | 36.00  | 448.19   | 60.93                                |               |
| Fosfor (mg)         | Erkek    | 83  | 966.84±557.73    | 183.40 | 2885.09  | 159.24                               | <b>0.001*</b> |
|                     | Kız      | 142 | 689.63±332.80    | 134.91 | 2092.47  | 116.50                               |               |
| Demir (mg)          | Erkek    | 83  | 9.07±6.15        | 0.64   | 47.53    | 81.25                                | <b>0.000*</b> |
|                     | Kız      | 142 | 5.68±2.71        | 0.64   | 13.61    | 43.59                                |               |
| Çinko (mg)          | Erkek    | 83  | 9.52±5.56        | 1.62   | 32.20    | 66.47                                | <b>0.009*</b> |
|                     | Kız      | 142 | 6.12±3.05        | 0.69   | 17.65    | 51.49                                |               |

$\bar{X}$ : Ortalama; SS: Standart Sapma, n: Sayı; %: Yüzde, TÜBER: Türkiye Beslenme Rehberi, \*p<0.05,

\*\*TÜBER karşılama yüzdeleri karşılaştırılmıştır.

#### 4.6. Öğrencilerin Sınav Kaygılarının ve Kaygı Sonucu Beslenme Durumlarındaki Değişimlerin Değerlendirilmesi

Tablo 4.6.1’de çalışmadaki öğrencilerin sınavlar hakkında kaygılı hissetme durumu, sınavdan hemen önce ya da sınav sonrasında yaşananlar, sınavda odaklanma sorunu yaşama, çalışmalarının yeterli olduğunu düşünme, ailesinin çalışmalarının yeterli olduğunu düşünmesi, sınavlarda başarılı olacağına inanma ve sınava hazırlanma sürecinin besin seçimine etki ettiğini düşünme durumlarına göre dağılımı gösterilmiştir.

Çalışmadaki öğrencilerin %32.00’si sınavlar hakkında bazen kaygılı hissetmekte, %31.11’i sık sık, %22.22’si her zaman ve %12.00’si nadiren kaygılı hissetmekte; %2.67’si ise hiçbir zaman kaygılı hissetmemektedir. Sınavdan hemen önce ya da sınav sırasında öğrencilerin %38.22’si karın ağrısı yaşamakta, %35.56’sı kalp atışının rahatsız edici şekilde hızlanmasını, %32.44’ü ellerinin titremesini, %24.89’u terleme ve yine %24.89’u mide bulantısı yaşamaktadır.

Öğrencilerin %48.00’i sınavda bazen odaklanma sorunu yaşamakta, %20.44’ü nadiren, %20.00’si sık sık ve %9.33’ü her zaman yaşamakta; %2.22’si ise hiçbir zaman odaklanma sorunu yaşamamaktadır. Çalışmalarının yeterli olduğunu düşünen öğrencilerin oranı %23.11 ve düşünmeyen öğrencilerin oranı %58.22’dir. Öğrenciler sınavlarda başarılı olacağına inanma durumunu %39.11 oranında bazen, %31.11 oranında sık sık, %16.89 oranında her zaman, %8.89 oranında nadiren ve %4.00 oranında hiçbir zaman olarak belirtmişlerdir. Öğrencilerin %50.22 ‘si sınava hazırlanma sürecinin besin seçimine etki ettiğini düşünmekte, %49.78’i ise düşünmemektedir.

**Tablo 4.6.1.** Öğrencilerin sınavlar hakkında kaygılı hissetme durumu ve yaşadıklarına göre dağılımı

| Sınavlarla ilgili durumlar                                              | Öğrenciler(n:225) |       |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|
|                                                                         | S                 | %     |
| <b>Sınavlar hakkında kaygılı hissetme durumu</b>                        |                   |       |
| Her zaman                                                               | 50                | 22.22 |
| Sık sık                                                                 | 70                | 31.11 |
| Bazen                                                                   | 72                | 32.00 |
| Nadiren                                                                 | 27                | 12.00 |
| Hiçbir zaman                                                            | 6                 | 2.67  |
| <b>Sınavdan hemen önce ya da sınav sırasında yaşananlar*</b>            |                   |       |
| Ellerin titremesi                                                       | 73                | 32.44 |
| Terleme                                                                 | 56                | 24.89 |
| Kalp atışının rahatsız edici şekilde hızlanması                         | 80                | 35.56 |
| Karın ağrısı                                                            | 86                | 38.22 |
| Midem bulantısı                                                         | 56                | 24.89 |
| <b>Sınavda odaklanma sorunu yaşama</b>                                  |                   |       |
| Her zaman                                                               | 21                | 9.33  |
| Sık sık                                                                 | 45                | 20.00 |
| Bazen                                                                   | 108               | 48.00 |
| Nadiren                                                                 | 46                | 20.44 |
| Hiçbir zaman                                                            | 5                 | 2.22  |
| <b>Çalışmalarının yeterli olduğunu düşünme</b>                          |                   |       |
| Düşünen                                                                 | 52                | 23.11 |
| Düşünmeyen                                                              | 173               | 76.89 |
| <b>Ailesinin çalışmalarının yeterli olduğunu düşünmesi</b>              |                   |       |
| Düşünen                                                                 | 94                | 41.78 |
| Düşünmeyen                                                              | 131               | 58.22 |
| <b>Sınavlarda başarılı olacağına inanma</b>                             |                   |       |
| Her zaman                                                               | 38                | 16.89 |
| Sık sık                                                                 | 70                | 31.11 |
| Bazen                                                                   | 88                | 39.11 |
| Nadiren                                                                 | 20                | 8.89  |
| Hiçbir zaman                                                            | 9                 | 4.00  |
| <b>Sınava hazırlanma sürecinin besin seçimine etki ettiğini düşünme</b> |                   |       |
| Düşünen                                                                 | 113               | 50.22 |
| Düşünmeyen                                                              | 112               | 49.78 |

S: Sayı; %: Yüzde, \*Bireyler birden fazla seçeneği işaretlemişlerdir.

Öğrencilerin sınavlar hakkında kaygılı ve endişeli hissettiğinde iştah durumu ve tükettikleri besinlere göre dağılımları Tablo 4.6.2’de gösterilmiştir. Sınavlar hakkında

kaygılı ve endişeli hissettiğinde iştah durumu sorgulandığında öğrencilerin %27.11'inde her zaman yediğinden biraz daha çok, %25.33'ünde düzeni değişmez, %22.67'sinde çok yemek yer, %22.22'sinde her zamankinden daha az ve %2.67'sinde neredeyse hiç yemek yemez şeklinde yanıt alınmıştır. Sınavlar hakkında kaygılı hissettiğinde öğrencilerin tükettikleri besinler %61.33 oranında en fazla çikolata, şekerleme, %23.11 oranında fastfood (pizza vb.), %16.00 oranında bisküvi, gofret ve cips, %15.11 oranında kuruyemiş, %12.89 oranında meyve, kuru meyve, %10.67 oranında simit, poğaç, tost ve %0.44 oranında diğer şeklindedir.

Sınavlar hakkında kaygılı ve endişeli hissettiğinde iştah durumu sorgulandığında erkek öğrencilerin %13.25'inde her zaman yediğinden biraz daha çok, %39.76'sında düzeni değişmez, %21.69'unda çok yemek yer, %20.48'inde her zamankinden daha az ve %4.82'sinde neredeyse hiç yemek yemez şeklinde yanıt alınmıştır. Sınavlar hakkında kaygılı hissettiğinde erkek öğrencilerin tükettikleri besinler %44.58 oranında en fazla çikolata, şekerleme, %22.89 oranında fastfood (pizza vb.), %19.28 oranında bisküvi, gofret ve cips, %24.10 oranında kuruyemiş, %18.07 oranında meyve, kuru meyve, %15.66 oranında simit, poğaç, tost şeklindedir

Sınavlar hakkında kaygılı ve endişeli hissettiğinde iştah durumu sorgulandığında kız öğrencilerin %35.21'inde her zaman yediğinden biraz daha çok, %16.90'ında düzeni değişmez, %23.24'ünde çok yemek yer, %23.24'ünde her zamankinden daha az ve %1.41'inde neredeyse hiç yemek yemez şeklinde yanıt alınmıştır. Sınavlar hakkında kaygılı hissettiğinde kız öğrencilerin tükettikleri besinler %71.13 oranında en fazla çikolata, şekerleme, %23.24 oranında fastfood (pizza vb.), %14.08 oranında bisküvi, gofret ve cips, %9.86 oranında kuruyemiş, %9.86 oranında meyve, kuru meyve, %7.75 oranında simit, poğaç, tosttur.

**Tablo 4.6.2.** Öğrencilerin Sınavlar hakkında kaygılı ve endişeli hissettiğinde iştah durumu ve tükettikleri besinlere göre dağılımı

| İştah durumu ve tüketilen besinler                                              | Erkek (n:83) |       | Kız (n:142) |       | Toplam (n:225) |       | p             |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------------|-------|----------------|-------|---------------|
|                                                                                 | S            | %     | S           | %     | S              | %     |               |
| <b>Sınavlar hakkında kaygılı ve endişeli hissettiğinde iştah durumu</b>         |              |       |             |       |                |       |               |
| Çok yemek yer                                                                   | 18           | 21.69 | 33          | 23.24 | 51             | 22.67 | <b>0.000*</b> |
| Her zaman yediğinden biraz daha çok                                             | 11           | 13.25 | 50          | 35.21 | 61             | 27.11 |               |
| Düzeni değişmez                                                                 | 33           | 39.76 | 24          | 16.90 | 57             | 25.33 |               |
| Her zamankinden daha az                                                         | 17           | 20.48 | 33          | 23.24 | 50             | 22.22 |               |
| Neredeyse hiç yemek yemez                                                       | 4            | 4.82  | 2           | 1.41  | 6              | 2.67  |               |
| <b>Sınavlar hakkında kaygılı ve endişeli hissettiğinde tüketilen besinler**</b> |              |       |             |       |                |       |               |
| Simit. poğaç. tost                                                              | 13           | 15.66 | 11          | 7.75  | 24             | 10.67 | a             |
| Kuruyemiş                                                                       | 20           | 24.10 | 14          | 9.86  | 34             | 15.11 |               |
| Meyve. kuru meyve                                                               | 15           | 18.07 | 14          | 9.86  | 29             | 12.89 |               |
| Bisküvi. gofret                                                                 | 16           | 19.28 | 20          | 14.08 | 36             | 16.00 |               |
| Çikolata. şekerleme                                                             | 37           | 44.58 | 101         | 71.13 | 138            | 61.33 |               |
| Cips                                                                            | 10           | 12.05 | 26          | 18.31 | 36             | 16.00 |               |
| Fastfood (pizza vb.)                                                            | 19           | 22.89 | 33          | 23.24 | 52             | 23.11 |               |
| Diğer                                                                           | 0            | 0.00  | 1           | 0.70  | 1              | 0.44  |               |

S: Sayı; %: Yüzde, Pearson ki kare testi, \*p<0.05, \*\*Bireyler birden fazla seçeneği işaretlemişlerdir.

<sup>a</sup> İstatistiksel analiz yapılamamıştır.

#### 4.7. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Puanlarının Değerlendirilmesi

Çalışmadaki öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma (S), medyan, alt ve üst değerleri Tablo 4.7.1’de gösterilmiştir. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ölçek genelinde  $44.28 \pm 11.43$ , ölçeğin gerginlik alt boyutunda  $12.63 \pm 3.96$ , bedensel belirtiler alt boyutunda  $8.97 \pm 3.33$ , endişe alt boyutunda  $13.72 \pm 4.14$  ve sınavla ilgisiz düşünceler alt boyutunda  $8.96 \pm 3.14$  şeklindedir.

**Tablo 4.7.1. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puanları**

|                            | Cinsiyet | n   | $\bar{x} \pm SS$  | Alt | Üst |
|----------------------------|----------|-----|-------------------|-----|-----|
| Gerginlik                  | Erkek    | 83  | 11.02 $\pm$ 3.72  | 5   | 20  |
|                            | Kız      | 142 | 13.57 $\pm$ 3.81  | 5   | 20  |
|                            | Toplam   | 225 | 12.63 $\pm$ 3.96  | 5   | 20  |
| Bedensel belirtiler        | Erkek    | 83  | 7.87 $\pm$ 2.88   | 5   | 18  |
|                            | Kız      | 142 | 9.62 $\pm$ 3.42   | 5   | 19  |
|                            | Toplam   | 225 | 8.97 $\pm$ 3.33   | 5   | 19  |
| Endişe                     | Erkek    | 83  | 12.81 $\pm$ 3.88  | 6   | 22  |
|                            | Kız      | 142 | 14.26 $\pm$ 4.20  | 6   | 24  |
|                            | Toplam   | 225 | 13.72 $\pm$ 4.14  | 6   | 24  |
| Sınavla ilgisiz düşünceler | Erkek    | 83  | 9.30 $\pm$ 3.14   | 4   | 16  |
|                            | Kız      | 142 | 8.76 $\pm$ 3.13   | 4   | 16  |
|                            | Toplam   | 225 | 8.96 $\pm$ 3.14   | 4   | 16  |
| Sınav Kaygısı Ölçeği       | Erkek    | 83  | 41.00 $\pm$ 10.69 | 20  | 68  |
|                            | Kız      | 142 | 46.21 $\pm$ 11.45 | 20  | 77  |
|                            | Toplam   | 225 | 44.28 $\pm$ 11.43 | 20  | 77  |

$\bar{X}$ : Ortalama; SS: Standart Sapma

#### 4.8. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Puan Ortalamaları ile Bazı Genel Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Tablo 4.8.1’de çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, eğitim görülen lise, okul başarı durumu ve gelir durumuna göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar gösterilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Erkek öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları, kız öğrencilere göre daha düşüktür.

Çalışmadaki öğrencilerin yaş, öğrenim durumu, eğitim görülen lise, okul başarı durumu ve gelir durumuna göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 4.8.1.** Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları

| Sosyo-demografik özellikler | n   | $\bar{X} \pm SS$ | Alt   | Üst   | p                          |
|-----------------------------|-----|------------------|-------|-------|----------------------------|
| <b>Cinsiyet</b>             |     |                  |       |       |                            |
| Erkek                       | 83  | 41.00±10.69      | 20.00 | 68.00 | <b>0.001<sup>a</sup> *</b> |
| Kız                         | 142 | 46.21±11.45      | 20.00 | 77.00 |                            |
| <b>Yaş</b>                  |     |                  |       |       |                            |
| 16 yaş                      | 21  | 43.57±12.79      | 20.00 | 76.00 | 0.434 <sup>b</sup>         |
| 17 yaş                      | 96  | 45.36±10.56      | 25.00 | 75.00 |                            |
| 18 yaş                      | 108 | 43.44±11.92      | 20.00 | 77.00 |                            |
| <b>Öğrenim durumu</b>       |     |                  |       |       |                            |
| 11. Sınıf                   | 49  | 43.24±11.95      | 20.00 | 76.00 | 0.396 <sup>a</sup>         |
| 12. Sınıf                   | 176 | 44.57±11.30      | 20.00 | 77.00 |                            |
| <b>Eğitim görülen lise</b>  |     |                  |       |       |                            |
| Devlet lisesi               | 172 | 44.30±10.98      | 22.00 | 76.00 | 0.821 <sup>a</sup>         |
| Özel lise                   | 53  | 44.21±12.87      | 20.00 | 77.00 |                            |
| <b>Okul başarı durumu</b>   |     |                  |       |       |                            |
| Doğrudan geçen              | 13  | 49.85±12.72      | 32.00 | 76.00 | 0.112 <sup>b</sup>         |
| Teşekkür alan               | 48  | 45.71±9.91       | 30.00 | 68.00 |                            |
| Takdir alan                 | 164 | 43.41±11.64      | 20.00 | 77.00 |                            |
| <b>Gelir durumu</b>         |     |                  |       |       |                            |
| Düşük                       | 6   | 50.00±13.84      | 32.00 | 65.00 | 0.443 <sup>b</sup>         |
| Orta                        | 165 | 44.43±11.34      | 20.00 | 76.00 |                            |
| Yüksek                      | 54  | 43.19±11.45      | 20.00 | 77.00 |                            |

$\bar{X}$ : Ortalama; SS: Standart Sapma, <sup>a</sup>Mann-Whitney U testi, <sup>b</sup>Kruskal-Wallis H testi, \*p<0.05

Çalışmadaki öğrencilerin doktor tarafından tanısı konmuş hastalık, düzenli ilaç kullanımı ve son 6 aydaki ağırlık değişimi durumlarına göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar ise Tablo 4.8.2’de gösterilmiştir. Doktor tarafından tanısı konmuş hastalık durumuna göre öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel bir fark görülmemiştir (p>0.05). Ayrıca düzenli ilaç kullanımı durumuna göre de öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (p>0.05).

Öğrencilerin son 6 aydaki vücut ağırlık değişimi durumuna göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Son 6 ayda ağırlığı artan öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları, vücut ağırlığı azalan ve bir değişim olmayan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek, vücut ağırlığı azalan öğrencilerin ortalamaları da değişim olmayan öğrencilere göre daha yüksektir.

**Tablo 4.8.2.** Öğrencilerin hastalık ve ilaç kullanma durumlarına göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları

| Hastalık ve ilaç kullanma durumu | n   | $\bar{X}\pm SS$ | Alt   | Üst   | p                         |
|----------------------------------|-----|-----------------|-------|-------|---------------------------|
| <b>Dr. tarafından tanısı</b>     |     |                 |       |       |                           |
| <b>konmuş hastalık</b>           |     |                 |       |       |                           |
| Var                              | 17  | 48.12±11.89     | 30.00 | 68.00 | 0.152 <sup>a</sup>        |
| Yok                              | 208 | 43.96±11.36     | 20.00 | 77.00 |                           |
| <b>Düzenli ilaç kullanımı</b>    |     |                 |       |       |                           |
| Yok                              | 215 | 44.19±11.41     | 20.00 | 77.00 | 0.669 <sup>a</sup>        |
| Var                              | 10  | 46.10±12.33     | 30.00 | 68.00 |                           |
| <b>Son 6 aydaki</b>              |     |                 |       |       |                           |
| <b>vücut ağırlığı değişimi</b>   |     |                 |       |       |                           |
| Olmayan                          | 48  | 40.96±9.36      | 24.00 | 64.00 | <b>0.038<sup>b*</sup></b> |
| Artan                            | 137 | 45.77±12.25     | 20.00 | 77.00 |                           |
| Azalan                           | 40  | 43.18±9.95      | 20.00 | 62.00 |                           |

$\bar{X}$ : Ortalama; SS: Standart Sapma, <sup>a</sup> Mann-Whitney U testi, <sup>b</sup> Kruskal-Wallis H testi, \* $p<0.05$

Tablo 4.8.3'te öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve ailenin sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgili olduğunu düşünme durumlarına göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar gösterilmiştir.

Ana öğün atlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği ortalamalarının ana öğün atlamayan öğrencilere göre istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ).

Sağlıklı beslendiğini düşünme durumuna göre öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Sağlıklı beslendiğini düşünen öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları, sağlıklı beslendiğini düşünmeyen öğrencilerin puanlarından daha düşüktür.



Çalışmadaki öğrencilerin ailelerinin sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgili olduğunu düşünme durumuna göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farkın olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Ailelerinin sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgili olduğunu düşünen öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları, düşünmeyen öğrencilerin ortalamalarına göre daha düşüktür (Tablo 4.8.3).

**Tablo 4.8.3.** Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları durumlarına göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları

| Beslenme alışkanlıkları                                                       | n   | $\bar{X} \pm SS$ | Alt   | Üst   | p             |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------|-------|-------|---------------|
| <b>Ana öğün atlama</b>                                                        |     |                  |       |       |               |
| Atlayan                                                                       | 113 | 46.68±12.14      | 22.00 | 77.00 | <b>0.007*</b> |
| Atlamayan                                                                     | 112 | 41.88±10.17      | 20.00 | 68.00 |               |
| <b>Sağlıklı beslendiğini düşünme</b>                                          |     |                  |       |       |               |
| Düşünen                                                                       | 79  | 40.66±10.91      | 20.00 | 77.00 | <b>0.000*</b> |
| Düşünmeyen                                                                    | 146 | 46.25±11.26      | 20.00 | 76.00 |               |
| <b>Ailenin sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgili olduğunu düşünme</b> |     |                  |       |       |               |
| Düşünen                                                                       | 143 | 43.22±11.47      | 20.00 | 76.00 | <b>0.041*</b> |
| Düşünmeyen                                                                    | 82  | 46.14±11.19      | 20.00 | 77.00 |               |

$\bar{X}$ : Ortalama; SS: Standart Sapma, Mann-Whitney U testi, \* $p<0.05$

Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma ve PAL sınıflamalarına göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ )(Tablo 4.8.4).

