

Mahruk Rashidi¹, Bahar Nur Kanbur², Gülay Yıldırım³

DOI: 10.17942/sted.1103988

Geliş/Received: 27.04.2022
Kabul/Accepted: 27.10.2023

Özet

Amaç: Bu çalışma sınava hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla planlanmıştır. **Yöntem:** Tanımlayıcı, kesitsel ve ilişkisel tipte planlanan araştırmanın örneklemini İstanbul'da özel bir kolejde okuyan, lise ve üniversite sınavlarına hazırlanan 166 öğrenci oluşturmuştur. Veriler; Anket Formu, Sınav Kaygı Envanteri, Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistikler, Mann Whitney U, KruskalWallis H, Student t testi, Oneway Anova testi ve Spearman Korelasyon testleri kullanılmıştır. **Bulgular:** Araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere, üniversite sınavlarına girecek olan 9.-12. Sınıflarda okuyan öğrencilerin lise sınavlarına girecek 5.-8. Sınıf öğrencilerine göre daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları saptanmıştır ($p<0,05$). Sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin vitamin desteği aldıkları, daha fazla çay veya kahve tükettikleri tespit edilmiştir ($p<0,05$). Günde 3 bardak veya daha fazla kahve içen öğrencilerin olumsuz beslenme alışkanlıklarının olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Sınav Kaygı Envanteri puan ortalaması $40,16\pm 12,4$ 'dür. Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği puan ortalaması $121,72\pm 21,1$ 'dir. Öğrencilerin sınav kaygısı arttıkça olumsuz beslenme alışkanlıklarının arttığı ve iki değişken arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=0,356$; $p<0,001$). **Sonuç:** Kız öğrencilerin ve üniversite sınavlarına girecek 9.-12. Sınıf öğrencilerinin daha fazla sınav kaygısı yaşadığı saptanmıştır. Öğrencilerin sınav kaygısı arttıkça olumsuz beslenme alışkanlıkları artmaktadır. **Anahtar Sözcükler:** Adölesanlar, Beslenme alışkanlıkları, Sınav kaygısı

Abstract

Aim: This study was planned to evaluate the relationship between test anxiety and eating habits of students preparing for the test. **Method:** The sample of the descriptive, cross-sectional and relational study consisted of 166 students studying at a private college in Istanbul and preparing for high school and university exams. Data were collected using Questionnaire Form, Exam Anxiety Inventory, Nutritional Habits Scale. Descriptive statistics, Mann Whitney U, KruskalWallis H, Student's t test, Oneway Anova test and Spearman Correlation tests were used in the analysis of the data. **Results:** In the study, it was determined that female students experienced more test anxiety than male students, students studying in Grades 9-12th who will take the university exams compared to the students in Grade 5-8th who will take the high school exams ($p<0.05$). It has been determined that students with high test anxiety take vitamin supplements and consume more tea or coffee ($p<0.05$). It was determined that students who drank 3 or more cups of coffee a day had negative eating habits ($p<0.05$). The mean score of the Test Anxiety Inventory is 40.16 ± 12.4 . Eating Habits Scale mean score is 121.72 ± 21.1 . It was determined that as students' test anxiety increased, negative eating habits increased and there was a significant positive relationship between the two variables ($r=0.356$; $p<0.001$). **Conclusion:** It has been determined that female students and 9-12th grade students who will take the university exams experience more test anxiety. As the students' test anxiety increases, their negative eating habits increase. **Key Words:** Adolescents, Eating habits, Test anxiety

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi (Orcid no: 0000-0002-6645-2427)

² Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi (Orcid no: 0000-0002-9150-476X)

³ Dr. Öğr. Üyesi, Trakya Üniversitesi, Keşan Hakkı Yörük Sağlık Yüksekokulu (Orcid no: 0000-0003-1164-3274)

Giriş

Kaygı, bireylerin yaşayabileceği evrensel bir duygudur (1). Freud (1936), kaygıyı güçlü ve istenmeyen koşullar altında hissedilebilecek bir şey olarak tanımlar (2). Bireyde endişe ve sıkıntıya sebep olarak, kötü bir şey olacağını düşündüren duygu halidir (3)

Sınav kaygısı, öğrencilerin sınav ya da herhangi sınanma durumu karşısında hissettiği kaygı, endişe ve rahatsızlık hissidir (4). Dünyanın bir çok yerinde olduğu gibi Türkiye’de de sınav sonuçları bireylerin geleceğini etkiler (5). Başarı ölçütü olarak görülen bu sınavlar, kaygının en önemli tetikleyicisidir (6). Bu sınav sonuçları öğrencilerin okul, meslek ve kariyer seçimlerini etkiler. Dolayısıyla öğrenciler bu sınavları tehdit edici olarak algılar ve kaygı yaşar (6,7).