**Tablo 4.8.4.** Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma ve PAL sınıflamalarına göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları

| <b>Fiziksel aktivite durumu<br/>ve PAL sınıflaması</b> | <b>n</b> | <b><math>\bar{X} \pm SS</math></b> | <b>Alt</b> | <b>Üst</b> | <b>p</b> |
|--------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|------------|------------|----------|
| <b>Düzenli fiziksel aktivite yapma</b>                 |          |                                    |            |            |          |
| Yapan                                                  | 68       | 42.66 $\pm$ 11.48                  | 22         | 72         | 0.117    |
| Yapmayan                                               | 157      | 44.98 $\pm$ 11.37                  | 20         | 77         |          |
| <b>PAL</b>                                             |          |                                    |            |            |          |
| Hafif aktivite                                         | 166      | 45.41 $\pm$ 11.84                  | 22         | 77         | 0.114    |
| Orta aktivite                                          | 49       | 41.49 $\pm$ 8.99                   | 20         | 64         |          |
| Ağır aktivite                                          | 10       | 39.20 $\pm$ 12.43                  | 20         | 56         |          |

$\bar{X}$ : Ortalama; SS: Standart Sapma, Pearson ki kare testi, \*p<0.05

Çalışmadaki öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile Sınav Kaygısı Ölçeği puanları arasındaki ilişki Tablo 4.8.5'te gösterilmiştir.

Öğrencilerin vücut ağırlığı (kg) ölçümleri ile Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü korelasyon bulunmuştur (p<0.05). Buna göre öğrencilerin vücut ağırlığı arttıkça, Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puanları azalmaktadır.

Çalışmadaki öğrencilerin boy uzunluğu (cm) ölçümleri ile Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü korelasyon saptanmıştır (p<0.05). Buna göre öğrencilerin boy uzunluğu arttıkça, Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puanları azalmaktadır.

Öğrencilerin bel çevresi (cm) ölçümleri ile Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Buna göre, öğrencilerin bel çevresi arttıkça Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puanları azalmaktadır.

Bel/boy oranı ve beden kütle indeksi (kg/m<sup>2</sup>) ölçümleri ile öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puanları arasında korelasyon saptanmamıştır (p>0.05).

**Tablo 4.8.5.** Öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile Sınav Kaygısı Ölçeği puanları arasındaki ilişki

| Antropometrik ölçümler   |   | Sınav Kaygısı Ölçeği |             |               |
|--------------------------|---|----------------------|-------------|---------------|
|                          |   | Erkek (n:83)         | Kız (n:142) | Toplam(n:225) |
| Vücut ağırlığı (kg)      | r | -0.002               | -0.044      | -0.141        |
|                          | p | 0.988                | 0.613       | <b>0.036*</b> |
| Boy uzunluğu (cm)        | r | -0.097               | -0.043      | -0.201        |
|                          | p | 0.383                | 0.618       | <b>0.003*</b> |
| Bel çevresi (cm)         | r | 0.091                | -0.149      | -0.156        |
|                          | p | 0.415                | 0.083       | <b>0.021*</b> |
| Bel/Boy oranı            | r | 0.067                | -0.114      | -0.082        |
|                          | p | 0.547                | 0.185       | 0.230         |
| BKİ (kg/m <sup>2</sup> ) | r | 0.043                | 0.003       | -0.013        |
|                          | p | 0.698                | 0.970       | 0.852         |

\*p<0.05, Spearman korelasyon testi

#### 4.9. Öğrencilerin Sezgisel Yeme Puanlarının Değerlendirilmesi

Çalışmadaki öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma (SS), alt ve üst değerleri Tablo 4.9.1’de gösterilmiştir. Tüm öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği genelinden aldıkları puanların ortalaması  $3.26 \pm 0.52$  olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanların ortalaması ise koşulsuz yeme izni için  $3.41 \pm 0.63$ , duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme için  $3.14 \pm 0.70$ , açlık ve tokluk sinyallerine güvenme için  $3.20 \pm 0.98$  ve beden-besin seçim uyumu için  $3.29 \pm 0.91$  şeklindedir.

**Tablo 4.9.1.** Öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği puanları

|               | n   | $\bar{X} \pm SS$ | Alt  | Üst  |
|---------------|-----|------------------|------|------|
| KYİ           | 225 | $3.41 \pm 0.63$  | 1.33 | 5.00 |
| DSYFSDY       | 225 | $3.14 \pm 0.70$  | 1.50 | 4.75 |
| ATSG          | 225 | $3.20 \pm 0.98$  | 1.00 | 5.00 |
| BBSU          | 225 | $3.29 \pm 0.91$  | 1.00 | 5.00 |
| <b>TOPLAM</b> | 225 | $3.26 \pm 0.52$  | 1.96 | 4.63 |

$\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma, KYİ: Koşulsuz yeme izni, DSYFSDY: Duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, ATSG: Açlık ve tokluk sinyallerine güvenme, BBSU: Beden-besin seçim uyumu.

#### 4.10. Öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği Puan Ortalamaları ile Bazı Genel Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Çalışmadaki öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.10.1’de gösterilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Erkek öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puan ortalamaları, kız öğrencilere göre daha yüksektir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel bir fark tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Erkek öğrencilerin duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme puan ortalamaları, kız öğrencilerin ortalamalarından daha yüksektir.

Koşulsuz yeme izni, açlık ve tokluk sinyallerine güvenme ve beden-besin seçim uyumu alt boyutlarından öğrencilerin aldıkları puan ortalamaları arasında cinsiyetlerine göre istatistiksel bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.10.1.** Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları

|               | Cinsiyet | n   | $\bar{X}\pm SS$ | Alt  | Üst  | p             |
|---------------|----------|-----|-----------------|------|------|---------------|
| KYİ           | Erkek    | 83  | 3.47 $\pm$ 0.63 | 1.83 | 5.00 | 0.371         |
|               | Kız      | 142 | 3.38 $\pm$ 0.64 | 1.33 | 4.67 |               |
| DSYFSDY       | Erkek    | 83  | 3.33 $\pm$ 0.68 | 2.00 | 4.50 | <b>0.002*</b> |
|               | Kız      | 142 | 3.02 $\pm$ 0.69 | 1.50 | 4.75 |               |
| ATSG          | Erkek    | 83  | 3.35 $\pm$ 0.97 | 1.00 | 5.00 | 0.072         |
|               | Kız      | 142 | 3.11 $\pm$ 0.99 | 1.00 | 5.00 |               |
| BBSU          | Erkek    | 83  | 3.41 $\pm$ 0.98 | 1.00 | 5.00 | 0.120         |
|               | Kız      | 142 | 3.22 $\pm$ 0.87 | 1.00 | 5.00 |               |
| <b>TOPLAM</b> | Erkek    | 83  | 3.39 $\pm$ 0.52 | 2.21 | 4.33 | <b>0.002*</b> |
|               | Kız      | 142 | 3.18 $\pm$ 0.51 | 1.96 | 4.63 |               |

$\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma, Mann-Whitney U testi, \* $p<0.05$ , KYİ: Koşulsuz yeme izni, DSYFSDY: Duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, ATSG: Açlık ve tokluk sinyallerine güvenme, BBSU: Beden-besin seçim uyumu.

Çalışmadaki öğrencilerin yaşlarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.10.2’de gösterilmiştir. Öğrencilerin yaşlarına

göre Sezgisel Yeme Ölçeği geneli ve koşulsuz yeme izni, duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, açlık ve tokluk sinyallerine güvenme ve beden-besin seçim uyumu alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ). Diğer bir ifadeyle yaşları gözetilmeksizin öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği puanları benzer olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.10.2.** Öğrencilerin yaşlarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları

|         | Yaş | n   | $\bar{X} \pm SS$ | Alt  | Üst  | p     |
|---------|-----|-----|------------------|------|------|-------|
| KYİ     | 16  | 21  | 3.36 $\pm$ 0.61  | 2.50 | 5.00 | 0.670 |
|         | 17  | 96  | 3.42 $\pm$ 0.63  | 1.83 | 5.00 |       |
|         | 18  | 108 | 3.42 $\pm$ 0.65  | 1.33 | 4.67 |       |
| DSYFSDY | 16  | 21  | 3.33 $\pm$ 0.72  | 2.25 | 4.75 | 0.486 |
|         | 17  | 96  | 3.11 $\pm$ 0.71  | 1.50 | 4.50 |       |
|         | 18  | 108 | 3.13 $\pm$ 0.68  | 1.50 | 4.50 |       |
| ATSG    | 16  | 21  | 3.47 $\pm$ 1.01  | 1.00 | 5.00 | 0.100 |
|         | 17  | 96  | 3.06 $\pm$ 1.01  | 1.00 | 5.00 |       |
|         | 18  | 108 | 3.27 $\pm$ 0.95  | 1.00 | 5.00 |       |
| BBSU    | 16  | 21  | 3.19 $\pm$ 0.89  | 1.00 | 5.00 | 0.115 |
|         | 17  | 96  | 3.16 $\pm$ 0.94  | 1.00 | 5.00 |       |
|         | 18  | 108 | 3.43 $\pm$ 0.88  | 1.33 | 5.00 |       |
| TOPLAM  | 16  | 21  | 3.34 $\pm$ 0.54  | 2.09 | 4.23 | 0.157 |
|         | 17  | 96  | 3.18 $\pm$ 0.52  | 1.96 | 4.63 |       |
|         | 18  | 108 | 3.31 $\pm$ 0.52  | 2.21 | 4.33 |       |

$\bar{X}$ : Ortalama. SS: Standart Sapma, Kruskal-Wallis H testi,  $*p<0.05$ , KYİ: Koşulsuz yeme izni, DSYFSDY: Duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, ATSG: Açlık ve tokluk sinyallerine güvenme, BBSU: Beden-besin seçim uyumu.

Katılımcıların öğrenim durumuna göre Sezgisel Yeme Ölçeği geneli ve koşulsuz yeme izni, duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, açlık ve tokluk sinyallerine güvenme ve beden-besin seçim uyumu alt boyutları puan ortalamaları arasında

istatistiksel bir farkın olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ). 11. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinin Sezgisel Yeme Ölçeği puanları benzerdir (Tablo 4.10.3).

**Tablo 4.10.3.** Öğrencilerin öğrenim durumuna göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları

|         | Öğrenim durumu | n   | X±SS      | Alt  | Üst  | p     |
|---------|----------------|-----|-----------|------|------|-------|
| KYİ     | 11. Sınıf      | 49  | 3.34±0.63 | 1.83 | 5.00 | 0.200 |
|         | 12. Sınıf      | 176 | 3.43±0.64 | 1.33 | 5.00 |       |
| DSYFSDY | 11. Sınıf      | 49  | 3.32±0.74 | 1.63 | 4.75 | 0.053 |
|         | 12. Sınıf      | 176 | 3.09±0.68 | 1.50 | 4.50 |       |
| ATSG    | 11. Sınıf      | 49  | 3.35±1.02 | 1.00 | 5.00 | 0.129 |
|         | 12. Sınıf      | 176 | 3.16±0.97 | 1.00 | 5.00 |       |
| BBSU    | 11. Sınıf      | 49  | 3.35±0.84 | 1.00 | 5.00 | 0.541 |
|         | 12. Sınıf      | 176 | 3.27±0.93 | 1.00 | 5.00 |       |
| TOPLAM  | 11. Sınıf      | 49  | 3.34±0.48 | 2.09 | 4.23 | 0.148 |
|         | 12. Sınıf      | 176 | 3.24±0.54 | 1.96 | 4.63 |       |

$\bar{X}$ : Ortalama. SS: Standart Sapma, Mann-Whitney U testi, \* $p<0.05$ , KYİ: Koşulsuz yeme izni, DSYFSDY: Duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, ATSG: Açlık ve tokluk sinyallerine güvenme, BBSU: Beden-besin seçim uyumu.

Çalışmadaki öğrencilerin vücut görünümünden memnun olma durumlarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.10.4'te verilmiştir. Öğrencilerin vücut görünümünden memnun olma durumuna göre Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Vücut ağırlığından memnun olan öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puan ortalamaları, vücut ağırlığından memnun olmayan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksektir.

Öğrencilerin vücut görünümünden memnun olma durumuna göre duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farkın olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Vücut görünümünden memnun olanların duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme alt boyutu puan ortalamaları, memnun olmayanların ortalamalarından daha yüksektir.

Açlık ve tokluk sinyallerine güvenme alt boyutu puan ortalamaları ile öğrencilerin vücut görünümünden memnun olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir farkın olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Vücut görünümünden memnun olan öğrencilerin açlık ve tokluk sinyallerine güvenme puan ortalamaları, memnun olmayanlara göre daha yüksektir.

Öğrencilerin vücut görünümünden memnun olma durumlarına göre koşulsuz yeme izni ve beden-besin seçim uyumu alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.10.4.** Öğrencilerin vücut görünümünden memnun olma durumlarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları

|               | <b>Vücut<br/>görünümü<br/>memnuniyeti</b> | <b>n</b> | <b><math>\bar{X}\pm SS</math></b> | <b>Alt</b> | <b>Üst</b> | <b>p</b>      |
|---------------|-------------------------------------------|----------|-----------------------------------|------------|------------|---------------|
| KYİ           | Memnun olan                               | 150      | 3.48±0.58                         | 1.83       | 5.00       | 0.086         |
|               | Memnun olmayan                            | 75       | 3.29±0.71                         | 1.33       | 4.67       |               |
| DSYFSDY       | Memnun olan                               | 150      | 3.23±0.69                         | 1.63       | 4.75       | <b>0.006*</b> |
|               | Memnun olmayan                            | 75       | 2.95±0.68                         | 1.50       | 4.50       |               |
| ATSG          | Memnun olan                               | 150      | 3.40±0.94                         | 1.00       | 5.00       | <b>0.000*</b> |
|               | Memnun olmayan                            | 75       | 2.80±0.95                         | 1.00       | 5.00       |               |
| BBSU          | Memnun olan                               | 150      | 3.38±0.89                         | 1.00       | 5.00       | 0.059         |
|               | Memnun olmayan                            | 75       | 3.10±0.94                         | 1.00       | 5.00       |               |
| <b>TOPLAM</b> | Memnun olan                               | 150      | 3.37±0.49                         | 2.06       | 4.63       | <b>0.000*</b> |
|               | Memnun olmayan                            | 75       | 3.03±0.51                         | 1.96       | 4.25       |               |

$\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma, Mann-Whitney U testi, \* $p<0.05$ , KYİ: Koşulsuz yeme izni, DSYFSDY: Duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, ATSG: Açlık ve tokluk sinyallerine güvenme, BBSU: Beden-besin seçim uyumu.

Çalışmaya katılan öğrencilerin diyet uygulama durumuna göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 4.10.5'te gösterilmiştir. Öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli ve duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme ile açlık ve tokluk sinyallerine güvenme alt boyutları puan ortalamaları arasında diyet uygulama durumlarına göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

Katılımcıların diyet uygulama durumuna göre koşulsuz yeme izni alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farkın olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Diyet uygulamayan öğrencilerin koşulsuz yeme izni puan ortalamaları, diyet uygulayanlara göre daha yüksektir.

Öğrencilerin diyet uygulama durumuna göre beden-besin seçim uyumu alt boyutu puan ortalamaları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Diyet uygulamayan öğrencilerin beden-besin seçim uyumu puan ortalamaları, diyet uygulayanlara göre daha düşüktür.

**Tablo 4.10.5.** Öğrencilerin diyet uygulama durumuna göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları

|               | Diyet uygulama | n   | $\bar{X}\pm SS$ | Alt  | Üst  | p             |
|---------------|----------------|-----|-----------------|------|------|---------------|
| KYİ           | Uygulamayan    | 197 | 3.47±0.59       | 1.83 | 5.00 | <b>0.001*</b> |
|               | Ugulayan       | 28  | 2.99±0.79       | 1.33 | 5.00 |               |
| DSYFSDY       | Uygulamayan    | 197 | 3.15±0.68       | 1.50 | 4.75 | 0.426         |
|               | Ugulayan       | 28  | 3.06±0.82       | 1.50 | 4.50 |               |
| ATSG          | Uygulamayan    | 197 | 3.19±0.99       | 1.00 | 5.00 | 0.639         |
|               | Ugulayan       | 28  | 3.27±0.98       | 1.00 | 5.00 |               |
| BBSU          | Uygulamayan    | 197 | 3.24±0.88       | 1.00 | 5.00 | <b>0.023*</b> |
|               | Ugulayan       | 28  | 3.62±1.09       | 1.00 | 5.00 |               |
| <b>TOPLAM</b> | Uygulamayan    | 197 | 3.26±0.51       | 1.96 | 4.63 | 0.942         |
|               | Ugulayan       | 28  | 3.24±0.63       | 1.96 | 4.25 |               |

$\bar{X}$ : Ortalama. SS: Standart Sapma, Mann-Whitney U testi, \* $p<0.05$ , KYİ: Koşulsuz yeme izni, DSYFSDY: Duyusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, ATSG: Açlık ve tokluk sinyallerine güvenme, BBSU: Beden-besin seçim uyumu.

Çalışmaya katılan öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ( $p<0.05$ ). Düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puan ortalamaları, yapmayanlara göre daha yüksektir.

Koşulsuz yeme izni alt boyutu puan ortalamaları arasında öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre istatistiksel bir fark saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Düzenli fiziksel



aktivite yapan öğrencilerin koşulsuz yeme izni puan ortalamaları, yapmayanlara göre daha düşüktür.

Çalışmadaki öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme ile beden-besin seçim uyumu alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiki bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). düzenli fiziksel aktivite yapanların duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme ile beden-besin seçim uyumu puan ortalamaları, yapmayan öğrencilere göre daha yüksektir.

Katılımcıların düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre açlık ve tokluk sinyallerine güvenme alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel bir fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.10.6.** Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları

|               | Düzenli fiziksel<br>aktivite yapma | n   | $\bar{X}\pm SS$ | Alt  | Üst  | p             |
|---------------|------------------------------------|-----|-----------------|------|------|---------------|
| KYİ           | Yapan                              | 68  | 3.25±0.69       | 1.83 | 5.00 | <b>0.008*</b> |
|               | Yapmayan                           | 157 | 3.48±0.60       | 1.33 | 4.67 |               |
| DSYFSDY       | Yapan                              | 68  | 3.35±0.69       | 2.00 | 4.50 | <b>0.006*</b> |
|               | Yapmayan                           | 157 | 3.05±0.69       | 1.50 | 4.75 |               |
| ATSG          | Yapan                              | 68  | 3.36±1.07       | 1.00 | 5.00 | 0.104         |
|               | Yapmayan                           | 157 | 3.13±0.94       | 1.00 | 5.00 |               |
| BBSU          | Yapan                              | 68  | 3.63±0.87       | 1.00 | 5.00 | <b>0.000*</b> |
|               | Yapmayan                           | 157 | 3.14±0.89       | 1.00 | 5.00 |               |
| <b>TOPLAM</b> | Yapan                              | 68  | 3.40±0.53       | 2.23 | 4.63 | <b>0.007*</b> |
|               | Yapmayan                           | 157 | 3.20±0.51       | 1.96 | 4.33 |               |

$\bar{X}$ : Ortalama. SS: Standart Sapma, Mann-Whitney U testi, \* $p<0.05$ , KYİ: Koşulsuz yeme izni, DSYFSDY: Duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, ATSG: Açlık ve tokluk sinyallerine güvenme, BBSU: Beden-besin seçim uyumu.

Çalışmadaki öğrencilerin düzenli PAL sınıflamalarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 4.10.7’de gösterilmiştir. Katılımcıların düzenli PAL sınıflamalarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği geneli ve koşulsuz yeme izni, duygusal

sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, açlık ve tokluk sinyallerine güvenme ve beden-besin seçim uyumu alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farkın olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.10.7.** Öğrencilerin düzenli PAL sınıflamalarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği puan ortalamaları

|         | PAL            | n   | $\bar{X} \pm SS$ | Alt  | Üst  | p     |
|---------|----------------|-----|------------------|------|------|-------|
| KYİ     | Hafif aktivite | 166 | 3.44±0.63        | 1.83 | 5.00 | 0.538 |
|         | Orta aktivite  | 49  | 3.37±0.62        | 1.33 | 4.50 |       |
|         | Ağır aktivite  | 10  | 3.28±0.80        | 2.33 | 5.00 |       |
| DSYFSDY | Hafif aktivite | 166 | 3.08±0.70        | 1.50 | 4.75 | 0.058 |
|         | Orta aktivite  | 49  | 3.35±0.69        | 2.00 | 4.50 |       |
|         | Ağır aktivite  | 10  | 3.11±0.66        | 2.00 | 4.13 |       |
| ATSG    | Hafif aktivite | 166 | 3.19±0.99        | 1.00 | 5.00 | 0.885 |
|         | Orta aktivite  | 49  | 3.28±0.95        | 1.00 | 5.00 |       |
|         | Ağır aktivite  | 10  | 3.07±1.16        | 1.00 | 5.00 |       |
| BBSU    | Hafif aktivite | 166 | 3.26±0.92        | 1.00 | 5.00 | 0.360 |
|         | Orta aktivite  | 49  | 3.30±0.93        | 1.33 | 5.00 |       |
|         | Ağır aktivite  | 10  | 3.67±0.59        | 3.00 | 5.00 |       |
| TOPLAM  | Hafif aktivite | 166 | 3.24±0.52        | 1.96 | 4.63 | 0.640 |
|         | Orta aktivite  | 49  | 3.32±0.52        | 2.21 | 4.32 |       |
|         | Ağır aktivite  | 10  | 3.28±0.59        | 2.43 | 4.11 |       |

$\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma, Kruskal Wallis H testi, \*  $p<0.05$ , KYİ: Koşulsuz yeme izni, DSYFSDY: Duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, ATSG: Açlık ve tokluk sinyallerine güvenme, BBSU: Beden-besin seçim uyumu.

Tablo 4.10.8’de öğrencilerin cinsiyete göre antropometrik ölçümleri ile Sezgisel Yeme Ölçeği puanları arasındaki ilişki durumu gösterilmiştir. Öğrencilerin vücut ağırlığı ve bel çevresi ölçümleri ile Sezgisel Yeme Ölçeğinden kızların aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Buna göre vücut ağırlığı ve bel çevresi arttıkça, kız öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği puanları azalmaktadır.

Öğrencilerin boy uzunluğu ölçümleri ile Sezgisel Yeme Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyon saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Buna

göre, boy uzunluğu arttıkça öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği toplam puanları da artmaktadır.

Katılımcıların bel/boy oranı ve beden kütle indeksi ölçümleri ile kızların ve erkeklerin Sezgisel Yeme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Buna göre bel/boy oranı ve beden kütle indeksi arttıkça, kızların ve erkeklerin Sezgisel Yeme Ölçeği puanları azalmaktadır.

**Tablo 4.10.8.** Öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile Sezgisel Yeme Ölçeği puanları arasındaki ilişki

| Antropometrik ölçümler   |   | Sezgisel Yeme Ölçeği |               |               |
|--------------------------|---|----------------------|---------------|---------------|
|                          |   | Erkek                | Kız           | Toplam        |
| Vücut ağırlığı (kg)      | r | -0.076               | -0.256        | -0.076        |
|                          | p | 0.261                | <b>0.003*</b> | 0.261         |
| Boy uzunluğu (cm)        | r | 0.138                | 0.002         | 0.138         |
|                          | p | 0.042                | 0.981         | <b>0.042*</b> |
| Bel çevresi (cm)         | r | -0.047               | -0.175        | -0.047        |
|                          | p | 0.489                | <b>0.041*</b> | 0.489         |
| Bel/Boy oranı            | r | -0.138               | -0.183        | -0.138        |
|                          | p | <b>0.042*</b>        | <b>0.033*</b> | <b>0.042*</b> |
| BKİ (kg/m <sup>2</sup> ) | r | -0.224               | -0.293        | -0.224        |
|                          | p | <b>0.001*</b>        | <b>0.001*</b> | <b>0.001*</b> |

Spearman korelasyon testi, \* $p<0.05$

#### 4.11. Sınav Kaygısı Puanları ile Sezgisel Yeme Puanlarının Değerlendirilmesi

Çalışmaya katılan öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği ile Sezgisel Yeme Ölçeği puanları arasındaki ilişki durumu Tablo 4.11.1’de verilmiştir. Öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puanları ile Sınav Kaygısı Ölçeği geneli ve gerginlik, bedensel belirtiler ve endişe alt boyutları puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Buna göre, öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puanları arttıkça, Sınav Kaygısı Ölçeği geneli ve gerginlik, bedensel belirtiler ve endişe puanları azalmaktadır.

Katılımcıların Sezgisel Yeme Ölçeğinin duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme alt boyutu puanları ile Sınav Kaygısı Ölçeği geneli ve gerginlik, bedensel belirtiler, endişe ve sınavla ilgisiz düşünceler alt boyutları puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Buna göre,

öğrencilerin duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme puanları arttıkça, Sınav Kaygısı Ölçeği geneli ve tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar azalmaktadır.

Öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeğinin açlık ve tokluk sinyallerine güvenme alt boyutu puanları ile Sınav Kaygısı Ölçeği geneli ve gerginlik ile bedensel belirtiler alt boyutu puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı olan ve negatif yönlü korelasyonlar mevcuttur ( $p<0.05$ ). Buna göre, öğrencilerin açlık ve tokluk sinyallerine güvenme puanları arttıkça, Sınav Kaygısı Ölçeği geneli, gerginlik ve bedensel belirtiler puanları azalmaktadır.

Çalışmadaki öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeğinin beden-besin uyumu alt boyutu puanları ile Sınav Kaygısı Ölçeğinin sınavla ilgisiz düşünceler alt boyutu puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Buna göre, katılımcıların beden-besin uyumu puanları arttıkça, sınavla ilgisiz düşünceler puanları azalmaktadır (Tablo 4.11.1).

**Tablo 4.11.1.** Öğrencilerin Sınav Kaygısı Puanları Ölçeği ile Sezgisel Yeme Ölçeği puanları arasındaki ilişki

|         |   | Gerginlik     | Bedensel belirtiler | Endişe        | Sınavla ilgisiz düşünceler | Sınav Kaygısı Ölçeği |
|---------|---|---------------|---------------------|---------------|----------------------------|----------------------|
| KYİ     | r | 0.027         | -0.088              | -0.028        | 0.138                      | 0.006                |
|         | p | 0.684         | 0.192               | 0.674         | 0.039                      | 0.933                |
| DSYFSDY | r | -0.136        | -0.177              | -0.155        | -0.146                     | -0.187               |
|         | p | <b>0.043*</b> | <b>0.008*</b>       | <b>0.020*</b> | <b>0.029*</b>              | <b>0.005*</b>        |
| ATSG    | r | -0.166        | -0.182              | -0.126        | -0.072                     | -0.172               |
|         | p | <b>0.013*</b> | <b>0.006*</b>       | 0.060         | 0.286                      | <b>0.010*</b>        |
| BBSU    | r | -0.090        | -0.027              | -0.111        | -0.149                     | -0.124               |
|         | p | 0.180         | 0.686               | 0.097         | <b>0.026*</b>              | 0.065                |
| TOPLAM  | r | -0.166        | -0.197              | -0.180        | -0.119                     | -0.212               |
|         | p | <b>0.013*</b> | <b>0.003*</b>       | <b>0.007*</b> | 0.075                      | <b>0.001*</b>        |

Spearman korelasyon testi, \* $p<0.05$ , KYİ: Koşulsuz yeme izni, DSYFSDY: Duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, ATSG: Açlık ve tokluk sinyallerine güvenme, BBSU: Beden-besin seçim uyumu.

#### 4.12. Öğrencilerin Enerji ve Bazı Makro Besin Ögesi Tüketimleri ile Sınav Kaygısı Ölçeği ve Sezgisel Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

Çalışmaya katılan öğrencilerin enerji ve bazı makro besin ögesi tüketimleri ile Sınav Kaygısı Ölçeği ve Sezgisel Yeme Ölçeği puanları arasındaki ilişki Tablo 4.12.1’de verilmiştir. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği toplam ve alt boyutları puanları ile enerji (kkal), protein (g), yağ (g), karbonhidrat (g) tüketimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği toplam ve alt boyutları puanları ile enerji (kkal), protein (g), yağ (g), karbonhidrat (g) tüketimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.12.1.** Öğrencilerin enerji ve bazı makro besin ögesi tüketimleri ile Sınav Kaygısı Ölçeği ve Sezgisel Yeme Ölçeği puanları arasındaki ilişki

|                                    |   | <b>Enerji (kkal)</b> | <b>Protein (g)</b> | <b>Yağ (g)</b> | <b>Karbonhidrat (g)</b> |
|------------------------------------|---|----------------------|--------------------|----------------|-------------------------|
| Gerginlik                          | r | -0.063               | -0.077             | -0.017         | -0.089                  |
|                                    | p | 0.347                | 0.254              | 0.801          | 0.184                   |
| Bedensel belirtiler                | r | -0.111               | -0.102             | -0.088         | -0.121                  |
|                                    | p | 0.097                | 0.128              | 0.190          | 0.071                   |
| Endişe                             | r | -0.060               | -0.105             | -0.069         | -0.025                  |
|                                    | p | 0.369                | 0.116              | 0.307          | 0.709                   |
| Sınavla ilgisiz düşünceler         | r | 0.003                | -0.012             | -0.029         | 0.034                   |
|                                    | p | 0.962                | 0.859              | 0.669          | 0.612                   |
| <b>Sınav Kaygısı Ölçeği Toplam</b> | r | -0.069               | -0.096             | -0.056         | -0.065                  |
|                                    | p | 0.301                | 0.154              | 0.406          | 0.333                   |
| KYİ                                | r | 0.118                | 0.116              | 0.112          | 0.108                   |
|                                    | p | 0.079                | 0.084              | 0.094          | 0.107                   |
| DSYFSDY                            | r | 0.064                | 0.026              | 0.067          | 0.067                   |
|                                    | p | 0.339                | 0.697              | 0.319          | 0.318                   |
| ATSG                               | r | -0.017               | -0.040             | -0.002         | -0.030                  |
|                                    | p | 0.798                | 0.551              | 0.981          | 0.650                   |
| BBSU                               | r | 0.028                | 0.023              | 0.031          | 0.043                   |
|                                    | p | 0.681                | 0.731              | 0.641          | 0.517                   |
| <b>Sezgisel Yeme Ölçeği Toplam</b> | r | 0.068                | 0.043              | 0.079          | 0.062                   |
|                                    | p | 0.311                | 0.523              | 0.241          | 0.356                   |

Spearman korelasyon testi, \* $p<0.05$ , KYİ: Koşulsuz yeme izni, DSYFSDY: Duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, ATSG: Açlık ve tokluk sinyallerine güvenme, BBSU: Beden-besin seçim uyumu.

## 5. TARTIŞMA

Stres ve kaygı insan yaşamına çeşitli fizyolojik ve psikolojik boyutlarda etki edebilmektedir. Yüksek düzeylerde kaygı; beslenme durumlarında iştahta artma veya azalma, şeker ve yağ içeriği yüksek yiyeceklerin tüketiminin artması gibi olumsuz etkilere neden olurken, sınav kaygısı; odaklanma, uyku güçlüğü, depresyon, düşük okul başarısı ile ilişkilendirilmiştir. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin yiyecekleri işlevsiz bir başa çıkma stratejisi olarak kullanabileceği ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları edinebileceği düşünüldüğünde öğrencilerde obezite gibi hastalıkların görülme riski de artmaktadır (93). Sınav dönemi, öğrenciler için sağlıksız beslenme için yüksek riskli bir süreç olabilirken aynı zamanda öğrencilerin en iyi akademik ve zihinsel performansı göstermeleri için sağlıklı beslenmeye ihtiyaçları olduğu bir dönemdir (59). Sezgisel yeme esnek ve uyarlanabilir (adaptif) yeme davranışı olarak tanımlanmıştır. Sezgisel yeme düzeyi yüksek olan bireyler zihinlerinde besinlerle daha az meşgul olurlar ve onlarla duygusal bağ kurma ihtimalleri düşüktür (33). Sezgisel yemeyi teşvik eden programlar bireylerin stres ve kaygı gibi engellerin üstesinden gelmek için gıda dışındaki alternatif pozitif başa çıkma tekniklerine yönelmesini sağlarlar (12). Bu çalışmada da sınava hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ile sezgisel yeme davranışı arasındaki ilişki incelenmiş ve beslenme durumları gözlemlenmiştir.

### 5.1. Öğrencilerin Genel Özellikleri ve Sınav Kaygısı

Bu çalışma sınava hazırlanan 225 lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Öğrencilerin %36.86'sı (83) erkek, %63.11'i (142) kızdır. Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları dikkate alındığında; kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek sınav kaygısına sahip olduğu ve ortalamaların arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). (Tablo 4.8.1.) Cinsiyet değişkeninin özellikle adolesan dönemde duygu durumunu etkilediğini savunan Llorca ve ark. (61) 417 adolesanın katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıları kaygı, saldırganlık, depresyon gibi duygu durumları açısından üç yıl süre ile incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre kızların adolesan dönem boyunca erkeklere oranla daha fazla kaygı belirtileri gösterdikleri bulunmuştur. Güler ve Çakır (4) 245'i kız, 173'ü erkek olmak üzere toplam 418 lise son sınıf öğrencisinin sınav kaygısı düzeyleri üzerinde cinsiyetin rolünü incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre kız öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Lise öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada kız öğrencilerin sınav kaygısı

düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir (94). Toplumsal açıdan bakıldığında kız öğrencilerin duygularını dışa vurma yönünden erkek öğrencilere göre daha rahat olması kaygı düzeylerinin arasındaki farkın sebebi olabilir.

Kaygı (anksiyete), bireyin herhangi bir durum karşısında endişe, korku, stres veya gerginliği barındıran ruhsal durumunu ifade eder. Kaygı okul başarısına bir düzeye kadar olumlu etki ederken yüksek seviyede kaygının başarıyı olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Öğrencinin daha başarılı olması için ebeveynleri veya öğretmenleri tarafından baskı görmesi kaygıyı arttıran en önemli faktörlerden biridir. Kaygı düzeyinin yüksekliği öğrencide yorgunluk, ağırlık artışı veya kaybı, uyku bozuklukları gibi belirtiler gösterir ve bunların sonucunda bilginin kalıcılığının azalması ve konsantrasyon düşüklüğü ile sınav performansının düşmesi beklenir (95).

Bu çalışmadaki öğrencilerin %32'si sınavlar hakkında bazen kaygılı hissettiğini, %31.11'i sık sık, %22.22'si her zaman kaygılı hissettiğini bildirmişlerdir. Kaygı belirtileri sorgulandığında ise; sınavdan hemen önce ya da sınav sırasında öğrencilerin %38.22'si karın ağrısı yaşadığını, %35.56'sı kalp atışının rahatsız edici şekilde hızlandığını, %32.44'ü ellerinin titrediğini, %24.89'u terlediğini ve yine %24.89'u mide bulantısı yaşadığını belirtmişlerdir. Aynı zamanda öğrencilerin %48'i bazen, %20'si sık sık ve %9.33'ü her zaman sınavda odaklanma sorunu yaşamakta yaşamaktadır. Uyku problemi yaşayan öğrencilerin %27.11'i uyku problemi yaşama sebebinin sınav kaygısı olduğunu belirtmişlerdir (Tablo 4.6.1). Bu sonuçlar sınava girecek öğrencilerin karın ağrısı, kalp atışının hızlanması gibi fiziksel ve odaklanma sorunu gibi psikolojik kaygı belirtilerini azımsanmayacak kadar gösterdiğine işaret etmektedir.

Gelir durumu ile sınav kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç saptanmamıştır ( $p>0.05$ ) (Tablo 4.8.1). Ancak gelir düzeyi azaldıkça öğrencilerin sınav kaygısı puanlarının arttığı görülmüştür. Bu çalışma ile benzer olarak lise son sınıf öğrenciler ile yapılan bir çalışmada kaygı puanları ortalamalarının aile sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmasa da orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin kaygı düzeyleri, aileleri yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerden daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (96). Üniversite sınavının öğrenciler için meslek seçimi ile toplumdaki statüsünü ve sosyo-ekonomik olarak geleceğini

belirleyebilecek bir sınav olduğu düşünöldüğünde daha düşük gelirli ailelerin çocukları üzerindeki stres ve kaygı unsurlarının daha yüksek olması olasıdır.

Yüksek sınav kaygısının okul başarısını olumsuz yönde etkilediğı bilinmektedir. Sınav esnasında odaklanamama, çok iyi bilinen bir konunun unutulması gibi durumlar öğrencinin potansiyelini ortaya koymasına engel olur. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin yaşamayan öğrencilere göre daha zayıf performans göstermeleri olasıdır (97). Çalışmamızda okul başarısı ile sınav kaygısı arasında ilişki istatistiksel olarak anlamlı görünmese de okulu doğrudan geçen öğrencilerle takdir alan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri arasındaki fark göz ardı edilmemelidir. Buna göre; öğrencilerde başarı seviyesi arttıkça sınav kaygısı düzeyinde azalma gözlemlenmiştir (Tablo 4.8.1).

Kişilerde stres ve kaygı gibi olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yeme ya da sağlıksız yiyecekleri tüketme eğilimi görölebilmektedir (98). Macht ve ark (72) sınava hazırlanan öğrenciler ile yaptığı çalışmada kontrol grubuna kıyasla sınavı bekleyen öğrencilerin stresten uzaklaşmak için daha çok yeme ihtiyacı hissettiklerini gözlemlenmiştir.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin sınavlar hakkında kaygılı ve endişeli hissedildiğinde iştah durumu sorgulanmış ve kız öğrencilerin %23.24'ünün, erkek öğrencilerin %21.69'unun çok yemek yer seçeneğini işaretlemiş olduğu görölmüştür. Sınavlar hakkında kaygılı ve endişeli hissedildiğinde öğrenciler en çok (%61.33) çikolata ve şekerleme gibi atıştırmalıkları tükettiğini belirtmişlerdir. Öğrencilerin sınav kaygısı ile başa çıkmak için çikolata ve şekerleme gibi atıştırmalıkları tüketebileceğı düşünölmektedir.

Öğrencilerde başarı endişesi, akranları ve ebeveynleri ile ilişkileri gibi faktörler yüksek stres seviyelerine neden olabilir. Artan stres seviyelerinin ise hem bedensel hem de zihinsel yönden olumsuz sonuçları vardır. Zihinsel açıdan bakıldığında kaygı ve depresyon gibi sonuçlar gözlemlenirken fiziksel açıdan bakıldığında artan kortizol salgısı özellikle tatlı ve besin değeri açısından yetersiz besinlerin daha fazla tüketimine sebep olabilir. Bu durum obezite, diyabet gibi hastalıkların riskini arttırmaktadır. Üniversite öğrencilerinde kaygı ve BKİ arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda yüksek kaygı seviyelerinin BKİ ile pozitif veya negatif bir ilişkisinin olabileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca herhangi bir ilişkisinin olmayabileceğı de belirtilmektedir (99). Sınav kaygısı ile başa çıkmaya çalışan öğrenciler bunun için farklı yollar izlerler. 430 öğrenci ile yapılan bir çalışmada sınav kaygısı ile başa



çıkma için kullanılan yöntemler sorgulanmış ve 354 farklı yanıt alınmıştır. Verilen yanıtlara göre müzik dinleme ve olumlu düşünmeye çalışma seçeneklerinden sonra en sık başvurulana başa çıkma yöntemi yemek yeme olmuştur (100). Bireylerin kaygılı zamanlarda yöneldiği yiyeceklerin daha çok yağlı ve şekerli besinler olduğu düşünüldüğünde ağırlık artışı olağan bir sonuçtur. Fazla kilolu veya obez bireyler yalnızca kanser ve diyabet gibi hastalıklar açısından risk altında değildirler. Genel olarak ağırlık artışı aynı zamanda kaygı bozukluğu ve depresyon gibi ruhsal bozuklukların gelişimi ile de ilişkili olarak değerlendirilir. Yani BKİ'nin artması ile kaygı düzeyindeki artış beklenen bir durumdur (101). Bu durum BKİ ile kaygı arasındaki ilişkinin pozitif ve çift yönlü olduğunu göstermektedir. İsveç'te yapılan geniş çaplı bir çalışmada 6-17 yaş aralığındaki adolesanlarda obezitenin her iki cinsiyette de anksiyete ve depresyon için güçlü bir risk faktörü olduğu gözlemlenmiştir (102).