Stres, zihinsel, duygusal, fiziksel ve sosyal yönlerden bireyi olumsuz yönde etkileyebilmektedir (8,9). Aşırı gerginlik, yorgunluk, huzursuzluk, güvensizlik, kendini suçlama gibi psikolojik (10); uykusuzluk, terleme, nefes darlığı, titreme, kasılma, aritmi gibi fizyolojik belirtiler gerçeklikten uzaklaşma, önemli şeyleri unutma, düşünceyi kontrol edememe, ölüm korkusu, zihin bulanıklaşması, çabuk dikkat dağılması gibi bilişsel belirtiler görülebilir (11). Bunun yanında bireyin beslenme düzenini etkileyen iştah kaybı, bulantı, kusma, anoreksiya (12), konstipasyon, diyare, dispepsi ve ülser gibi fizyolojik belirtiler sıklıkla gözlenebilmektedir (8).

Duyularımızın iştah ve besin alımı üzerine %30,0-48,0 oranında azalma veya artmaya neden olduğu bilinmektedir (13). Stres belirteçleri olan kortizol ve katekolomin değerlerindeki hafif artış lipoliz sonucu serbest yağ asitlerinin iskelet kasında hücreye glikoz alımını azaltıp periferik dokularda insülin rezistansını arttırdığı için şekerli ve yüksek yağlı besin alımını arttırmaktadır. Bu yüzden bireyler kaygı, gerilim ve mutsuzluklarını azaltacağına inanarak çok miktarda yiyecek ve içecek tüketebilmektedir (14).

Ülkemizde yapılan lise ve üniversite belirleme sınavları öğrencilerde kaygıya yol açabilmektedir. Öğrencilerimizdeki bu duygu durumu beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkileyebilir. Bu sebeple hızlı büyüme ve gelişme gösteren adölesan çağındaki öğrencilerin sınav kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesinin

önemli olduğu düşünülmektedir.

Gereç ve yöntem

Araştırmanın türü ve amacı

Tanımlayıcı, kesitsel ve ilişkisel araştırma tipinde tasarlanan çalışma sınava hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlamıştır.

Araştırmanın yapıldığı yer ve zaman

Araştırma verileri 01-30 Nisan 2020 tarihleri arasında İstanbul’da özel bir kolejde eğitim gören, lise ve üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerde yapılmıştır.

Araştırmanın evren ve örneklemi

Bu araştırmanın evreni ortaokul ve lisede öğrenim gören toplam 180 öğrenciden oluşmuştur. Örneklem seçimi yapılmadan katılmayı kabul eden 166 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Evrenin %92,2’sine ulaşılmıştır.

Veri toplama araçları

Verilerin toplanmasında Anket Formu, Sınav Kaygı Envanteri, Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği kullanılmıştır.

Anket Formu: Araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda geliştirilen öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini içeren 6 soru, beslenme alışkanlıklarını içeren toplam 18 sorudan oluşmuştur.

Sınav Kaygı Envanteri: Sınav Kaygı Envanteri 1972 yılında Spielberger tarafından geliştirilmiş (15) Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Necla Öner tarafından yapılmıştır (16). Envanter sınav ve sınanmayla ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ölçmektedir. İlkokul 4. Sınıf öğrencileri ile diğer bireylere uygulanabilmektedir. Ölçek kuruntu ve duyuşsallık alt boyutlarından oluşmaktadır. Sınav kaygısının bilişsel yönünü kuruntu alt boyutu ölçmektedir. Bireyin kendi ile ilgili içsel konuşmalarını, başarısızlıklarını, becerisizliklerini ve olumsuz düşüncelerini içeren maddelerdir. Kuruntu alt boyutunu oluşturan maddeler 2, 3, 4, 5, 8, 12, 17 ve 20’dir. Toplam sekiz maddeden oluşan kuruntu alt boyutun puan aralığı 12 ile 48’dir. Sınav kaygısının fizyolojik yönünü (sinirlilik, gerginlik, hızlı kalp atışları, sararma, terleme, ve mide bulantıları gibi) ise duyuşsallık alt boyutu ölçmektedir. Duyuşsal alt boyutunu ölçen maddeler 1, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18 ve 19’dur. Duyuşsallık alt boyutu