Bu çalışmada öğrencilerin son 6 aydaki ağırlık değişimi durumuna göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Son 6 ayda vücut ağırlığı artan öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları, ağırlığı azalan ve bir değişim olmayan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek, ağırlığı azalan öğrencilerin ortalamaları da değişim olmayan öğrencilere göre daha yüksektir (Tablo 4.8.2). Ancak çalışmaya katılan öğrencilerin vücut ağırlığı (kg) ve bel çevresi (cm) ölçümleri ile sınav kaygısı puanları arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar saptanmıştır ( $p<0.05$ ) (Tablo 4.8.5). Çalışmanın sonuçları bu noktada çelişse de son 6 aydaki vücut ağırlığı değişimi öğrencilerin beyanı üzerine elde edilen verilerdir. Vücut ağırlığı ve bel çevresi ölçümleri ise araştırmacı tarafından alınmıştır ve bu nedenle daha güvenilir sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir. Sonuç olarak sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin daha düşük vücut ağırlığı ve bel çevresine sahip olması sınava hazırlanma sürecinde hissedilen kaygının besin alımını arttırmak yerine azaltan bir etki (hipofaji) göstermesinden kaynaklanıyor olabilir.

Bel/boy oranı ve BKİ değerleri ile sınav kaygısı puanları arasında korelasyon saptanmamıştır ( $p>0.05$ ) (Tablo 4.8.5). Çalışmamızla benzer olarak Gümüş ve ark. (103) üniversite sınavına hazırlanan 450 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada BKİ ve bel/boy oranı ile kaygı puanları arasında önemli bir ilişki gözlemlenmemişlerdir. Kaygının antropometrik ölçümler üzerindeki etkisinin daha iyi değerlendirilmesi için sınav sürecinde

ağırlık artışının gözlemlenmesi ve sınav öncesi ve sonrası antropometrik ölçümlerin ayrı ayrı alınıp değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

## **5.2. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ile Sınav Kaygısı**

Okul çağındaki çocuk ve adolesanların beslenme tutumu ve alışkanlıklarını etkileyebilecek pek çok neden bulunmaktadır. Bunlar aile, akran, okul ortamı, gıdaya erişebilirlik, medya gibi çevresel olabileceği gibi bireyin beden algısı, stres gibi bireysel nedenler de olabilir. Adolesan dönem ileriye dönük beslenme davranışlarının şekillendiği bir süreçtir. Bu süreçte karşılaşılan stres ve kaygı durumları ile baş edemeyen birey kötü beslenme alışkanlıkları edinebilir. Çocukluk döneminde sağlıklı beslenme eğilimi gösteren bireyin adolesan dönemde sağlıklı ve yetersiz beslendiği ancak bu durumun yetişkinlikte kısmen yeniden sağlıklı beslenmeye dönüştüğünü gösteren çalışmalar bulunmaktadır (23,104).

Bu çalışmaya katılan ve sağlıklı beslendiğini düşünmeyen öğrencilerin sıklığı %64.89'dur. Sağlıklı beslendiğini düşünme durumuna göre öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ) (Tablo 4.8.3.). Bu sonuçlara benzer olarak sınav döneminin beslenme alışkanlıklarına etkisini inceleyen bir çalışmada öğrencilerin %65'i sağlıklı beslendiğini düşünmediğini bildirmişlerdir (105).

Kahvaltı, adolesanların günlük toplam besin alımlarını artırmaları ve enerji ihtiyaçlarını karşılamaları için önemli bir fırsattır. Atlanılan sabah öğünü, açlıktan ötürü enerji bakımından yoğun atıştırmalıkların tüketimine neden olurken kahvaltıyı atlayanların günün geri kalan öğünlerinde kahvaltıda tüketemedikleri besinleri telafi etmesi zorlaşır. Kahvaltı tüketimi ile daha yüksek mikro besin alımları sağlanabilir. Özellikle de A ve C vitaminleri, kalsiyum, riboflavin, çinko ve demir nedeniyle mikro besin önerilerini karşılama olasılığı daha yüksektir. Kemik mineral yoğunluğunu artırmak için anahtar dönemler olarak çocukluk ve adolesan döneminin önemi düşünüldüğünde, kalsiyum alımını optimize etmek çok önemlidir. Kahvaltı yapanlar, kahvaltıyı atlayanlara göre daha fazla süt ve kalsiyum alma eğilimindedir. Ayrıca enerji, protein, karbonhidrat ve lif alımının, kahvaltı yapan adolesanlar arasında daha yüksek olduğu görünmektedir. Birçok yaygın kahvaltı besini antioksidanlar ve diyet lifi bakımından zengindir (106).

Bu çalışmada öğrencilerin %50.22'si ana öğün atladığını belirtmiş ve bu öğrencilerin %68.14'ünün kahvaltı öğününü atladıkları saptanmıştır. Öğün atlama nedeni olarak genellikle canı istememek (%31.86), zamanı olmamak (%36.28) olarak gözlemlenmiştir (Tablo 4.2.1). Kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla öğün atladığı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Aynı zamanda ana öğün atlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği ortalamalarının ana öğün atlamayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ) (Tablo 4.8.3). Kız öğrencilerin daha fazla ana öğün atlaması sınav kaygısı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek değerlerde olmasıyla açıklanabilir.

Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile beslenme alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada öğrencilerin %59'unun öğün atladığı ve öğün atlayan öğrencilerin %72'sinin kahvaltı öğününü atladığı gösterilmiştir. Öğün atlayan öğrencilerin %54.2'sinin öğün atlama sebebi canının istememesi, %26,4'ünün öğün atlama sebebi ise zamanının olmaması olarak saptanmıştır (104). Çalışmanın sonuçları bu çalışma ile paraleldir. Öğrenciler ders saatleri ile öğünlerinin zamanlamasını ayarlayamaması, sınav haftaları, maddi imkan yetersizliği gibi sebeplerle de öğün atlama davranışında bulunabilirler.

Bu çalışmadaki ailenin sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgili olduğunu düşünen öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları, düşünmeyen öğrencilerin ortalamalarına göre daha düşüktür ( $p<0.05$ ) (Tablo 4.8.3). Adolesan bireyin sağlıklı beslenme davranışları geliştirmesinde ailenin önemi göz önüne alındığında; ailenin sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgili olmaması kaygı düzeyi yüksek öğrencinin kaygıyla başa çıkma yöntemi olarak sağlıksız besinlere yönelimi daha olası görünmektedir.

### 5.3. Öğrencilerin Genel Özellikleri ve Sezgisel Yeme

Adolesan dönemde sezgisel yeme konusunu ele alan sınırlı sayıda çalışma vardır. Moy ve ark. (107) 708 kız ve 699 erkek adolesan öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada sezgisel beslenme, diyet yapma durumu ve egzersiz arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgular cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde; kızların duygularıyla baş etmek için yiyecek kullanma olasılıklarının daha yüksek olabileceğini, ancak ağırlık kazanımını yönetmek için erkeklere göre iç açlık ve tokluk ipuçlarının farkında olma ve bunlara güvenme olasılıklarının daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu çalışmada ise koşulsuz yeme izni, açlık ve tokluk sinyallerine güvenme ve beden-besin seçim uyumu alt

boyutlarından öğrencilerin aldıkları puan ortalamaları arasında cinsiyetlerine göre istatistiksel bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Ancak erkek öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği toplam puan ortalamaları, kız öğrencilere göre daha yüksektir. Erkek öğrencilerin duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme puan ortalamaları, kız öğrencilerin ortalamalarından daha fazladır ( $p<0.05$ ) (Tablo 4.10.1). Bu sonuçlar cinsiyetin sezgisel beslenme üzerinde etkili bir değişken olduğunu düşündürmektedir. Yapılan araştırmalar genellikle cinsiyet değişkenini göz ardı ederek kızlara odaklanmış durumdadır. Sezgisel yeme konusunda cinsiyet farklılıkları ve bu farklılıkların ergenlik döneminde nasıl değişebileceği ve erkeklerin ve kızların beslenme ile farklı ilişkilerinin nedenleri konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Bu çalışmada öğrencilerin yaş ve öğrenim durumu ile sezgisel yeme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ) (Tablo 4.10.2). Öğrencilerin öğrenim durumu ile yaşları gözetilmeksizin sezgisel yeme düzeyleri benzer denilebilir.

Adolesan dönem önemli sosyal, fiziksel ve duygusal değişimle ilişkili bir süreçtir. Kızlar için adolesan dönem, görünüşlerini kültürel güzellik tanımlarından (örneğin zayıflık) uzaklaştıran ve kalça gibi bölgelerdeki artan yağ birikimi dahil olmak üzere vücut kompozisyonunda fiziksel geçişlere neden olan bir süreçtir. Adolesan kızların önemli bir kısmında belirgin vücut memnuniyetsizliği görülmektedir (108). Son yıllarda özellikle sosyal medya kullanımının artması ile vücut görünümü önem kazanmıştır. Adolesanların sosyal medya üzerinden sürekli etkileşim halinde olmaları, görünüşleri hakkında yorumlar almaları onları baskı altında bırakabilir. Dış görünüş olarak beğenilme arzusu taşıyan bireyler -özellikle kızlar- beslenmelerinde çeşitli kısıtlamalara gitmektedirler. Negatif beden algısının sezgisel yeme ile olumsuz bir ilişki içinde olduğu bildirilmiştir (28).

Bu çalışmada vücut görünümünden memnun olan öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği genel puan ortalamaları, duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme alt boyutu puan ortalamaları, açlık ve tokluk sinyallerine güvenme puan ortalamaları görünümünden memnun olmayan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksektir ( $p<0.05$ ) (Tablo 4.10.4). Andrew ve ark. (108), 298 adolesan kızın katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmada sezgisel yeme ile pozitif beden imajı ilişkisini araştırmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre vücudunu kabullenmek sezgisel yemeyi olumlu etkilerken, kendini başkalarıyla kıyaslamak gibi davranışların ise olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir.

Sezgisel yeme, ağırlık kaybını veya ağırlık kazanımını önlemeyi hedefleyen katı diyet kurallarının aksine bireye neyi, ne zaman, ne kadar yiyeceği konusunda kısıtlamalar önermez. Bedenin açlık ve tokluk sinyallerinin farkında olmayı ve bu sayede fiziksel olarak ihtiyaç duyduğu zamanlarda diyet alımının sağlanmasını amaçlar (37). Moy ve ark. (107) adolesanlarda cinsiyet ve egzersiz durumundan bağımsız olarak ağırlık yönetimi için kısıtlayıcı diyet uygulama ile sezgisel yeme arasındaki ilişkiyi araştırmış, diyet yapan öğrencilerin sezgisel yeme düzeyinin herhangi bir diyet yapmayan öğrencilerden daha düşük olduğunu saptamışlardır. Ayrıca çalışmada duygusal sebepler yerine fiziksel sebeplerle yeme ve koşulsuz yeme izni alt faktörlerinin de diyet yapma durumu ile ters ilişkili olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli ve duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme ile açlık ve tokluk sinyallerine güvenme alt boyutları puan ortalamaları arasında diyet uygulama durumlarına göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Ancak diyet uygulamayan öğrencilerin koşulsuz yeme izni puan ortalamaları, diyet uygulayanlara göre daha yüksektir ve diyet uygulamayan öğrencilerin beden-besin seçim uyumu puan ortalamaları, diyet uygulayanlara göre daha düşük olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ) (Tablo 4.8.3.). Diyet kısıtlamasının bireylerde aşırı yemek yemeyi tetiklediği, zihninin yemeklerle daha fazla meşgul olmasına neden olduğu, kısıtlamanın ardından vücut ağırlığında ve vücut yağ kütlelerinde artışa neden olabileceğini savunan çalışmalar mevcuttur. Ağırlık kontrolünde sezgisel yemenin daha sürdürülebilir ve daha sağlıklı bir alternatif olabileceği düşünülmektedir (36–38). Bir ağırlık kontrolü yöntemi olarak sezgisel yeme uygulamaları özellikle yeme davranışlarının şekillendiği adolesan dönemdeki bireyler açısından daha kapsamlı olarak araştırılmalıdır.

Sezgisel yeme ile BKİ arasındaki ilişkinin çift taraflı olduğu düşünülmektedir. Yani sezgisel yeme düzeyi yüksek olan bireylerin sağlıklı bir ağırlığa ulaşmaları daha olasıdır ve normal ağırlıktaki bir bireyin iç açlık ve tokluk sinyallerine güvenerek beslenme olasılığının daha yüksek olduğu söylenebilir (11,41) Herbert ve ark. (45) Almanya’da üniversite öğrencisi olan 111 kadın katılımcı ile sezgisel yeme, bireylerin duygularını anlama ve işleme yeteneğini araştırmıştır. Çalışmada sezgisel yeme ile BKİ arasında istatistiksel olarak negatif ilişki gözlemlenmiştir. BKİ ve sezgisel yeme ölçeğinin alt ölçekleri de istatistiksel olarak negatif ilişkili bulunmuştur. Camilleri ve ark. (109) 18 yaşından büyük bir grup erkek ve kız katılımcıyla gerçekleştirdiği geniş çaplı çalışmada sezgisel yeme düzeyinin yüksekliğinin

daha düşük BKİ ve obezite riski ile ilişkini ortaya koymuşlardır. Tylka ve Diest (44) erkek ve kız üniversite öğrencilerinin sezgisel yeme düzeyleri ile BKİ değerleri arasında negatif ilişki bulmuş, ancak bazı alt ölçekleri BKİ ile istatistiksel olarak ilişkilendirememişlerdir. Yaşları 11 ile 18 arasında olan 199 öğrenci ile yapılan bir çalışmada sezgisel yeme puanları ile BKİ arasındaki ilişki ters yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (110). Yine de BKİ ile sezgisel yeme arasında bir ilişki olmadığını, kısıtlayıcı diyetlerin kilo kontrolünde daha etkin olabileceğini bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (111).

Bu çalışmada bel/boy oranı ve BKİ ölçümleri ile kızlar ve erkeklerin Sezgisel Yeme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ) (Tablo 4.10.8). Buna göre bel/boy oranı ve beden kütle indeksi arttıkça, kızların ve erkeklerin Sezgisel Yeme Ölçeği puanları azalmaktadır. Böylece BKİ ile sezgisel yeme arasındaki ters yönlü ve kuvvetli ilişki bel/boy oranı değişkeni ile desteklenmiştir. Bu sonuçlar sezgisel yemenin vücut ağırlığı gibi sağlıklı vücudu temsil eden antropometrik değerlerin üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir. Ayrıca bu konudaki çalışmaların genellikle yetişkin kadınlar üzerinde yapıldığı görülmüştür. Çalışmaların adolesan dönemdeki bireyler ve yetişkin erkekler üzerinde de yoğunlaşmasının gerektiği düşünülmektedir.

Öğrencilerin vücut ağırlığı ve bel çevresi ölçümleri ile Sezgisel Yeme Ölçeğinden kızların aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu ancak erkek öğrencilerde anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır ( $p<0.05$ ) (Tablo 4.10.8). Kız öğrencilerin vücut ağırlığı ve bel çevresi arttıkça Sezgisel Yeme Ölçeği puanları azalmaktadır. Bel çevresinin abdominal obeziteyi belirlemedeki katkısı dikkate alındığında sezgisel yeme düzeyinin abdominal obezite ile ters ilişkili olduğu düşünülebilir. Adolesan dönemde sağlığı değerlendirme açısından vücut ağırlığı tek başına yeterli bir antropometrik ölçüm kriteri olmasa da çalışmanın sonuçları sezgisel yemeye yatkın olan kız öğrencilerin vücut ağırlıklarının daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlarla benzer olarak üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada vücut ağırlığı ve bel çevresi değerleriyle sezgisel yeme düzeyleri arasında anlamlı ve negatif ilişkiler bulunmuştur (112).

#### 5.4. Sınav Kaygısı Puanları ile Sezgisel Yeme

Stres ve kaygı beslenmeyi pek çok farklı şekilde etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu etkilerden bazıları; besin alımının azalması (hipofaji), besin alımının artması (hiperfaji), alınan besinin türünün (daha çok yüksek enerjili, şekerli, yağlı yiyecekler) değişmesidir ve bu etkilerin genellikle kızlarda daha sık görüldüğü belirtilmektedir (64,65). Ayrıca yüksek stres ve kaygı seviyelerinin bireylerin kendi açlık ve tokluk ipuçlarına karşı duyarsızlaşmasına neden olabileceği düşünülmektedir (113).

Kadınlarda stresin besin alım miktarına etkisini inceleyen bir çalışmada stres düzeyi yüksek olan kızların sağlıksız atıştırmalıkları (cips vb.), stres düzeyi yüksek olmayan kadınlara oranla daha fazla tükettikleri ve bunun sebebinin stresle başa çıkmak olduğunu bulmuşlardır. Stresle başa çıkmak için sağlıksız besinleri fazla miktarlarda tercih eden bu kadınların obeziteye eğilimleri de göz ardı edilmemelidir (114). Yine kadınlarda stres, diyet kısıtlaması ve gıda tercihleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada stres seviyesi yüksek olan kadınların düşük stres seviyesine sahip olan kadınlara göre daha tatlı ve daha yağlı besinleri tercih ettiği gözlemlenmiştir (115).

Erkeklerde stres ve kaygı faktörlerinin beslenmeyi daha az etkilediği savunulsa da sağlıksız besinlere yönelim onlarda da mevcut olabilir. Erkeklerin yeme davranışları kadınlara göre daha farklı olarak kabul edilebilir. Örneğin erkekler bazı tüketimlerinin erkeklere uygun olduğunu yani daha erkeksi olduğunu (et, alkol) ya da erkeklerin her zaman daha büyük porsiyonlarda yemesi gerektiğini düşünebilirler. Pek çok erkek diyet yapmayı kadınsı bulduğu için kısıtlamaların olmadığı, açken yemek yediği ve doyduğunda durduğu sezgisel yeme yaklaşımı daha uygulanabilir olabilir (116).

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (117) verilerine göre Türkiye’de 19 ve üzeri yaş grubunda obezite (BKİ:  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>) görülme sıklığı %30.3 (Erkek %20.5; Kadın %41.0) ve fazla kiloluluk (hafif şişmanlık) (BKİ: 25.0-29.9 kg/m<sup>2</sup>) görülme sıklığı %34.6’dır (Erkek %39.1; Kadın %29.7). Morbid obezite (BKİ:  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>) görülme sıklığı ise %2.9’dur (Erkek %0.7, Kadın %5.3). 15-18 yaş grubu için ise bu oranlar; şişmanlık (BKİ:  $\geq 2$ SD) görülme sıklığı %8.3 (Erkek: %8.3; Kız: %8.2), fazla kilolu (BKİ:  $\geq 1$ SD- $< 2$ SD) görülme sıklığı ise %13.3’dür (Erkek: %13.5; Kız: %13.0). Kızlarda, zayıf olma baskısı ve yeme bozukluklarına sahip olma riski erkeklere göre daha fazla olsa da ülkemizdeki obezite

riski değerlendirildiğinde cinsiyet gözetmeksizin etkili beslenme stratejileri geliştirmenin önemi açığa çıkmaktadır (116).

Obezite ile mücadelede kısıtlayıcı ve katı kurallarla uygulanan diyet yaklaşımları yerini iç açlık ve tokluk sinyallerini algılayabilmeyi, sezgilere güvenerek ve kısıtlama olmadan beslenmeyi teşvik eden yeni yaklaşımlara bırakmaktadır (118,119).

Öğrenciler, sınav dönemleri yüksek stres ve baskı altında kalırlar. Bu dönem sağlıklı beslenme için yüksek riskli bir süreç olabilirken aynı zamanda öğrencilerin en iyi akademik ve zihinsel performansı göstermeleri için sağlıklı diyete ihtiyaçları olduğu bir dönemdir (59). Stres ve kaygının yoğun yaşandığı bu dönemde sağlıklı beslenme stratejisi olarak katı kurallara uyum gerektiren diyet yaklaşımları yerine kısıtlamaların olmadığı ve aynı zamanda sağlıklı beslenmeyi teşvik eden yaklaşımlar uygulanabilir görünmektedir. Bu çalışmada da sınav kaygısının beslenme üzerindeki etkileri ve sezgisel yemenin sınav kaygısı ile ilişkisi araştırılmıştır.

Bilindiği kadarıyla sınav kaygısı ile sezgisel yeme arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmada ise öğrencilerin sezgisel yeme düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri arasında kuvvetli ilişkiler saptanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puanları ile Sınav Kaygısı Ölçeği geneli ve gerginlik, bedensel belirtiler ve endişe alt boyutları puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ) (Tablo 4.11.1). Buna göre, öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puanları arttıkça, Sınav Kaygısı Ölçeği geneli ve gerginlik, bedensel belirtiler ve endişe puanları azalmaktadır.

Bu çalışmada öğrencilerin duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme puanları arttıkça, Sınav Kaygısı Ölçeği geneli ve tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar azalmaktadır ( $p<0.05$ ) (Tablo 4.11.1). Bu durum sınav kaygısındaki artışın öğrencilerin duygusal yemeye yatkınlığını arttırdığını düşündürmektedir.

Öğrencilerin açlık ve tokluk sinyallerine güvenme puanları arttıkça, Sınav Kaygısı Ölçeği geneli, gerginlik ve bedensel belirtiler puanları azalmaktadır ( $p<0.05$ ) (Tablo 4.11.1.). Vücudun fiziksel ihtiyaçlarını duygulardan ayırt etme şeklinde yorumlanabilecek açlık ve tokluk sinyallerine güvenme alt boyutundan yüksek puan alan öğrencilerin sınav



kaygısının fiziksel belirtilerini daha az düzeylerde yaşaması, farkındalık düzeyinin öğrenciler için büyük önem taşıdığını destekler niteliktedir. Ayrıca öğrencilerin beden-besin uyumu puanları azaldıkça sınavla ilgisiz düşünceler puanlarının arttığı saptanmıştır ( $p<0.05$ ) (Tablo 4.11.1). Diğer bir ifadeyle sınavla ilgili kaygıları olan ve sınav sırasında düşüncelerini kontrol edemeyen öğrencilerin vücudunun besinlere tepkisini önemsemeden besin seçimi gerçekleştirdiği söylenebilir.

Bütün bu sonuçlar sezgisel yeme ile sınav kaygısı arasında iki yönlü ve negatif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, gelecekteki çalışmalara sezgisel yemeye teşvik eden müdahaleler ile sınav kaygısının neden olduğu sağlıksız beslenme gibi davranışların önlenmesi konusunda ışık tutabilir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuçlar

Bu çalışma, 11. ve 12. Sınıflarda öğrenim görmekte olan ve üniversite sınavına hazırlanan, çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden, 16-18 yaş aralığındaki 225 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

1. Çalışmaya toplam 225 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan tüm öğrencilerin yaş ortalaması  $17.38 \pm 0.65$  yıl olarak saptanmıştır. Öğrencilerin %9.33'ü 16, %42.67'si 17 ve %48'i 18 yaşında olduğu bulunmuştur. Cinsiyetlerinin %36.86'sinin erkek ve %63.11'inin kız olduğu görülmüştür.
2. Öğrencilerin %50.22'si öğün atladığını, %49.78'i öğün atlamadığını belirtmiştir. Öğün atlayan öğrencilerin %68.14'ünün kahvaltı öğününü, %28.32'sinin öğle yemeğini, %12.39'unun akşam yemeğini atladığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin öğün atlama nedenleri; %36.28 zamanı olmamak, %31.86 canı istememek, %16.81üşenmek, %9.73 zayıflamak, %2.65 sınav kaygısı, %2.65 unutmak olarak saptanmıştır.
3. Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin %34.94'ünün öğün atladığı, öğün atlayanların %68.97'sinin kahvaltı öğününü, %37.93'ünün öğle yemeğini, %6.90'ının akşam yemeğini atladığı tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin ise %59.15'inin öğün atladığı, öğün atlayanların %67.86'sının kahvaltı öğününü, %25.0'inin öğle yemeğini, %14.29'unun akşam yemeğini atladığı tespit edilmiştir.
4. Çalışmaya katılan öğrencilerin öğün aralarında tükettiği yiyecekler; %44.44 çikolata, şekerleme, %34.67 simit, poğaça, tost, %32 bisküvi, gofret, %26.67 meyve, kuru meyve, %24 kuruyemiş, %7.11 cips, %0.89 diğer şeklindedir.
5. Öğrencilerin %35.11'i sağlıklı beslendiğini düşünürken %64.89'u sağlıklı beslendiğini düşünmemektedir. Erkek öğrenciler kız öğrencilere oranla daha sağlıklı beslendiklerini düşündüğü tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ).
6. Öğrencilerin %53.33'ünün iştah durumu iyi, %41.78'inin iştah durumu orta, %4.89'unun iştah durumu kötü olarak saptanmıştır. Öğrencilerin %51.56'sı aç ya da tok olduğuna bedeniyle, %48.44'ü duygularıyla karar verdiğini bildirmiştir. Öğrencilerin %11.11'inin tok hissetmesine rağmen yemeye devam etme davranışını her zaman, %24'ünün sık sık, %38.22'sinin bazen, %20.89'unun

nadiren gerçekleştirdiği, %5.78'inin hiçbir zaman gerçekleştirmedeği belirlenmiştir.

7. Öğrencilerin %48.44'ü kendini ideal kilosunda, %23.56'sı hafif kilolu, %13.78'i hafif zayıf, %10.22'si çok kilolu, %4'ü çok zayıf olarak tanımlamıştır. Kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin vücut ağırlığını tanımlamasında anlamlı farklılıkların olduğu gözlemlenmiştir ( $p<0.05$ ).
8. Öğrencilerin %66.67'sinin vücut görünümünden memnun olduğu, %33.33'ünün memnun olmadığı saptanmıştır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre vücut görünümülerinden daha memnun olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ).
9. Erkek öğrencilerin vücut ağırlığı ortalaması  $72.69\pm14.54$  kg, boy uzunluğu ortalaması  $179.00\pm6.75$  cm, bel çevresi ortalaması  $80.93\pm11.08$  cm, bel/boy oranı ortalaması  $0.45\pm0.06$  ve beden kütle indeksi ortalaması  $22.62\pm3.95$  kg/m<sup>2</sup> şeklinde bulunmuştur.
10. Kız öğrencilerin ise vücut ağırlığı ortalaması  $57.67\pm9.37$  kg, boy uzunluğu ortalaması  $164.58\pm5.62$  cm, bel çevresi ortalaması  $70.45\pm8.35$  cm, bel/boy oranı ortalaması  $0.43\pm0.05$  ve beden kütle indeksi ortalaması  $21.26\pm3.11$  kg/m<sup>2</sup> şeklindedir.
11. Çalışmadaki öğrencilerin beden kütle indeksi dağılımları arasında cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Kızlarda normal ağırlıkta olma oranı erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.
12. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre bel/boy risk oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Erkeklerin bel/boy risk oranları kızlara göre daha yüksektir.
13. Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumları %30.22 oranında yapan, %69.78 oranında yapmayan şeklindedir.
14. Erkek öğrencilerin BMH ortalaması  $1844.54\pm217.85$ , toplam enerji harcamaları ortalaması  $3102.44\pm469.16$  ve PAL ortalaması  $1.68\pm0.18$  şeklindedir. Kız öğrencilerin ise, BMH ortalaması  $1379.13\pm280.24$ , toplam enerji harcamaları ortalaması  $2226.60\pm484.45$  ve PAL ortalaması  $1.62\pm0.13$  şeklindedir.
15. Çalışmaya katılan öğrencilerin %73'ünün hafif aktivite, %22'sinin orta aktivite ve %5'inin ağır aktivite sınıflamasında olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin %59.04'ünün hafif aktivite, %32.33'ünün orta aktivite ve %8.43'ünün ağır aktivite sınıflamasında olduğu saptanmıştır. Kız öğrencilerin %81.69'unun hafif

aktivite, %16.20'sinin orta aktivite ve %2.11'inin ağır aktivite sınıflamasında olduğu belirlenmiştir.

16. Kız öğrencilerin %31.69'u uyku problemi yaşama sebebinin sınav kaygısı olduğunu düşünmekte, erkek öğrencilerin %19.28'i uyku problemi yaşama sebebinin sınav kaygısı olduğunu düşünmektedir.
17. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre enerji, protein, karbonhidrat, lif, B12, E vitamini, folat, sodyum, potasyum, fosfor, demir ve çinko alım miktarlarının TÜBER'e göre karşılanma oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu belirlenmiş ve erkek öğrencilerin enerji, protein, karbonhidrat, lif, B12, E vitamini, folat, sodyum, potasyum, fosfor, demir ve çinko alım miktarlarının TÜBER'e göre karşılanma oranları, kız öğrencilere göre anlamlı seviyede yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ).
18. Erkek ve kız öğrencilerin D vitamini, niasin, A vitamini, B1 vitamini, B2 vitamini, B6 vitamini, C vitamini, kalsiyum, magnezyum, omg-6, omg-3 alım miktarlarının TÜBER'e göre karşılanma oranları arasında istatistiksel bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ).
19. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ölçek genelinde  $44.28\pm11.43$ , ölçeğin gerginlik alt boyutunda  $12.63\pm3.96$ , bedensel belirtiler alt boyutunda  $8.97\pm3.33$ , endişe alt boyutunda  $13.72\pm4.14$  ve sınavla ilgisiz düşünceler alt boyutunda  $8.96\pm3.14$  şeklindedir.
20. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları, kız öğrencilere göre daha düşüktür ( $p<0.05$ ).
21. Çalışmadaki öğrencilerin yaş, öğrenim durumu, eğitim görülen lise, okul başarı durumu ve gelir durumuna göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).
22. Doktor tarafından tanısı konmuş hastalık durumuna göre öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ).
23. Düzenli ilaç kullanımı durumuna göre öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ).
24. Öğrencilerin son 6 aydaki ağırlık değişimi durumuna göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkiye bakıldığında; son 6 ayda ağırlığı artan öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları, ağırlığı azalan ve bir değişim

olmayan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek, ağırlığı azalan öğrencilerin ortalamaları da değişim olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ).

25. Öğrencilerin ana öğün atlama durumuna göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel bir fark tespit edilmiş ( $p<0.05$ ), ana öğün atlayan öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği ortalamalarının ana öğün atlamayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
26. Sağlıklı beslendiğini düşünme durumuna göre öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Sağlıklı beslendiğini düşünen öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları, sağlıklı beslendiğini düşünmeyen öğrencilerin puanlarından daha düşüktür.
27. Çalışmadaki öğrencilerin ailenin sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgili olduğunu düşünme durumuna göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farkın olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Ailenin sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgili olduğunu düşünen öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları, düşünmeyen öğrencilerin ortalamalarına göre daha düşüktür.
28. Öğrencilerin düzenli aktivite/egzersiz yapma ve PAL sınıflamalarına göre Sınav Kaygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ).
29. Öğrencilerin vücut ağırlığı (kg) ölçümleri ile Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü korelasyon bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Buna göre öğrencilerin vücut ağırlığı arttıkça, Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puanları azalmaktadır.
30. Çalışmadaki öğrencilerin boy uzunluğu (cm) ölçümleri ile Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü korelasyon saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Buna göre öğrencilerin boy uzunluğu arttıkça, Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puanları azalmaktadır.
31. Öğrencilerin bel çevresi (cm) ölçümleri ile Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Buna göre, öğrencilerin bel çevresi arttıkça Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puanları azalmaktadır.

32. Bel/boy oranı ve beden kütle indeksi (kg/m<sup>2</sup>) ölçümleri ile öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği puanları arasında korelasyon saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).
33. Çalışmaya katılan öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği genelinden aldıkları puanların ortalaması  $3.26\pm0.52$  olarak bulunmuştur.
34. Öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların ortalaması; koşulsuz yeme izni için  $3.41\pm0.63$ , duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme için  $3.14\pm0.70$ , açlık ve tokluk sinyallerine güvenme için  $3.20\pm0.98$  ve beden-besin seçim uyumu için  $3.29\pm0.91$  şeklindedir.
35. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Erkek öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puan ortalamaları, kız öğrencilere göre daha yüksektir.
36. Öğrencilerin vücut görünümünden memnun olma durumuna göre Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Vücut ağırlığından memnun olan öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puan ortalamaları, vücut ağırlığından memnun olmayan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksektir.
37. Öğrencilerin vücut görünümünden memnun olma durumuna göre duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farkın olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Vücut görünümünden memnun olanların duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme alt boyutu puan ortalamaları, memnun olmayanların ortalamalarından daha yüksektir.
38. Öğrencilerin vücut görünümünden memnun olan öğrencilerin açlık ve tokluk sinyallerine güvenme alt boyutu puan ortalamaları, memnun olmayanlara göre daha yüksektir ( $p<0.05$ ).
39. Öğrencilerin vücut görünümünden memnun olma durumlarına göre koşulsuz yeme izni ve beden-besin seçim uyumu alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ).
40. Katılımcıların diyet uygulama durumuna göre koşulsuz yeme izni alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farkın olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Diyet uygulamayan öğrencilerin koşulsuz yeme izni puan ortalamaları, diyet uygulayanlara göre daha yüksektir.

41. Öğrencilerin diyet uygulama durumuna göre beden-besin seçim uyumu alt boyutu puan ortalamaları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Diyet uygulamayan öğrencilerin beden-besin seçim uyumu puan ortalamaları, diyet uygulayanlara göre daha düşüktür.
42. Çalışmaya katılan öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ( $p<0.05$ ). Düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puan ortalamaları, yapmayanlara göre daha yüksektir.
43. Koşulsuz yeme izni alt boyutu puan ortalamaları arasında öğrencilerin düzenli aktivite/egzersiz yapma durumlarına göre istatistiksel bir fark saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Düzenli aktivite/egzersiz yapan öğrencilerin koşulsuz yeme izni puan ortalamaları, yapmayanlara göre daha düşüktür.
44. Düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme ile beden-besin seçim uyumu puan ortalamaları, yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ).
45. Katılımcıların düzenli PAL sınıflamalarına göre Sezgisel Yeme Ölçeği geneli ve koşulsuz yeme izni, duygusal sebepler yerine fizyolojik sebeplere dayanarak yeme, açlık ve tokluk sinyallerine güvenme ve beden-besin seçim uyumu alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farkın olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).
46. Öğrencilerin vücut ağırlığı ve bel çevresi ölçümleri ile Sezgisel Yeme Ölçeğinden kızların aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ).
47. Öğrencilerin boy uzunluğu ölçümleri ile Sezgisel Yeme Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyon saptanmıştır ( $p<0.05$ ).
48. Katılımcıların bel/boy oranı ve beden kütle indeksi ölçümleri ile kızların ve erkeklerin Sezgisel Yeme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Buna göre bel/boy oranı ve beden kütle indeksi arttıkça, kızların ve erkeklerin Sezgisel Yeme Ölçeği puanları azalmaktadır.
49. Öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puanları ile Sınav Kaygısı Ölçeği geneli ve gerginlik, bedensel belirtiler ve endişe alt boyutları puanları arasında

istatistiki açıdan anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Buna göre, öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği geneli puanları arttıkça, Sınav Kaygısı Ölçeği geneli ve gerginlik, bedensel belirtiler ve endişe puanları azalmaktadır.

50. Öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeğinin açlık ve tokluk sinyallerine güvenme alt boyutu puanları ile Sınav Kaygısı Ölçeği geneli ve gerginlik ile bedensel belirtiler alt boyutu puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı olan ve negatif yönlü korelasyonlar mevcuttur ( $p<0.05$ ).
51. Çalışmadaki öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeğinin beden-besin uyumu alt boyutu puanları ile Sınav Kaygısı Ölçeğinin sınavla ilgisiz düşünceler alt boyutu puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).
52. Öğrencilerin Sınav Kaygısı Ölçeği toplam ve alt boyutları puanları ile enerji (kkal), protein (g), yağ (g), karbonhidrat (g) tüketimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Öğrencilerin Sezgisel Yeme Ölçeği toplam ve alt boyutları puanları ile enerji (kkal), protein (g), yağ (g), karbonhidrat (g) tüketimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

## 6.2. Öneriler

Yaşamın her evresinde stres ve kaygı yaratabilecek koşullar oluşabilse de adolesan dönem; hem fiziksel hem de psikolojik anlamda değişimlerin yaşandığı, meslek seçimi gibi hayatın geri kalanını etkileyebilecek kararların verilmesi gerektiği yetişkinliğe hazırlık evresi olmasıyla stres ve kaygının yoğun yaşandığı bir dönemdir. Spesifik olarak bakıldığında üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler yüksek seviyelerde sınav kaygısı yaşamaktadırlar. Sınav kaygısı okul başarısını olumsuz etkileyebildiği gibi günlük yaşamda beslenme davranışları, aile ilişkileri gibi bazı durumları da olumsuz etkileyebilir.

Sınav kaygısının fiziksel ve psikolojik olarak birtakım değişimler yaşayan adolesanlardaki varlığı, yine fiziksel (sağlıksız besinleri tüketme eğilimi, öğün atlama vb.) ve psikolojik (odaklanamama ya da uyku problemleri nedeniyle akademik başarının düşmesi vb.) olarak olumsuz etkisi, bu durumla başa çıkma gerekliliğini ortaya koymaktadır. Beslenme açısından ele alındığında, öğrencilerin stres ve kaygı yaşadığında bir başa çıkma



yöntemi olarak yağlı, şekerli ve enerji içeriği yoğun besinlere yönelmesi, sabah daha çok uyumak için kahvaltı öğününü atlaması, stres ve kaygı ile bağlantılı olarak iştah kaybı veya artışı yaşaması ve bütün bunlara bağlı olarak yeterli ve dengeli beslenmiyor olması muhtemeldir.

Yüksek düzeylerde kaygı duyan öğrenciler için gerekli multidisipliner destek alınmalıdır. Öğrencinin sağlıklı beslenmeye teşviki için diyetisyenler tarafından beslenme stratejileri geliştirilmelidir. Sezgisel yeme, sağlıklı beslenme alanında yeni bir yaklaşımdır. Kısıtlamalar içermeyen, farkındalık temelli bu yaklaşımın öğrencilere kazandırılması sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin daha sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturması için avantaj sağlayabilir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre sınav kaygısı yaşayan öğrencilerde sezgisel yeme seviyeleri diğer öğrencilere göre daha düşüktür. Sezgisel yeme düzeyini arttırmaya yönelik eğitimler ile sınav kaygısı, sezgisel yeme ile stres ve kaygı durumları arasındaki ilişkinin daha kapsamlı araştırılmasına ihtiyaç vardır.

## KAYNAKLAR

1. Ülev E. Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi. [Ankara]. 2014.
2. Kilmen S, Karaduman B. Sınav stresi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve ölçme değişmezliğinin incelenmesi. Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi. 2018 Haziran;30:102-16.
3. Atlı Özbaş A, Sayın A, Coşar B. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi. 2012;1:81-9.
4. Güler D, Çakır G. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2013;4(39):82-94.
5. National Institute of Mental Health. Any Anxiety Disorder [İnternet]. 2017 [2 Nisan 2021 tarihinde erişildi]. Erişim adresi: <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/any-anxiety-disorder.shtml>
6. Bourdier L, Orri M, Carre A, Gearhardt AN, Romo L, Dantzer C, et al. Are emotionally driven and addictive-like eating behaviors the missing links between psychological distress and greater body weight? Appetite. 2018 Ocak;120:536-46.
7. Anderson NB, Belar CD, Breckler SJ, Nordal KC, Ballard DW, Bufka LF, et al. Stress in America™: Paying with our health [İnternet]. 2015 [3 Nisan 2021 tarihinde erişildi]. Erişim adresi: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2014/stress-report.pdf>
8. Hill DC, Moss RH, Sykes-Muskett B, Conner M, O'Connor DB. Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. Appetite. 2018 Nisan;123:14-22.
9. Debeuf T, Verbeken S, van Beveren ML, Michels N, Braet C. Stress and eating behavior: A daily diary study in youngsters. Frontiers in Psychology. 2018 Aralık;9.
10. Carney E. Associations between intuitive eating scores and perceived stress levels in college students. 2017.
11. Cadena-Schlam L, López-Guimerà G. Ingesta intuitiva: Un nuevo abordaje del comportamiento alimentario. Nutrición Hospitalaria. 2015;31(3):995-1002.
12. Amerikan Psikiyatri Birliği. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5). 5. baskı. Köroğlu E, editör. Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2014.
13. Kerin JL, Webb HJ, Zimmer-Gembeck MJ. Intuitive, mindful, emotional, external and regulatory eating behaviours and beliefs: An investigation of the core components. Appetite. 2019 Ocak;132:139-46.
14. World Health Organization. Adolescent Health [İnternet]. [20 Şubat 2020 tarihinde erişildi]. Erişim adresi: [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1).