toplam 12 maddeden oluşmakata ve puan aralığı 8 ile 32'dir. Sınav Kaygı Envanteri likert tipi yanıt seçeneklerinden oluşmaktadır. Birinci maddede yanıt seçenekleri tam tersi şeklinde sıralanır. Envanterden en düşük 20, enyüksek 80 puan alınabilmektedir. Sınav kaygı toplam puanı, kuruntu alt boyutu toplam puanı ve duyuşsal alt boyutu toplam puanı olmak üzere üç türlü puan çıkarılır. Bu puanların yüksekliği, kuruntunun, duyuşsallığın ve sınav kaygısının yüksekliğini gösterir.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği: Bu ölçek Byrne ve Kolley (1981) tarafından geliştirilen orijinal adı Survey of Eating Habits olan bir ölçektir. Ölçek dört boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; şişmanlığa karşı önyargılar, şişmanlığın getirdiği olumlu ve olumsuz düşünceler, şişmanlığa karşı kendilik algıları ve yemek yeme davranışlarıdır. Ölçek 65 sorudan oluşan beşli likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan toplam puan en düşük 65, en yüksek 325'tir.

Araştırmanın etik yönü

Araştırmaya başlamadan önce İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izin (tarih: 25.11.2019-karar no: 2019-23-17) alınmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilere konu ile ilgili bilgi verilmiş, sözlü ve yazılı izinleri

alınmıştır.

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi

Verilerin istatistiksel analizinde; frekans, yüzdelik, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Sınav kaygı envanteri puan ortalamalarının normal dağılım göstermediği, beslenme alışkanlıkları ölçeği puan ortalamalarının ise normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Normal dağılım göstermeyen verilerin karşılaştırılmasında parametrik olmayan testler (Mann Whitney U ve KruskalWallis H), normal dağılım gösteren verilerin karşılaştırılmasında ise parametrik testler (Student t testi, Oneway Anova testi) kullanılmıştır. İki ölçek arasındaki ilişki Spearman Korelasyon testi ile tespit edilmiştir. Sonuçlar %95,0 güven aralığında, $p < 0,05$ aralığında değerlendirilmiştir.

Bulgular

Öğrencilerin yaş ortalaması 13, $12 \pm 2,1$ 'dir. Öğrencilerin %52,4'ü erkek, %70,5'i 5.-8. sınıf öğrencisi, %59,6'sının geliri giderine eşit, %89,8'nin kursa gitmediği ve %98,8'nin sigara kullanmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin sosyodemografik ve tanıtıcı özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyodemografik ve Tanıtıcı Özellikleri (N=166)			
Sosyodemografik ve Tanıtıcı Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	79	47,6
	Erkek	87	52,4
Sınıf	5.-8. Sınıf (lise sınavlarına hazırlananlar)	117	70,5
	9.-12. Sınıf (üniversite sınavlarına hazırlananlar)	49	29,5
Ailenin gelir durumu	Gelirim giderimden düşük	16	9,6
	Gelirim giderime eşit	99	59,6
	Gelirim giderimden yüksek	51	30,8
Kurs, dershaneye gitme durumu	Evet	17	10,2
	Hayır	149	89,8
BKİ	Zayıf	11	10,3
	Normal	138	83,1
	Fazla kilolu ve Obez	11	6,6
Sigara kullanımı	Evet	2	1,2
	Hayır	164	98,8
Vitamin desteği	Evet	31	18,7
	Hayır	135	81,3

Günlük su tüketimi	1-3 bardak	27	16,3
	4-6 bardak	46	27,7
	7-9 bardak	31	18,7
	10 ve üzeri	62	37,3
Çay tüketimi	Hiç	57	34,3
	1 bardak	59	35,6
	2 bardak	39	23,5
	3 bardak ve üzeri	11	6,6
Kahve tüketimi	1 bardak	109	65,7
	2 bardak	39	23,5
	3 bardak ve üzeri	18	10,8
Günlük ana öğün	1	4	2,4
	2	29	17,5
	3	106	63,9
	4 ve üzeri	27	16,2
Kahvaltı	Her gün	97	58,4
	Bazen	35	21,1
	Sadece hafta sonları	28	16,9
Ara öğün alma	Evet	154	92,8
	Hayır	12	7,2
Ara öğün türleri	Süt/yoğurt	20	12,0
	Kuruyemişler	23	13,9
	Meyve/kuru meyve	69	41,6
	Çikolata, Büsküvi, Kek	54	32,5
Okulda tercihi	Tost, sandviç ve hamburger	73	44,0
	Kraker, büsküvi, paketli ürünler	29	17,5
	Ev yemekleri	48	28,9
	Süt-meyve	16	9,6
Egzersiz yapma durumu	Evet	102	61,4
	Hayır	64	38,6
Toplam		166	100,0

Katılımcılardan kız olan öğrencilerin, 9.-12. sınıflarda okuyanların, vitamin desteği alanların, günde 3 bardak ve üzeri çay veya kahve içenlerin daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları saptanmıştır ($p < 0,05$). Öğrencilerin diğer sosyodemorafik ve tanıtıcı özellikleri ile sınav kaygı puan ortalamaları arasında fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). (Tablo 2)

Katılımcılardan 3 bardak veya üzeri kahve içen öğrencilerin daha fazla olumsuz beslenme alışkanlıklarının olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Öğrencilerin diğer sosyodemorafik ve tanıtıcı

özellikleri ile beslenme alışkanlıkları puan ortalamaları arasında fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). (Tablo 2)

Öğrencilerin; Kuruntu Alt Ölçeği'nden $16,67 \pm 5,3$, Duyuşsal Alt Ölçeği'nden $23,49 \pm 7,6$, Sınav Kaygı Envanteri'nden $40,16 \pm 12,4$ puan aldığı saptanmıştır. Öğrencilerin; Şişmanlığa Karşı Önyargılar Alt Boyutu'ndan $28,77 \pm 8,2$, Şişmanlığın Getirdiği Olumlu ve Olumsuz Düşünceler Alt Boyutu'ndan $50,28 \pm 10,2$, Şişmanlığa Karşı Kendilik Algıları Alt Boyutu'ndan $18,3 \pm 5,5$, Yemek Yeme

Tablo 2. Sosyodemografik ve Tanıtıcı Özelliklerin Sınav Kaygı Envanteri ve Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Toplam Puanı ile Karşılaştırılması

Sosyodemografik ve Tanıtıcı Özellikler	n	Sınav Kaygı Envanteri Ölçeği Toplam Puanı			Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Toplam Puanı		
		Median	U/ χ^2	p	Ort \pm SS	t/F	p
Cinsiyet							
Kadın	79	41,00	2659,5 [¶]	0,012*	121,9 \pm 21,5	0,157 [‡]	0,875
Erkek	87	35,00			121,4 \pm 20,8		
Sınıf							
5.-8. Sınıf	117	37,00	2279,0 [¶]	0,037*	120,2 \pm 22,30	-1,384 [‡]	0,168
9.-12. Sınıf	49	42,00			125,2 \pm 17,50		
Vitamin Desteği							
Evet	31	47,00	1609,5 [¶]	0,045*	124,0 \pm 26,3	0,668 [‡]	0,505
Hayır	135	37,00			121,1 \pm 19,7		
Çay içme							
Hiç	57	36,00	8,6 [†]	0,034*	121,3 \pm 22,7	1,490 [§]	0,219
1 bardak	59	35,00			124,0 \pm 2,8		
2 bardak	39	41,00			116,6 \pm 17,2		
3 bardak ve üzeri	11	47,00			129,1 \pm 21,2		
Kahve içme							
1 bardak	109	38,00	7,5 [†]	0,023*	119,8 \pm 19,9	3,584 [§]	0,030*
2 bardak	39	35,00			121,3 \pm 23,5		
3 bardak ve üzeri	18	49,00			133,9 \pm 18,9		

Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma, [¶]Mann-Whitney U testi, [†]Kruskal-Wallis testi, ^{*}Student t testi, [§]Oneway Anova testi, ^{*}p<0,05;

Tablo 3. Sınav Kaygı Envanteri ve Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Puan Ortalamaları