15. World Health Organization-Global Health Estimates. Adolescent Country Profile [İnternet]. 2016 [20 Şubat 2020 tarihinde erişildi]. Erişim adresi: <https://www.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/static-visualizations/adolescent-country-profile>.
16. Baysal A. Beslenme. 14. baskı. Hatiboğlu Yayınları; 2012.
17. Bull NL. Dietary habits, food consumption, and nutrient intake during adolescence. *Journal of Adolescent Health*. 1992;13(5):384-388.
18. Das JK, Salam RA, Thornburg KL, Prentice AM, Campisi S, Lassi ZS, et al. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 217;1393(1):21-33.
19. Haspolat YK, Uluca Ü, Aktar F, Yolbaş I. Adolesanda büyüme ve puberte. Cinius Yayınları; 2016.
20. Derman O. Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*. 2008;63(1):19-21.
21. Jacka FN, Kremer PJ, Berk M, de Silva-Sanigorski AM, Moodie M, Leslie ER, ve diğerleri. A prospective study of diet quality and mental health in adolescents. *PLoS ONE*. 2011 Eylül;6(9).
22. Medeiros GCB, Azevedo KPM, Garcia DÁ, Oliveira Segundo VH, Sousa Mata ÁN, Siqueira KSDP, et al. Protocol for systematic reviews of school-based food and nutrition education intervention for adolescent health promotion: Evidence mapping and syntheses. *Medicine*. 2019 Ağustos;98(35):e16977.
23. Lipsky LM, Nansel TR, Haynie DL, Liu D, Li K, Pratt CA, et al. Diet quality of US adolescents during the transition to adulthood: Changes and predictors. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2017 Haziran;105(6):1424-32.
24. Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *The American Dietetic Association*. 2002;102:40-51.
25. Kabaran S, Mercanlıgil SM. Adolesan dönem besin seçimlerini hangi faktörler etkiliyor?, *Güncel Pediatri*. Galenos Yayıncılık; 2014. 121-7 p.
26. Paxton SJ, Schutz HK, Wertheim EH, Muir SL. Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*. 1999;108(2).
27. Uchôa FNM, Uchôa NM, Daniele TM da C, Lustosa RP, Garrido ND, Deana NF, et al. Influence of the mass media and body dissatisfaction on the risk in adolescents of developing eating disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019 Mayıs;16(9).
28. Luo Y jun, Niu G feng, Kong F chang, Chen H. Online interpersonal sexual objectification experiences and Chinese adolescent girls' intuitive eating: The role of broad conceptualization of beauty and body appreciation. *Eating Behaviors*. 2019 Nisan;33:55-60.

29. Schwartz MB, Just DR, Chriqui JF, Ammerman AS. Appetite self-regulation: Environmental and policy influences on eating behaviors. *Obesity*. 2017 Mart;25:26-38.
30. Tribole E, Resch E. *Intuitive eating: A revolutionary program that works*. St. Martin's Griffin; 2003. 284 p.
31. Gast J, Hawks SR. Weight loss education: the challenge of a new paradigm. *Health Education and Behavior*. 1998;25(4):464-73.
32. Tylka TL. Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology*. 2006;53(2):226-40.
33. Tylka TL, Calogero RM, Daniélsdóttir S. Is intuitive eating the same as flexible dietary control? Their links to each other and well-being could provide an answer. *Appetite*. 2015 Aralık;95:166-75.
34. van Dyke N, Drinkwater EJ. Review Article Relationships between intuitive eating and health indicators: Literature review. *Public Health Nutrition*. Cambridge University Press; 2014. 1757-66 p.
35. Mathieu J. What should you know about mindful and intuitive eating? *Journal of the American Dietetic Association*. 2009;109(12).
36. Andrés A, Saldaña C. Body dissatisfaction and dietary restraint influence binge eating behavior. *Nutrition Research*. 2014;34(11):944-50.
37. Vlahoyiannis A, Nifli AP. Dietary restraint is associated with adiposity and repeated attempts of food avoidance since early adolescence. *Physiology and Behavior*. 2020 Mayıs;218.
38. Çetin B. Katı diyet kontrolü, esnek diyet kontrolü ve sezgisel yeme: yeme bozukluğu ve beden imaj endişeleri üzerindeki farklı ilişkiler. [İstanbul]. 2019.
39. Carper JL, Orlet Fisher J, Birch LL. Young girls' emerging dietary restraint and disinhibition are related to parental control in child feeding. *Appetite*. 2000;35(2):121-9.
40. Balantekin KN, Birch LL, Savage JS. Eating in the absence of hunger during childhood predicts self-reported binge eating in adolescence. *Eating Behaviors*. 2017 Ocak;24:7-10.
41. Denny KN, Loth K, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating in young adults. Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors? *Appetite*. 2013 Ocak;60(1):13-9.
42. Madden CEL, Leong SL, Gray A, Horwath CC. Eating in response to hunger and satiety signals is related to BMI in a nationwide sample of 1601 mid-age New Zealand women. *Public Health Nutrition*. 2012 Aralık;15(12):2272-9.
43. Smith TS, Hawks SR. Intuitive eating, diet composition, and the meaning of food in healthy weight promotion. *American Journal of Health Education*. 2006;37(3):130-6.

44. Tylka TL, Kroon Van Diest AM. The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*. 2013 Ocak;60(1):137-53.
45. Herbert BM, Blechert J, Hautzinger M, Matthias E, Herbert C. Intuitive eating is associated with interoceptive sensitivity. Effects on body mass index. *Appetite*. 2013 Kasım;70:22-30.
46. Quansah DY, Gilbert L, Gross J, Horsch A, Puder JJ. Intuitive eating is associated with improved health indicators at 1-year postpartum in women with gestational diabetes mellitus. *Journal of Health Psychology*. 2019.
47. Wheeler BJ, Lawrence J, Chae M, Paterson H, Gray AR, Healey D, et al. Intuitive eating is associated with glycaemic control in adolescents with type I diabetes mellitus. *Appetite*. 2016 Ocak;96:160-5.
48. Ruzanska UA, Warschburger P. Intuitive eating mediates the relationship between self-regulation and BMI-Results from a cross-sectional study in a community sample. *Eating Behaviors*. 2019 Nisan;33:23-9.
49. Cole RE, Horacek T, Houston S, Horacek TT. Effectiveness of the “My Body Knows When” Intuitive-eating Pilot Program. *Am J Health Behav*. 2016;57.
50. Hawks S, Madanat H, Hawks J, Harris A. The relationship between intuitive eating and health indicators among college women. *American Journal of Health Education*. 2005;36:331-6.
51. Keirns NG, Hawkins MAW. Intuitive eating, objective weight status and physical indicators of health. *Obesity Science and Practice*. 2019 Ekim;5(5):408-15.
52. Özkan N, Bilici S. Are anthropometric measurements an indicator of intuitive and mindful eating? *Eating and Weight Disorders*. 2020 Mart.
53. Richards PS, Crowton S, Berrett ME, Smith MH, Passmore K. Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating Disorders*. 2017 Mart;25(2):99-113.
54. Richard A, Meule A, Georgii C, Voderholzer U, Cuntz U, Wilhelm FH, et al. Associations between interoceptive sensitivity, intuitive eating, and body mass index in patients with anorexia nervosa and normal-weight controls. *European Eating Disorders Review*. 2019;27(5):571-7.
55. Koller KA, Thompson KA, Miller AJ, Walsh EC, Bardone-Cone AM. Body appreciation and intuitive eating in eating disorder recovery. *International Journal of Eating Disorders*. 2020 Ağustos;53(8):1261-9.
56. Tylka TL, Wilcox JA. Are intuitive eating and eating disorder symptomatology opposite poles of the same construct? *Journal of Counseling Psychology*. 2006 Ekim;53(4):474-85.
57. Dockendorff SA, Petrie TA, Greenleaf CA, Martin S. Intuitive eating scale: An examination among early adolescents. *Journal of Counseling Psychology*. 2012 Ekim;59(4):604-11.

58. Selye H. The evolution of the stress concept. *American Scientist*. 1973;61:692-9.
59. Michels N, Man T, Vinck B, Verbeyst L. Dietary changes and its psychosocial moderators during the university examination period. *European Journal of Nutrition*. 2020 Şubat;59(1):273-86.
60. Arun P, Garg R, Chavan B. Stress and suicidal ideation among adolescents having academic difficulty. *Industrial Psychiatry Journal*. 2017;26(1).
61. Llorca A, Malonda E, Samper P. Anxiety in adolescence. Can we prevent it? *Medicina Oral, Patologia Oral y Cirugia Bucal*. 2017 Ocak;22(1):e70-5.
62. Lambrinakou S, Katsa ME, Zyga S, Ioannidis A, Sachlas A, Panoutsopoulos G, et al. Correlations between nutrition habits, anxiety and metabolic parameters in greek healthy adults. In: *Advances in Experimental Medicine and Biology*. New York: Springer New York LLC; 2017. 23-34 p.
63. Tajik E, Latiffah AL, Awang H, Siti Nur'Asyura A, Chin YS, Azrin Shah AB, et al. Unhealthy diet practice and symptoms of stress and depression among adolescents in Pasir Gudang, Malaysia. *Obesity Research and Clinical Practice*. 2016 Mart;10(2):114-23.
64. Costarelli V, Patsal A. Academic examination stress increases disordered eating symptomatology in female university students. *Eating and Weight Disorders*. 2012;17(3):164-9.
65. Cartwright M, Wardle J, Steggle N, Simon AE, Croker H, Jarvis MJ. Stress and dietary practices in adolescents. *Health Psychology*. 2003 Temmuz;22(4):362-9.
66. Lloyd EC, Haase AM, Zerwas S, Micali N. Anxiety disorders predict fasting to control weight: A longitudinal large cohort study of adolescents. *European Eating Disorders Review*. 2020 Mayıs;28(3):269-81.
67. Bhat RH. Emotional intelligence of adolescents in relation to their test anxiety and academic stress. *Rehabilitation Sciences [İnternet]*. 2017 [2 Nisan 2021 tarihinde erişildi];2(1):21-5. Erişim adresi: <http://www.sciencepublishinggroup.com/j/rs>
68. Köse S. The relationship between exam anxiety levels of senior high school students and sleep quality. *Journal of Psychiatric Nursing*. 2018.
69. Saffet Burak B. Ergenlerin mükemmeliyetçilik özellikleri ve akademik alanda arzuların ertelenmesi ile akademik stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. [İstanbul]. 2016.
70. Çapulcuoğlu U, Gündüz B. Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları. *Journal of Educational Sciences Research*. 2013 Nisan;3(1).
71. Beiter R, Nash R, McCrady M, Rhoades D, Linscomb M, Clarahan M, et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*. 2015 Mart;173:90-6.

72. Macht M, Haupt C, Ellgring H. The perceived function of eating is changed during examination stress: A field study. *Eating Behaviors*. 2005 Şubat;6(2):109-12.
73. Correa-Burrows P, Burrows R, Blanco E, Reyes M, Gahagan S. Qualité nutritionnelle de l'alimentation et résultats scolaires des lycéens chiliens. *Bulletin of the World Health Organization*. 2016 Mart;94(3):185-92.
74. Øverby NC, Lüdemann E, Høigaard R. Self-reported learning difficulties and dietary intake in Norwegian adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2013;41(7):754-60.
75. Sigfúsdóttir ID, Kristjánsson ÁL, Allegrante JP. Health behaviour and academic achievement in Icelandic school children. *Health Education Research*. 2007 Şubat;22(1):70-80.
76. Stea TH, Torstveit MK. Association of lifestyle habits and academic achievement in Norwegian adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2014 Ağustos;14(1).
77. MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2008 Eylül;69(3):141-4.
78. Kristjánsson ÁL, Sigfúsdóttir ID, Allegrante JP. Health behavior and academic achievement among adolescents: The relative contribution of dietary habits, physical activity, body mass index, and self-esteem. *Health Education and Behavior*. 2010 Şubat;37(1):51-64.
79. Budak N, Özer E, Kovalı S, İnceiş N. Kahvaltının öğrencilerin beslenmesine katkısı ve akademik başarıya etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2005;32(1):47-54.
80. Aktaş D. Relation between academic success with nutritional habits of students studying at university. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*. 2019;4(2):89-97.
81. Masoomi H, Taheri M, Irandoust K, H'Mida C, Chtourou H. The relationship of breakfast and snack foods with cognitive and academic performance and physical activity levels of adolescent students. *Biological Rhythm Research*. 2020 Nisan;51(3):481-8.
82. National Sleep Foundation. How much sleep is recommended for each age group? [İnternet]. 2016 [5 Temmuz 2021 tarihinde erişildi]. Erişim adresi: <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
83. Baysal A, Aksoy M, Besler T, Bozkurt N, Keçecioğlu S, Mercanlıgil SM, et al. *Diyet El Kitabı*. Hatiboğlu Yayınları. 2011;6:67-147.
84. WHO. BMI for age (5-19 years) [İnternet]. 2007 [19 Aralık 2020 tarihinde erişildi]. Erişim adresi: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age>

85. Fryar CD, Carroll MD, Gu Q, Afful J, Ogden CL. (2021). Anthropometric reference data for children and adults: United States, 2015-2018. *Vital and Health Statistics*. 2021;3(46).
86. Zimmet P, Alberti KGM, Kaufman F, Tajima N, Silink M, Arslanian S, ve diğeri. The metabolic syndrome in children and adolescents—an IDF consensus report. *Pediatric diabetes*. 2007;8(5):299-306.
87. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015. Ankara; 2016.
88. Beslenme Bilgi Sistemleri. Nutrition data base software data base. The German Food Code and Nutrient Data Base (BLS II. 3, 1999) with additions from USDA-sr and other sources. Istanbul; 2004.
89. United Nations University, & World Health Organization. Human Energy Requirements: Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. FAO Food and Nutrition Technical Report Series. 2001;1-38.
90. Bas M, Karaca KE, Sağlam D, Arıtcı G, Cengiz E, Köksal S, et al. Turkish version of the Intuitive Eating Scale-2: Validity and reliability among university students. *Appetite*. 2017 Temmuz;114:391-7.
91. Benson J, El-Zahhar N. Further refinement and validation of the revised test anxiety scale. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*. 1994;1(3):203-21.
92. Akın A, Demirci İ, Arslan S. Revize edilmiş sınav kaygısı ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*. 2012;11(21):103-18.
93. Caso D, Capasso M, Fabbriatore R, Conner M. Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. *Health Psychology Open*. 2020;7(2).
94. Ergene T. The Relationships among Test Anxiety, Study Habits, Achievement, Motivation, and Academic Performance among Turkish High School Students. *Eğitim ve Bilim*. 2011;36(160):320-30.
95. Alqudah MA, Rashid RA. A review of factors causing test anxiety. *Journal Of Qualitative Social Sciences [İnternet]*. 2020 [2 Nisan 2021 tarihinde erişildi];2(1):1-6. Erişim adresi: [www.asianscholarnetwork.org](http://www.asianscholarnetwork.org)
96. Kaçan Softa H, Ulaş Karaahmetoğlu G, Çabuk F. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 2015;23(4):1481-94.
97. Totan T. Ortaokul ve lise öğrencilerinde sınav kaygısının değerlendirilmesi: Westside sınav kaygısı ölçeği. *Western Anatolia Journal of Educational Sciences*. 2018;9(2):143-55.
98. Tan CC, Chow CM. Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*. 2014;66:1-4.
99. Haidar SA, de Vries NK, Karavetian M, El-Rassi R. Stress, anxiety, and weight gain among university and college students: a systematic review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2018 Şubat;118(2):261-74.



100. Şahin H, Günay T, Batı H. İzmir İli Bornova İlçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısı. *STED*. 2006;15(6):107-13.
101. Herhaus B, Kersting A, Brähler E, Petrowski K. Depression, anxiety and health status across different BMI classes: A representative study in Germany. *Journal of Affective Disorders*. 2020 Kasım;276:45-52.
102. Lindberg L, Hagman E, Danielsson P, Marcus C, Persson M. Anxiety and depression in children and adolescents with obesity: A nationwide study in Sweden. *BMC Medicine*. 2020 Şubat;18(1).
103. Bayındır Gümüş A, Yardımcı H, Keser A. Sınava hazırlanan öğrencilerin beslenme durumlarının kaygı puanlarına göre değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2018;8(1):22-8.
104. Kartal Doğan Z. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının, beslenme alışkanlıklarının ve besin tercihlerinin saptanması: Sivas il merkezinde bir lise örneği. [Edirne]. 2019.
105. Esra ER, Köse H, Budak Y, Yıldırım H. Üniversite öğrencilerinin sınav dönemi öncesi, sırası ve sonrasında depresyon, anksiyete ve stres durumu ile beslenme alışkanlıklarındaki değişimin incelenmesi. *Cumhuriyet Üniv Sağ Bil Enst Derg*. 2020;5(3):133-43.
106. Anderson H. Adolescent nutrition: Assuring the needs of emerging adults. Evans YN, Docter AD, editors. Springer; 2020. 89-90 p.
107. Moy J, Petrie TA, Dockendorff S, Greenleaf C, Martin S. Dieting, exercise, and intuitive eating among early adolescents. *Eating Behaviors*. 2013 Aralık;14(4):529-32.
108. Andrew R, Tiggemann M, Clark L. Predictors and Health-Related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*. 2016 Mart;52(3):463-74.
109. Camilleri GM, Méjean C, Bellisle F, Andreeva VA, Kesse-Guyot E, Hercberg S, et al. Intuitive eating is inversely associated with body weight status in the general population-based NutriNet-Santé study. *Obesity*. 2016 Mayıs;24(5):1154-61.
110. Wirtz AL, Madanat HN. Westernization, intuitive eating, and BMI: An exploration of Jordanian adolescents. *International Quarterly of Community Health Education*. 2012 Ocak;33(3):275-87.
111. Yayan G, Karaca E. The effects of intuitive eating on the body composition and some biochemical parameters. *Acibadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020 Aralık;12(1):79-86.
112. Taş E, Kabaran S. Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı? *Sağlık ve Toplum*. 2020;3:127-39.
113. Tan CC, Chow CM. Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*. 2014;66:1-4.

114. Klatzkin RR, Dasani R, Warren M, Cattaneo C, Nadel T, Nikodem C, et al. Negative affect is associated with increased stress-eating for women with high perceived life stress. *Physiology and Behavior*. 2019 Ekim;210.
115. Habhab S, Sheldon JP, Loeb RC. The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women. *Appetite*. 2009 Nisan;52(2):437-44.
116. Gast J, Madanat H, Nielson AC. Are men more intuitive when it comes to eating and physical activity? *American Journal of Men's Health*. 2012 Mart;6(2):164-71.
117. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) [İnternet]. 2019 [20 Ocak 2021 tarihinde erişildi]. Erişim adresi: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/TBSA\\_RAPOR\\_KITAP\\_20.08.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/TBSA_RAPOR_KITAP_20.08.pdf).
118. Anderson DA, Schaumberg K, Anderson LM, Reilly EE. Is level of intuitive eating associated with plate size effects? *Eating Behaviors*. 2015 Ağustos;18:125-30.
119. Outland L. Intuitive Eating. *Holistic Nursing Practice*. 2010;24(1):35-43.

## EK 1: Çocuklarda Yapılacak Bilimsel Araştırmalar İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu



**BAŞKENT**  
**ÜNİVERSİTESİ**

*25.*  
*Yıl*

**KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

### ÇOCUKLARDA YAPILACAK BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

#### SEVGİLİ KARDEŞİM

*Yapmayı planladığımız bilimsel bir araştırmaya katılman konusunda izin almak için sizi buraya davet ettik. Bu konuda bir karar vermeden önce, yapılacak araştırmayı ayrıntılı olarak tanıtan bu belge sizin için hazırlanmıştır. Bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Araştırmaya katılım **gönüllülük** esasına dayalıdır. Bu belgeyi okuyup anlamanızda bir sorun ile karşılaşsanız, gerekli gördüğünüz her zaman bizden, anne-babanızdan veya yasal bir temsilcinizden yardım alabilirsiniz. Karar aşamasına gelmeden önce bu konu ile ilgili her türlü yardım ve süreyi bizden isteyebilirsiniz.*

Sınava Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısının (Stresinin) Sezgisel Yeme Davranışı (Herhangi bir duygunun etkisi altında kalmadan yalnızca açlık ve tokluk hissine göre beslenme davranışı) İle Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

#### 2. KATILIMCI SAYISI

Bu çalışmada ön görülen toplam katılımcı sayısını Ankara Elvankent'te bir özel öğretim kursunda öğrenim görmekte olan ve üniversite sınavına hazırlanan gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır.