Ölçekler ve Alt Boyutları	n	Ort \pm SS	Min-Max
Kuruntu Alt Ölçeği	166	16,6 \pm 5,3	9-32
Duyuşsal Alt Ölçeği	166	23,4 \pm 7,6	12-48
Sınav Kaygı Envanteri Toplam Puan	166	40,1 \pm 12,4	21-80
Şişmanlığa Karşı Önyargılar Alt Boyutu	166	28,7 \pm 8,2	12-47
Şişmanlığın Getirdiği Olumlu ve Olumsuz Düşünceler Alt Boyutu	166	50,2 \pm 10,2	18-72
Şişmanlığa Karşı Kendilik Algıları Alt Boyutu	166	18,3 \pm 5,5	7-34
Yemek Yeme Davranışları Alt Boyutu	166	24,3 \pm 5,5	10-41
Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Toplam Puan	166	121,7 \pm 21,1	55-181

Max: Maksimum, Min:Minumum, Ort:Ortalama, SS Standart Sapma

Davranışları Alt Boyutu'ndan 24,36 \pm 5,50 ve Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği'nden 121,72 \pm 21,10 puan aldıkları belirlenmiştir. (Tablo 3)

Öğrencilerin sınav kaygısı ve beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin sınav kaygısı arttıkça olumsuz beslenme alışkanlıkları da artmıştır (r=0,356; p<0,001). Benzer olarak

sınav kaygı envanterinin kuruntu alt boyutu ile beslenme alışkanlığı arasında ve duyuşsal alt boyutu ile beslenme alışkanlığı arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki vardır. Öğrencilerin sınavla ilgili kuruntuları (başarısızlıkları ile ilgili içsel konuşmaları) ve fizyolojik bulguları (sinirlilik, gerginlik, kalp atışları) arttıkça olumsuz beslenme alışkanlıklarının da arttığı saptanmıştır. (Tablo 4)

Tablo 4. Sınav Kaygısı ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki Korelasyon ilişkisi			
Değişkenler	n	r [#]	p
Kuruntu	166	0,333 [#]	p<0,001
Beslenme Alışkanlığı			
Duyuşsal	166	0,350 [#]	p<0,001
Beslenme Alışkanlığı			
Sınav Kaygısı	166	0,356 [#]	p<0,001
Beslenme Alışkanlığı			

[#]Spearman Korelasyon testi

Tartışma

Adölesan dönemde ergenler okul, meslek ve kariyer seçimlerini etkileyen sınavlara yönelik kaygı yaşamaktadırlar. Sınav kaygısına bağlı yaşadıkları duygu durumu beslenme alışkanlıklarını da etkileyebilmektedir (17). Beslenme alışkanlıkları adölesan dönemde verimliliği ve başarıyı etkilediği gibi bilişsel, bedensel ve sosyal gelişimi de etkileyen bir yaşamsal zorunluluktur. Bu sebeple adölesanların yaşadıkları sınav kaygılarının belirlenmesi ve kaygı ile beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi önem arz etmektedir. Bu araştırma sınava hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısının beslenme durumu üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sınav kaygısı yaşadığı saptanmıştır (p<0,05). Handan ve arkadaşlarının çalışmasında üniversite sınavına hazırlanan 225 gönüllü lise öğrencilerinin arasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları belirlenmiştir (18). Ortaokul 7. ve 8. Sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygılarının incelendiği bir çalışmada kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları saptanmıştır (19). Çalışmalar da kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek seviyede kaygı yaşadıkları bildirilmektedir (20-23). Araştırma sonuçları literatürdeki diğer çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada üniversite sınavlarına hazırlanan 9.-12. Sınıf öğrencilerin lise sınavlarına girecek 5.-8. Sınıf öğrencilere göre daha fazla anksiyete yaşadıkları tespit edilmiştir (p<0,05). Üniversite veya lise sınavına giren adölesanların sınav kaygısı yaşadığı bir çok çalışmada vurgulanmıştır (7,9,18). Doğan (2020) lise ve üniversite sınavına giren öğrencilerde sınav kaygısını karşılaştırmış

ve üniversite öğrencilerinin daha fazla sınav kaygısı yaşadıklarını saptamıştır (24). Araştırma; adölesanların sınav kaygısı yaşadığını gösteren ve Doğan (2021) tarafından yapılan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Üniversite sınavları kişinin geleceğini belirleyen, ebeveynlerin çocuklarından beklentilerinin fazla olduğu, öğrencilerin üzerinde daha fazla yük hissettiği bir sınav olması sebebiyle üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin lise sınavına hazırlanan öğrencilere göre daha fazla anksiyete yaşadıkları düşünülmektedir.

Araştırmada vitamin desteği alan öğrencilerin daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları saptandı (p<0,05). Limade Oliveira et al. (2015) çalışmasında lise öğrencilerinde Oral C vitamini takviyesinin kaygıyı azalttığını bulmuştur (25). Başka bir çalışmada B vitamini alımının özellikle kötü ruh hali ve yetersiz beslenme ile ilgili risk altındaki kişilerde yararlı olabileceği vurgulanmıştır (26). Yaş grubu 7-16 olan çocuklarda D vitamini alımı ve ruh sağlığına etkisinin incelendiği sistematik başka bir çalışmada D vitamini çocukların ruh sağlığı üzerinde potansiyel olumlu etkilerinin olduğu saptanmıştır (27). Araştırmamızda öğrencilerin sınav kaygısı arttıkça beslenme alışkanlıkları olumsuz etkilendiğinden dolayı daha fazla vitamin desteğine ihtiyaç duydukları düşünülmektedir.

Araştırmada sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin daha fazla çay, kahve tükettikleri ve kahve tüketimi fazla olan öğrencilerin olumsuz beslenme alışkanlıklarının olduğu saptandı (p<0,05). Seviye Belirleme Sınavına hazırlanan sekizinci sınıf öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelendiği niteliksel bir çalışmada öğrencilerin ders çalışırken uykuya dalmamak amacıyla çay ve kahve tükettikleri vurgulanmıştır (28). Adölesan çağındaki öğrencilerde kafeinin odaklanma,

dikkat ve konsantre olma gibi bazı zihinsel yetenekleri arttırdığı inancının yaygın olduğu vurgulanmıştır (29). Lise öğrencilerinde sınav kaygısı ile kafein tüketimi arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur (30). Başka bir çalışmada kafein tüketiminin fazla olduğu lise son sınıf kız öğrencilerinin BKİ göre çok zayıf oldukları saptanmıştır (31). Bu çalışmada sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin çay ve kahve tüketimlerinin fazla olması; kafeinin uykuyu kaçırmayı, bilişsel işlevi artırması etkisinden yaralamak istemeleri olabilir. Çalışmalar ve araştırma sonucu sınav kaygısının kafein tüketimini arttırdığını özellikle kahve tüketimi fazla olan öğrencilerin olumsuz beslenme alışkanlıklarının olduğunu göstermektedir. Adölesan çağındaki gençlerin kafeinin zararları ve yararları hakkında bilgilendirilmeleri önemlidir.

Araştırmada öğrencilerin Sınav Kaygı Envanteri puan ortalaması $40,16 \pm 12,40$ 'dır. Adölesan öğrencilerinde sınav kaygısının incelendiği bir çok çalışmada kaygı puan ortalamasının sırasıyla; $44,28 \pm 11,43$, $42,08 \pm 10,50$, $42,82 \pm 13,78$ olduğu saptanmıştır (18,19,32). Araştırma sonuçları diğer çalışmalarla tutarlılık göstermekte adölesan öğrencilerinde sınav kaygısının yüksek olduğunu vurgulamaktadır.

Araştırmada öğrencilerin sınav kaygısı ve beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulundu. Sınav kaygısı arttıkça olumsuz beslenme alışkanlıkları da artmaktadır ($r = ,356$; $p < 0,001$). Lise son sınıf öğrencilerin sınav kaygılarının beslenme alışkanlıklarını etkilediği saptanmıştır (31). Üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerde beslenme durumlarının ve kaygılarının değerlendirildiği bir çalışmada öğrencilerde öğün sıklığı arttıkça kaygı puanlarının azaldığı saptanmıştır (32). Adölesan çağındaki lise öğrencilerinde yeme alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada adölesanların büyük çoğunluğunun doğru beslenme alışkanlıklarının olmadığı ve sağlıklı yaşam biçiminin desteklenmesi gerektiği ifade edilmiştir (33). Çalışmalar öğrencilerin sınav dönemlerinde sağlıklı beslenme davranışlarında bulunmadıklarını, adölesanlarda sağlığı geliştirmede sınav kaygısı ve stresle baş etmenin ve beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine öncelik verilmesinin önemini vurgulamaktadır (32,33). Bu araştırma ve literatür bilgileri sınav kaygısının beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Sonuç olarak, öğrencilerin sınav kaygısı arttıkça olumsuz beslenme alışkanlıkları artmaktadır. Bireylerin gelişiminde adölesan çağı önemli ve kritik bir dönemdir. Bu dönemde sınava girecek öğrencilere sınav kaygıları ile baş edebilecek beceriler kazandırmak ve doğru beslenme alışkanlıkları oluşturmak önemlidir. Doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ilerleyen dönemlerde kötü beslenme alışkanlıkları sebebiyle oluşabilecek hastalıkların önlenmesinde de etkili olacaktır. Okul müfredatlarına beslenme ve kaygı ile baş edebilmelerine yönelik derslerin ilave edilmesi, öğrencilere psikolojik desteğin verilmesi fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimlerinin desteklenmesi yararlı olacaktır.