#### 3. ARAŞTIRMAYA KATILIM SÜRESİ

Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre 20 dakikadır.

#### BU ARAŞTIRMAYI NEDEN ÇOCUKLAR ÜSTÜNDE YAPIYORUZ?

- ☐ Bu araştırma konusu doğrudan çocukları ilgilendirmektedir
- ☐ Bu araştırma konusu sadece çocuklarda incelenebilir klinik bir durumdur
- ☐ Bu araştırma konusu, yetişkin kişiler üzerinde yapılmış araştırmalar sonucu elde edilmiş verilerin çocuklarda da geçerliliğinin kanıtlanmasını gerektirmektedir
- ☐ Bu araştırma gönüllü çocuk sağlığı açısından öngörülebilir ciddi bir risk taşımamaktadır ve çocuklara doğrudan bir fayda sağlayacağı umulmaktadır

#### 4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, sınava hazırlanan öğrencilerin yaşadığı stresin onların beslenmesine ve açlık-tokluk hislerine etkisini araştırmaktır.

## **5. ARAŞTIRMAYA KATILMA KOŞULLARI**

Bu araştırmaya dahil edilebilmek için sahip olmanız gereken koşullar şu şekildedir;

1. Üniversite sınavına hazırlanıyor olmak
2. Çalışmaya katılmayı kabul etmek

## **6. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ**

Bu araştırmada size bir anket formu doldurulacaktır. Bu formda kişisel özellikleriniz (yaş, cinsiyet, vb.), sağlık durumunuz, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarınızı sorgulamaya yönelik sorular bulunmaktadır. Buna ek olarak sezgisel yeme (herhangi bir duygunun etkisi altında kalmadan yalnızca açlık ve tokluk hissine göre beslenme davranışı) ve sınav kaygınızı (sınav için endişeli olma durumu, stres) ölçmeye yönelik iki ölçek doldurmanız istenmektedir. Bel çevreniz ise mezura ile araştırmacı tarafından ölçülecektir.

## **7. ARAŞTIRMA SÜRECİNDE UYUM GEREKEN ŞARTLAR, ARAŞTIRMA DIŞINDA BIRAKILACAĞI DURUMLAR**

1. Araştırma planına ve araştırmacının önerilerine uymalısınız.
2. Anket formunu doldururken yanıltıcı, eksik cevaplar vermediğinize dikkat etmelisiniz.
3. Beslenmenizi etkileyen herhangi bir hastalığınız varsa mutlaka araştırmacıya bildirmelisiniz.

## **8. ARAŞTIRMADAN BEKLENEN OLASI YARARLAR**

Bu araştırma size sınava hazırlanma sürecinde herhangi bir fayda sağlamayacaktır. Ancak bu çalışmanın sonuçları sınava hazırlanan ve sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin sezgisel yeme durumlarını ortaya koyacaktır. Araştırma, sınav kaygısının öğrencilerin beslenmelerindeki olumsuz etkilerinin önüne geçebilecek çalışmalara öncülük edecektir.

## **9. ARAŞTIRMADAN KAYNAKLANABİLECEK OLASI RİSKLER**

Araştırmadan kaynaklanacak herhangi bir risk bulunmamaktadır.

## **10. ARAŞTIRMADAN KAYNAKLANABİLECEK HERHANGİ BİR ZARARLANMA DURUMUNDA YÜKÜMLÜLÜK / SORUMLULUK DURUMU**

Araştırma nedeniyle kaynaklanacak herhangi bir zarar durumu bulunmamaktadır.

### **11. ARAŞTIRMA SÜRESİNCE ÇIKABİLECEK SORUNLARDA ARANACAK KİŞİ**

Uygulama süresince, zorunlu olarak araştırma dışı ilaç almak durumunda kaldığınızda Sorumlu Araştırmacıyı önceden bilgilendirmek için, araştırma hakkında ek bilgiler almak için ya da araştırma ile ilgili herhangi bir sorun, istenmeyen etki veya diğer rahatsızlıklarınız için herhangi bir saatte adresi ve telefonu aşağıda belirtilen ilgili hekime ulaşabilirsiniz.

**İstediğinizde Günü 24 Saati Ulaşılabilir Hekimin Adres ve Telefonları:**

**Dyt. Handan Öğretir**

### **12. GİDERLERİN KARŞILANMASI VE ÖDEMELER**

Bu araştırmaya çocuğunuzun/ vasisi olduğunuz çocuğun katılması için veya araştırmadan kaynaklanabilecek giderler için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Hastalığınızın gerektirdiği tetkiklere ilave olarak yapılacak her türlü tetkik, fizik muayene ve diğer araştırma giderleri size veya güvencesi altında bulunduğunuz resmi ya da özel hiçbir kuruma ödetilmeyecektir.

### **13. ARAŞTIRMAYI DESTEKLEYEN KURUM**

Araştırmayı destekleyen kurum Ankara Elvankent’te bir özel öğretim kursudur.

### **14. KATILIMCIYA HERHANGİ BİR ÖDEME YAPILIP YAPILMAYACAĞI**

Bu araştırmaya katılmanızla, araştırma ile ilgili çıkabilecek zorunlu masraflar tarafımızdan karşılanacaktır. Bunun dışında size veya yasal temsilcilerinize herhangi bir maddi katkı sağlanmayacaktır.

### **15. BİLGİLERİN GİZLİLİĞİ**

Araştırma süresince elde edilen sizinle ilgili tıbbi bilgiler size özel bir kod numarası ile kaydedilecektir. Size ait her türlü tıbbi bilgi gizli tutulacaktır. Araştırmanın sonuçları yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir. Ancak, gerektiğinde araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar tıbbi bilgilerinize ulaşabilecektir. Siz de istediğinizde kendinize ait tıbbi bilgilere ulaşabileceksiniz.

### **16. ARAŞTIRMA DIŞI BIRAKILMA KOŞULLARI**

Araştırmaya katılmanız ve soruları yanıtlamanız durumunda araştırma dışı bırakılmayı gerektirecek bir durum söz konusu değildir.

### **17. ARAŞTIRMADA UYGULANACAK TEDAVİ DIŞINDAKİ DİĞER TEDAVİLER**

Araştırmada uygulanacak herhangi bir tedavi yoktur.

## 18. ARAŞTIRMAYA KATILMAYI REDDETME VEYA AYRILMA DURUMU

Bu araştırma için karar vermeden önce anne ve babanızla konuşup onlara danışabilirsiniz. Karar vermek için kısıtlı bir süren yok, karar vermek için bir düşünme sürecine ihtiyaç duyduğunda, bu süreyi bekleyebiliriz. Biz, anne baban veya yasal temsilcine bu araştırmayı açıklayacağız ve onların izinlerini isteyeceğiz. Anne, baban veya yasal temsilcin bu araştırmaya katılmanızı kabul etseler bile, son kararı sen vereceksin. Bu araştırmaya katılmak konusu bütünüyle senin isteğinize bağlıdır.

Araştırma sürerken de araştırmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Bu konuda herhangi bir neden göstermeniz gerekmez.

Ancak araştırmadan ayrılmanız durumunda, sizle ilgili tıbbi veriler bilimsel amaçla kullanılabilir.

## 19. YENİ BİLGİLERİN PAYLAŞILMASI VE ARAŞTIRMANIN DURDURULMASI

Araştırma sürerken, araştırmayla ilgili olumlu veya olumsuz yeni tıbbi bilgi ve sonuçlar en kısa sürede size veya yasal temsilcinize iletilecektir. Bu sonuçlar sizin araştırmaya devam etme isteğinizi etkileyebilir. Bu durumda karar verene kadar araştırmanın durdurulmasını isteyebilirsiniz.

*(Katılımcının/Hastanın/Anne-Baba/Yasal Temsilcinin Beyanı)*

Sayın Dyt. Handan Öğretir tarafından kayıtlı olduğum okul/özel öğretim kursunda “Sınava Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısının Sezgisel Yeme Davranışı İle Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi” isimli araştırmanın yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” (gönüllü) olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam hekim ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılabileceğine inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana gerekli güvence verildi.

Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim *(Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim)*. Ayrıca, tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

Araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle herhangi bir sağlık sorunumun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim anlatıldı.

### ARAŞTIRMAYA KATILMA ONAYI

Yukarıda belirtilen araştırmaya başlanmadan önce; bana, anne-babama veya yasal temsilcime verilmesi gereken bilgileri içeren 5 sayfalık yazılı belgeyi okudum. Konu ile ilgili açıklamaları dinledim. Aklıma gelen her tür soruyu sordum ve yanıtlarını aldım. Yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları anladım. Bu süreçten anne-babam veya yasal temsilcimin bilgisi vardır ve en az birisi bana eşlik etmiştir. Karar vermem için bana yeterli zaman tanınmıştır.

Belirtilen araştırmaya katılma kararımı hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın verdim. Bu araştırmaya katılmayı gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu belgenin imzalanması ile mevcut yasaların bana sağladığı hakların saklı kalacağını biliyorum. Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

| GÖNÜLLÜ ÇOCUĞUN     |  | İMZASI |
|---------------------|--|--------|
| <i>İSİM SOYİSİM</i> |  |        |
| <i>ADRES</i>        |  |        |
| <i>TELEFON</i>      |  |        |
| <i>TARİH</i>        |  |        |

| ANNE BABA VEYA VASI (Varsa) |  | İMZASI |
|-----------------------------|--|--------|
| <i>İSİM SOYİSİM</i>         |  |        |
| <i>ADRES</i>                |  |        |
| <i>TELEFON</i>              |  |        |
| <i>TARİH</i>                |  |        |

| ARAŞTIRMACI                   |                     | İMZASI |
|-------------------------------|---------------------|--------|
| <i>İSİM SOYİSİM ve GÖREVİ</i> | Dyt. Handan ÖĞRETİR |        |
| <i>ADRES</i>                  |                     |        |
| <i>TELEFON</i>                |                     |        |
| <i>TARİH</i>                  |                     |        |

| ÇOCUK İLE BİRLİKTE ONAM ALMA İŞİNE BAŞINDAN SONUNA KADAR<br>TANIKLIK EDEN KURULUŞ GÖREVLİSİ |  | İMZASI |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|
| <i>İSİM SOYİSİM ve GÖREVİ</i>                                                               |  |        |
| <i>ADRES</i>                                                                                |  |        |
| <i>TELEFON</i>                                                                              |  |        |
| <i>TARİH</i>                                                                                |  |        |

## EK 2: Bilimsel Araştırmalar İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu



### KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

## BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

#### LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ !!!

Bilimsel araştırma amaçlı klinik bir çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini tam olarak anlamanız ve kararınızı, araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra özgürce vermeniz gerekmektedir. Bu bilgilendirme formu söz konusu araştırmayı ayrıntılı olarak tanıtmak amacıyla size özel olarak hazırlanmıştır. Lütfen bu formu dikkatlice okuyunuz. Araştırma ile ilgili olarak bu formda belirtildiğı halde anlayamadığınız ya da belirtilemediğini fark ettiğiniz noktalar olursa hekiminize sorunuz ve sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz. Bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım **gönüllülük** esasına dayalıdır. Araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra, kararınızı özgürce verebilmeniz ve düşünmeniz için formu imzalamadan önce hekiminiz size zaman tanıyacaktır. Kararınız ne olursa olsun, hekimleriniz sizin tam sağık halinizin sağılanması ve korunmasına yönelik görevlerini bundan sonra da eksiksiz yapacaklardır. Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde formu imzalayınız.

#### 1. ARAŞTIRMANIN ADI

Sınava Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısının (Sınav için endişeli olma durumu, stres) Sezgisel Yeme Davranışı (Herhangi bir duygunun etkisi altında kalmadan yalnızca açlık ve tokluk hissine göre beslenme davranışı) İle Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

#### 2. GÖNÜLLÜ SAYISI

Bu çalışmada ön görülen toplam katılımcı sayısını Ankara Elvankent'te bir özel öğretim kursunda öğrenim görmekte olan ve üniversite sınavına hazırlanan gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır.

#### 3. ARAŞTIRMAYA KATILIM SÜRESİ

Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre 20 dakikadır.

#### 4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, sınava hazırlanan öğrencilerin yaşadığı stresin onların beslenmesine ve açlık-tokluk hislerine etkisini araştırmaktır.



## 5. ARAŞTIRMAYA KATILMA KOŞULLARI

Bu araştırmaya dahil edilebilmek için çocuğunuzun sahip olması gereken koşullar şu şekildedir;

- Üniversite sınavına hazırlanıyor olmak
- Çalışmaya katılmayı kabul etmek

## 6. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu araştırmada çocuğunuzun bir anket formu doldurması istenecektir. Bu formda kişisel özellikleri (yaş, cinsiyet, vb.), sağlık durumu, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarını sorgulamaya yönelik sorular bulunmaktadır. Buna ek olarak sezgisel yeme (herhangi bir duygunun etkisi altında kalmadan yalnızca açlık ve tokluk hissine göre beslenme davranışı) ve sınav kaygısını (sınav için endişeli olma durumu, stres) ölçmeye yönelik iki ölçek doldurması istenmektedir. Bel çevresi ise mezura ile araştırmacı tarafından ölçülecektir.

## 7. GÖNÜLLÜLÜK SORUMLULUKLARI

Çocuğunuz;

- Araştırma planına ve araştırmacının önerilerine uymalıdır.
- Anket formunu doldururken yanıltıcı, eksik cevaplar vermediğinize dikkat etmelidir.
- Beslenmesini etkileyen herhangi bir hastalığı varsa mutlaka araştırmacıya bildirmelidir.

## 8. ARAŞTIRMADAN BEKLENEN OLASI YARARLAR

Bu araştırma çocuğunuza sınava hazırlanma sürecinde herhangi bir fayda sağlamayacaktır. Ancak bu çalışmanın sonuçları sınava hazırlanan ve sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin sezgisel yeme durumlarını ortaya koyacaktır. Araştırma, sınav kaygısının öğrencilerin beslenmelerindeki olumsuz etkilerinin önüne geçebilecek çalışmalara öncülük edecektir.

## 9. ARAŞTIRMADAN KAYNAKLANABİLECEK OLASI RİSKLER

Araştırmadan kaynaklanacak herhangi bir risk bulunmamaktadır.

## 10. ARAŞTIRMADAN KAYNAKLANABİLECEK HERHANGİ BİR ZARARLANMA DURUMUNDA YÜKÜMLÜLÜK / SORUMLULUK DURUMU

Araştırma nedeniyle kaynaklanacak herhangi bir zarar durumu bulunmamaktadır.

## 11. ARAŞTIRMA SÜRESİNCE ÇIKABİLECEK SORUNLARDA ARANACAK KİŞİ

Uygulama süresince, zorunlu olarak araştırma dışı ilaç almak durumunda kaldığınızda Sorumlu Araştırmacıyı önceden bilgilendirmek için, araştırma hakkında ek bilgiler almak için ya da araştırma ile ilgili herhangi bir sorun, istenmeyen etki veya diğer rahatsızlıklarınız için herhangi bir saatte adresi ve telefonu aşağıda belirtilen ilgili hekime ulaşabilirsiniz.

**İstediginizde Günü 24 Saati Ulaşılabilir Hekimin Adres ve Telefonları:**

**Dyt. Handan Öğretir**

Bu araştırmaya çocuğunuzun/vasisi olduğunuz çocuğun katılması için veya araştırmadan kaynaklanabilecek giderler için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Hastalığınızın gerektirdiği tetkiklere ilave olarak yapılacak her türlü tetkik, fizik muayene ve diğer araştırma giderleri size veya güvencesi altında bulunduğunuz resmi ya da özel hiçbir kuruma detilmeyecektir.

### **13. ARAşTIRMAYI DESTEKLEYEN KURUM**

Araştırmayı destekleyen kurum Ankara Elvankent'te bir özel ğretim kursudur.

### **14. GÖNÜLLÜYE HERHANGİ BİR ÖDEME YAPILIP YAPILMAYACAğI**

Bu araştırmaya katılmanızla, araştırma ile ilgili çıkabilecek zorunlu masraflar tarafımızdan karşılanacaktır. Bunun dışında size veya yasal temsilcilerinize herhangi bir maddi katkı sağlanmayacaktır.

### **15. BİLGİLERİN GİZLİLİğİ**

Araştırma süresince elde edilen çocuğunuzla ilgili tıbbi bilgiler ona özel bir kod numarası ile kaydedilecektir. Çocuğunuza ait her türlü tıbbi bilgi gizli tutulacaktır. Araştırmanın sonuçları yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileri verilmeyecektir. Ancak, gerektiğinde araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar çocuğunuzun tıbbi bilgilerine ulaşabileceklerdir. Siz de istediğinizde çocuğunuza ait tıbbi bilgilere ulaşabileceksiniz.

### **16. ARAşTIRMA DIşI BIRAKILMA KOşULLARI**

Çocuğunuzun araştırmaya katılması ve soruları yanıtlaması durumunda araştırma dışı bırakılmayı gerektirecek bir durum söz konusu değildir.

### **17. ARAşTIRMADA UYGULANACAK TEDAVİ DIşINDAKİ DİğER TEDAVİLER**

Araştırmada uygulanacak herhangi bir tedavi yoktur.

### **18. ARAşTIRMAYA KATILMAYI REDDETME VEYA AYRILMA DURUMU**

Bu araştırmada yer almak tamamen sizin ve çocuğunuzun isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz.

Çocuğunuzun araştırmadan çekilmesi ya da araştırıcı tarafından çıkarılması durumunda da, çocuğunuzla ilgili tıbbi veriler bilimsel amaçla kullanılabilir.

### **19. YENİ BİLGİLERİN PAYLAşILMASI VE ARAşTIRMANIN DURDURULMASI**

Araştırma sürerken, araştırmayla ilgili olumlu veya olumsuz yeni tıbbi bilgi ve sonuçlar en kısa sürede size veya çocuğunuza iletilecektir. Bu sonuçlar sizin veya çocuğunuzun araştırmaya devam etme isteğinizi etkileyebilir. Bu durumda karar verene kadar araştırmanın durdurulmasını isteyebilirsiniz.

***(Katılımcının/Hastanın/Anne-Baba/Yasal Temsilcinin Beyanı)***

Sayın Dyt. Handan Öğretir tarafından kayıtlı olduğum okul/özel öğretim kursunda “Sınava Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısının Sezgisel Yeme Davranışı İle Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi” isimli araştırmanın yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” (gönüllü) olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam hekim ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılabileceğine inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana gerekli güvence verildi.

Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim). Ayrıca, tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

Araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle herhangi bir sağlık sorununun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim anlatıldı.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun tıbbi bakımına ve hekim ile olan ilişkiye herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

**ARAŞTIRMAYA KATILMA ONAYI**

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren 4 sayfalık metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Araştırmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

| GÖNÜLLÜ      |  | İMZA |
|--------------|--|------|
| İSİM SOYİSİM |  |      |
| ADRES        |  |      |
| TELEFON      |  |      |
| TARİH        |  |      |

| VASİ (Varsa) |  | İMZA |
|--------------|--|------|
| İSİM SOYİSİM |  |      |
| ADRES        |  |      |
| TELEFON      |  |      |
| TARİH        |  |      |

| ARAŞTIRMACI            |                     | İMZA |
|------------------------|---------------------|------|
| İSİM SOYİSİM ve GÖREVİ | Dyt. Handan ÖĞRETİR |      |
| ADRES                  |                     |      |
| TELEFON                |                     |      |
| TARİH                  |                     |      |

| ÇOCUK İLE BİRLİKTE ONAM ALMA İŞİNE BAŞINDAN SONUNA KADAR<br>TANIKLIK EDEN KURULUŞ GÖREVLİSİ |  | İMZA |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|
| İSİM SOYİSİM ve GÖREVİ                                                                      |  |      |
| ADRES                                                                                       |  |      |
| TELEFON                                                                                     |  |      |
| TARİH                                                                                       |  |      |

### EK 3: Etik Kurul Onayı



1993

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu



**Sayı** : 94603339-604.01.02/  
**Konu** : Proje Onayı

43754

11/12/2019

#### SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Handan Öğretir tarafından yürütülecek olan KA19/391 nolu "Sınava hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısının sezgisel yeme davranışı ile beslenme durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi" başlıklı araştırma projesi Kurulumuz ve Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 11/12/2019 tarih ve 19/128 sayılı kararı ile uygun görülmüştür. Projenin başlama tarihi ile çalışmanın sunulduğu kongre ve yayımlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.

**e-imzalıdır**

Kurul Başkanı

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanının eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Baskent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Etik Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Baskent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board and Ethics Committee (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

#### EK 4: Anket Formu

### SINAVA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERDE SINAV KAYGISININ SEZGİSEL YEME DAVRANIŞI İLE BESLENME DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

#### ANKET FORMU

Bu çalışma Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü yüksek lisans öğrencisi Handan Öğretir tarafından yüksek lisans tez çalışması olarak yürütülmektedir. Anket formundaki soruları doldurmanızı rica ediyoruz. Veriler yalnızca bilimsel amaçlı olarak değerlendirilecek ve etik kurallara özen gösterilecektir. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Anket No:.....

Tarih:.....

#### GENEL BİLGİLER

1)Yaş(yıl):

2)Cinsiyet: Kız O Erkek O

3)Öğrenim durumunuz: 11.sınıf O 12.sınıf O

4)Kiminle yaşıyorsunuz?

Annem ve babamla O Annemle O Babamla O Akrabalarımda O  
Yurtta O Diğer O .....(Nerede yaşadığınızı belirtiniz.)

5)Siz dâhil kaç kardeşsiniz? .....

6)Anne-Babanızın eğitim durumu

|                              | Anne | Baba |
|------------------------------|------|------|
| Okuryazar değil              |      |      |
| İlkokul mezunu               |      |      |
| Ortaokul mezunu              |      |      |
| Lise ve dengi mezunu         |      |      |
| Üniversite/Yüksekokul mezunu |      |      |

7)Annenizin mesleği nedir? .....

8)Babanızın mesleği nedir? .....

9)Ailenizin gelir durumu nedir ?

Gelirimiz giderimizden az (Düşük) O

Gelirimiz giderimizle eşit (Orta) O

Gelirimiz giderimizden fazla (Yüksek)O

10)Okulda harcamanız için harçlık alıyor musunuz?

Evet O Hayır O

11)Eğitim gördüğünüz lise ile ilgili olarak;

Devlet okulu O Özel okul O

12)Okul başarı durumunuz nedir?

Sınıf tekrarı yaptım O

Doğrudan geçtim O

Teşekkür belgesi O

Takdirname belgesi O

### **SAĞLIK DURUMUNA İLİŞKİN BİLGİLER**

13)Doktor tarafından tanısı konulmuş bir hastalığınız var mı?

Evet O Hayır O

14)Cevabınız “Evet” ise hangi hastalığa/hastalıklara sahipsiniz?

Obezite O Diyabet O Hipertansiyon O Kalp-Damar O Tiroid O

Diğer O ..... (Lütfen hastalığınızı boş bırakılan alana yazınız)

15)Düzenli olarak kullandığınız bir ilaç/ilaçlar var ise yazınız :

.....

16) Son 6 ay içinde vücut ağırlığınızda bir değişiklik oldu mu?

Hayır, olmadı O Evet, oldu O (Arttı:.....(kg) ya da Azaldı:.....(kg))  
Bilmiyorum O

17)Kilonuzu nasıl tanımlarsınız ?

İdeal Kiloda O Çok Kilolu O Hafif Kilolu O Çok Zayıf O Hafif Zayıf O

18)Vücudunuzun görünüşünden memnun musunuz?

Evet O Hayır O

19)Herhangi bir diyet uyguluyor musunuz?

Hayır O Evet O

20)Cevabınız “Evet” ise;

a)Hangi diyet türünü uyguladığınızı belirtiniz.

Zayıflama Diyeti O Kilo Alma Diyeti O Diyabetik Diyet O Protein Kısıtlı  
Diyet O Tuz-Sodyum Kısıtlı Diyet O Diğer O  
.....(Lütfen uyguladığınız diyet türünü boş bırakılan alana yazınız)

b)Uguladığınız bu diyet tipini veya listesini kim önerdi?

Diyetisyen O Doktor O Ailemden biri O Arkadaşımdan biri O

Gazete, dergi veya kitap O Sosyal medya veya internet sitesi O

Diğer O ..... (açıklayınız)

## FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMUNA İLİŞKİN BİLGİLER

**21)**Düzenli olarak spor/egzersiz yapıyor musunuz? (Son 1 hafta içinde en az 3 kez, günde 30 dakika ve üzeri süre aktivite yaptınız mı?)

Evet ☐ Hayır ☐

**22)** Cevabınız “Evet” ise;

**a)**Düzenli yaptığınız egzersizin/sporun türü nedir? Yazınız.

.....(Yürüyüş, basketbol, pilates, fitness, yüzme vb.)

**b)**Sıklığı nedir?

Her gün ☐ Haftada 5-6 gün ☐ Haftada 3-4 gün ☐ Haftada 1-2 gün ☐

**c)**Bir kerede yaptığınız egzersizin/sporun süresi nedir? Yazınız.

..... (dakika veya saat)

**23)**Günde kaç saat uyursunuz? .....

## BESLENME DURUMUNA İLİŞKİN BİLGİLER

**24)**Herhangi bir ana öğününüzü okulda yapıyor musunuz?

Evet ☐ Hayır ☐

**25)**Cevabınız “Evet” ise;

**a)** Hangi öğün/öğünleri okulda yapıyorsunuz?

Kahvaltı ☐ Öğle Yemeği ☐ Akşam Yemeği ☐

**b)** Öğün/öğünleri genellikle nereden temin edersiniz?

Evden getiririm ☐ Okul kantininden satın alırım ☐ Okulun yemekhanesinde yerim ☐

Diğer ☐ ..... (Lütfen boş bırakılan alana nereden temin ettiğinizi yazınız.)

**26)**Genelde iştah durumunuz nasıldır?

İyi ☐ Orta ☐ Kötü ☐

**27)**Günde kaç öğün besleniyorsunuz?

.....(Ana öğün) .....(Ara öğün)

**28)**Ana öğün atlıyor musunuz?

Evet ☐ Hayır ☐

**29)**Cevabınız “Evet” ise hangi öğünü atlıyorsunuz?

Sabah Kahvaltısı ☐ Öğle Yemeği ☐ Akşam Yemeği ☐



**30)Eğer ana öğün atlıyorsanız nedeni nedir?**

Sınav kaygısı yaşadığım için O Zayıflamak için O Unuttuğum için O

Canım istemediği için O Zamanım olmadığı için O Üşendiğim için O

Harçlığım yeterli değil O Diğer O (.....)

**34)Öğünler arasında sıklıkla tükettiğiniz yiyecekler nelerdir?**

Simit, poğaç, tost O Kuruyemiş O

Meyve, kuru meyve O Bisküvi, gofret O

Çikolata, şekerleme O Cips O

Diğer O .....

**35)Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz?**

Evet O Hayır O

**36)Günde kaç bardak su içiyorsunuz? .....(bardak/gün)**

**37)Ev dışında yemek yemek zorunda kalır mısınız ?**

Evet O Hayır O Bazen O

**38)Ev dışında yemek yemek zorunda kaldığınızda nerede yemeği tercih edersiniz?**

Okul kantini O Lokanta O Fastfood restoranları O Hepsi olabilir O

## **SINAV KAYGISINA İLİŞKİN BİLGİLER**

**39)Sınavlar konusunda kaygılı(stresli) olduğunuzu düşünüyor musunuz?**

Her zaman O Sık sık O Bazen O Nadiren O Hiçbir zaman O

**40)Sınavlar hakkında kaygılı ve endişeli hissettiğinizde hangi besinleri tüketmeyi tercih edersiniz?**

Simit, poğaç, tost O Kuruyemiş O

Meyve, kuru meyve O Bisküvi, gofret O

Çikolata, şekerleme O Cips O

Patates kızartması, pizza, hamburger gibi besinler O

Diğer O .....

**41)Sınavlar hakkında kaygılı ve endişeli hissettiğinizde;**

Çok yemek yerim O

Her zaman yediğimden biraz daha çok yemek yerim O

Yemek yeme düzenim değişmez O

Her zaman yediğimden biraz daha az yemek yerim O

Neredeyse hiç yemek yemem O

**42)Ders çalıştığınız süre boyunca genellikle hangi tür yiyecekleri yemeyi tercih edersiniz?**

Simit, poğaç, tost O

Kuruyemiş O

Meyve, kuru meyve O

Bisküvi, gofret O

Çikolata, şekerleme O

Cips O

Patates kızartması, pizza, hamburger gibi besinler O

Diğer O .....

**43)Ders çalıştığınız süre boyunca yiyecek tüketiminizi nasıl sınıflandırırsınız?**

Hiç ara vermeden bir şeyler yerim O

Sık sık bir şeyler yerim O

Ara sıra bir şeyler yerim O

Nadiren bir şeyler yerim O

Hiçbir şey yemem O

**44)Ders çalıştığınız süre boyunca genellikle hangi tür içecekleri içmeyi tercih edersiniz?**

Çay O

Sade kahve (filtre kahve, türk kahvesi vb.) O

Tek içimlik paket kahveler (üçü bir arada vb.) O

Bitki çayları (yeşil çay, ıhlamur vb.) O

Asitli içecekler O

Su O

**45)Ders çalıştığınız süre boyunca içecek tüketiminizi nasıl sınıflandırırsınız?**

Hiç ara vermeden bir şeyler içerim O

Sık sık bir şeyler içerim O

Ara sıra bir şeyler içerim O

Nadiren bir şeyler içerim O

Hiçbir şey içmem O

**46)Ders çalışmanıza yardımcı olması amacıyla tükettiğiniz herhangi bir besin takviyesi veya besin desteği var mı?**

Evet O

Hayır O

**47)Cevabınız “Evet” ise aşağıdakilerden hangisi/hangilerini tüketiyorsunuz?**

Vitamin supplementi (C vitamini takviyesi gibi) O

Balık yağı O

Enerji içeceği O

Demir O

Çinko O

Diğer O ..... (Belirtiniz.)

**48)Sınav kaygınızı puanlamanız istense kendinize kaç puan verirdiniz?**

Sınav kaygım yok

Sınavlar konusunda çok kaygılıyım

|   |                          |   |                          |   |                          |   |                          |   |                          |   |                          |   |                          |   |                          |   |                          |    |                          |
|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|----|--------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | 2 | <input type="checkbox"/> | 3 | <input type="checkbox"/> | 4 | <input type="checkbox"/> | 5 | <input type="checkbox"/> | 6 | <input type="checkbox"/> | 7 | <input type="checkbox"/> | 8 | <input type="checkbox"/> | 9 | <input type="checkbox"/> | 10 | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|----|--------------------------|

**49)Sınavdan hemen önce ya da sınav sırasında; (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)**

Ellerim titrer O

Terlerim O

Kalp atışım rahatsız edici bir şekilde hızlanır O

Karnımda ağrı hissedirim O

Midem bulanır O

**50)Sınavda odaklanma sorunu yaşar mısınız?**

Her zaman O

Sık sık O

Bazen O

Nadiren O

Hiçbir zaman O

**51)Eğer odaklanma sorunu yaşıyorsanız sizce sebepleri neler olabilir?**

.....(Başarısızlık korkusu, uykusuzluk problemi vb.)

**52)Uykuya dalmakta güçlük çekiyor musunuz?**

Evet O Hayır O

**53)Gece uykunuzdan uyanır mısınız?**

Her zaman O

Sık sık O

Bazen O

Nadiren O

Hiçbir zaman O

**54)Eğer uyku probleminiz olduğunu düşünüyorsanız sebebi sınav kaygınız olabilir mi?**

Evet O Hayır O

**55)Çalışmalarınızın yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?**

Evet O Hayır O

**56)Aileniz çalışmalarınızın yeterli olduğunu düşünüyor mu?**

Evet O Hayır O

**57)Ailenizin sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgili olduklarını düşünüyor musunuz?**

Evet O Hayır O

**58)Aileniz ne yemeniz gerektiğine sizin adınıza karar verir mi?**

Her zaman O

Sık sık O

Bazen O

Nadiren O

Hiçbir zaman O

**59)Sınavlarda başarılı olacağınıza inanıyor musunuz?**

Her zaman O

Sık sık O

Bazen O

Nadiren O

Hiçbir zaman O

**60)Sınava hazırlanma sürecinin besin seçiminizi etkilediğinizi düşünüyor musunuz?**

Evet O Hayır O

**61)**Aç ya da tok olduğunuza bedeniniz mi yoksa duygularınız mı karar verir?

Bedenim O      Duygularım O

**62)**Kendinizi tok hissetmenize rağmen yemeye devam ettiğiniz zamanlar olur mu?

Her zaman O      Sık sık O      Bazen O      Nadiren O      Hiçbir zaman O

### **ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER**

Vücut ağırlığı (kg):

Boy uzunluğu (cm):

Bel çevresi (cm):

Bel/boy oranı:

Beden kütle İndeksi (BKİ):



**EK 5: 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı****24 SAATLİK BESİN TÜKETİM KAYDI**

| Öğünler       | Yemekler | Yemekler<br>hazırlanırken<br>içine konan<br>malzemeler | Ölçü | Ağırlık<br>(g) | İçecekler | Ölçü | Ağırlık<br>(g) |
|---------------|----------|--------------------------------------------------------|------|----------------|-----------|------|----------------|
| <b>SABAHA</b> |          |                                                        |      |                |           |      |                |
| <b>KUŞLUK</b> |          |                                                        |      |                |           |      |                |
| <b>ÖĞLE</b>   |          |                                                        |      |                |           |      |                |
| <b>İKİNDİ</b> |          |                                                        |      |                |           |      |                |
| <b>AKŞAM</b>  |          |                                                        |      |                |           |      |                |
| <b>GECE</b>   |          |                                                        |      |                |           |      |                |

## EK 6: Fiziksel Aktivite Durumu

### Fiziksel Aktivite Durumu

Aşağıdaki aktiviteler için kaç saat harcadığınızı yazınız. (Toplamın 24 saat veya 1440 dakika olması gerekmektedir.)

| Aktiviteler                                                                                                                                                                      | Kaç saat? |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
|                                                                                                                                                                                  | Hafta içi | Hafta sonu |
| Uyku                                                                                                                                                                             |           |            |
| Yatarak kitap okuma, müzik dinleme, TV izleme vb.                                                                                                                                |           |            |
| Oturarak yapılan işler (TV izleme, bilgisayar başında, okulda ders dinleme, sebze ayıklama, örgü örme, dikiş dikme, ütü yapma, resim yapma, müzik aleti çalma, kağıt oynama vb.) |           |            |
| Ayakta yapılan HAFİF aktiviteler (yavaş yürüme, ev temizleme, yemek pişirme, çamaşır yıkama, bulaşık yıkama vb.)                                                                 |           |            |
| Ayakta yapılan ORTA aktiviteler (yürüme orta hızda, bahçe işleri, vb.)                                                                                                           |           |            |
| Ayakta yapılan AĞIR aktiviteler (Tarla işleri, hasat, gübreleme, harman)                                                                                                         |           |            |
| HAFİF egzersiz/spor faaliyetleri(aerobik yapma, hızlı yürüme)                                                                                                                    |           |            |
| ORTA egzersiz/spor faaliyetleri(voleybol, tenis, dans, bilardo, dans, halk dansları vb.)                                                                                         |           |            |
| AĞIR egzersiz/spor faaliyetleri (basketbol, futbol, kürek çekme, yüzme, squash (duvar tenisi), uzun mesafe koşu, Uzakdoğu sporları, vücut geliştirme)                            |           |            |
| TOPLAM                                                                                                                                                                           |           |            |

## EK 7: Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği

### REVİZE EDİLMİŞ SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |   |   |   |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|--|
| Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirep sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. .Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Bazen (3) Çoğu zaman ve (4) Her zaman anlamına gelmektedir. Her ifadeye TEK yanıt veriniz ve BOŞ bırakmayınız. |                                                                                        |   |   |   |   |  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Bir dersten alacağım notu düşünmek sınava çalışmamı engeller.                          | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Önemli sınavlarda kendimi aşırı derecede yıprattığımı düşünüyorum.                     | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sınavdayken birdenbire kendimi başarısız olduğumda ne yapacağımı düşünürken buluyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sınav kâğıdımı kontrol etmek için geri almadan önce çok huzursuz oluyorum.             | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sınav sırasında çok gergin hissediyorum.                                               | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Önemli sınavlardan önce çok fazla endişeleniyorum.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sınavda kendimi ilgisiz şeyler hakkında düşünürken buluyorum.                          | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sınavda diğer insanların ne kadar başarılı olduğunu düşünüyorum.                       | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sınavda güncel olaylar hakkında düşünüyorum.                                           | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Önemli sınavlarda başım ağrıyor.                                                       | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sınavda sık sık sınavın ne kadar zor olduğunu düşünüyorum.                             | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sınavlar konusunda kaygılıyım.                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sınavda bazen başka bir yerde olmayı düşünüyorum.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sınavda günlük olayları düşündüğüm için dikkatim dağınık.                              | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sınavda ağzımın kuruduğunu hissediyorum.                                               | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sınavdan önce ya da sınav sırasında kendimi titrerken buluyorum.                       | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sınavda kaslarım çok gerginleşiyor.                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sınavda nefes almakta zorlanıyorum.                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sınavda sınava nasıl hazırlanmış olmam gerektiğini düşünüyorum.                        | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sınavdan önce endişeleniyorum çünkü beni neyin beklediğini bilmiyorum.                 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |

## EK 8: Sezgisel Yeme Ölçeği

### SEZGİSEL YEME ÖLÇEĞİ

Her madde için, sizin tutum veya davranışınıza en uygun olan cevabı yuvarlak içine alın.

|                                                                                                                              |                                                  |                                       |                                     |                                      |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. Yüksek yağ, karbonhidrat veya kalori içeren yiyeceklerden kaçınmaya çalışırım.                                            | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 2. Kendime yeme izni vermediğim yasaklı yiyecekler vardır.                                                                   | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 3. Sağlıksız bir şey yediğimde kendime çok kızarım.                                                                          | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 4. Bir yiyeceği çok istiyorsam, kendime onu yeme izni veririm.                                                               | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 5. Herhangi bir anda, arzuladığım bir yiyeceği kendime yeme izni veririm.                                                    | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 6. Neyi, ne zaman ve/veya ne kadar yiyeceğimi belirleyen yeme kurallarını veya diyet planlarını takip ETMEM.                 | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 7. Duygusal hissettiğimde (ör. kaygılı, depresif, üzgün), fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.      | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 8. Yalnız hissederken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.                                         | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 9. Yiyecekleri olumsuz duygularımı yatıştırmak için kullanırım.                                                              | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 10. Stresliyken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.                                               | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 11. Beni rahatlatması için yiyeceklerle başvurmama gerek kalmadan olumsuz duygularımla (ör. endişe, üzümlük) baş edebilirim. | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 12. Sıkılmışken, sırf yapacak bir şey olsun diye yemek YEMEM.                                                                | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |



|                                                                                            |                                                  |                                       |                                     |                                      |                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 13. Yalnız hissederken, beni rahatlatması için yemek yemeye BAŞVURMAM.                     | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 14. Stres ve kaygıyla baş etmede, yemek yemekten başka yollar bulurum.                     | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 15. Ne zaman yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.               | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 16. Ne yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.                           | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 17. Ne kadar yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.               | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 18. Ne zaman yemek yiyeceğimi söylemesi konusunda açlık sinyallerime güvenirim.            | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 19. Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda tokluk sinyallerime güvenirim.           | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 20. Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.                      | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 21. Çoğu zaman besleyici yiyecekler yemeyi arzularım.                                      | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 22. Çoğu zaman vücudumun verimli (iyi) bir şekilde işlemesini sağlayacak yiyecekler yerim. | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |
| 23. Çoğu zaman bana enerji ve dayanıklılık veren yiyecekler yerim.                         | Kesinlikle Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Katılmıyorum<br><input type="radio"/> | Kararsızım<br><input type="radio"/> | Katılıyorum<br><input type="radio"/> | Kesinlikle Katılıyorum<br><input type="radio"/> |