Araştırmanın İstanbul'da ortaokul ve lise öğrencileri olan sadece bir özel kolejde yapılmış olması, özel kolejde ortaokul şubelerinin lise şubelerine göre daha fazla olması ve lise son sınıf öğrencilerin üniversite sınavlarına hazırlık sebebiyle devamsızlıklarını kullanmaları çalışmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

Etik Kurul Onayı: İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 25 Kasım 2019 tarihli, "2019-23-17" karar numaralı Etik kurul onayı alınmıştır.

Çıkar çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Yazarlık katkısı: Çalışmanın tasarımı: MR, BNK, GY; Çalışma verilerinin elde edilmesi: MR; Verilerin analiz edilmesi: GY Makale taslağının oluşturulması: MR, BNK, GY İçerik için eleştirel gözden geçirme: MR, BNK, GY; Yayınlanacak versiyonun son onayı: MR, BNK, GY.

İletişim: Gülay Yıldırım
E-Posta: gulayyildirim1@trakya.edu.tr

Kaynaklar

- 1 Erözkan A. University student's test anxiety and coping behaviours. Muğla Üniversitesi SBE Dergisi 2004;12:13-38
- 2 Karcioğlu F, Balkaya E. Üniversite son sınıf öğrencilerinde işsizlik kaygısı ve girişimcilik niyeti ilişkisi: Tra1 Bölgesi Örneği. Is, Guc: The Journal of Industrial Relations & Human Resources 2018;20:101-126.
- 3 Antony MM, Swinson RP, Phobic disorders and panic in adults: A guide to assessment

- and treatment. American Psychological Association: 2000;238-269
- 4 Eker O. Ortaokul öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının nedenleri ve anne-baba tutumlarının sınav kaygısına etkisi: Merzifon örneği. [Yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul; 2016.
 - 5 Mulvenon SW, Stegman CE, Ritter G. Test anxiety: A multifaceted study on the perceptions of teachers, principals, counselors, students, and parents. *International Journal of Testing* 2005;5:37–61
 - 6 Şahin H, Günay T, Batı H. İzmir ili Bornova ilçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısı. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 2006;15(6):107-13.
 - 7 Köse S, Korucu Yılmaz. S, Göktaş S. The relationship between exam anxiety levels and sleep quality of senior high school students. *Journal of Psychiatric Nursing* 2018;9(2):105-111.
 - 8 Braham BJ. Ateş altında sakin kalabilmek: Stres yönetimi. İstanbul: Hayat Yayınları; 1998.
 - 9 Bayındır Gümüş A, Yardımcı H, Keser A. Sınava hazırlanan öğrencilerin beslenme durumlarının kaygı puanlarına göre değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2018;8(1):22-28.
 - 10 Saban A. Çoklu zeka kuramı ve Türk eğitim sistemine yansımaları, İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım. 2010. 36-45.
 - 11 Beck A, Emery G. Anksiyete bozuklukları ve fobiler: bilişsel perspektif, İstanbul: Litera Yayıncılık; 2015. 28-43
 - 12 Birol, V. Her öğretmen bir rehberdir. İstanbul: Hayat Yayıncılık, 2004. s.89-103.
 - 13 Macht M. How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*. 2008;50:1-11.
 - 14 Rao MN, Neylan TC, Grunfeld C, Mulligan K, Schambelan M, Schwarz JM. Subchronic sleep restriction causes tissue-specific insulin resistance. *J Clin Endocrinol Metab* 2015;100(4):1664-1671.
 - 15 Spielberger CD. Test anxiety inventory: Preliminary professional manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press 1980.
 - 16 Öner N. Sınav Kaygısı envanteri el kitabı, İstanbul:Yöre Yayını 1989.
 - 17 El Ansari W, Berg-Beckhoff G. Nutritional correlates of perceived stress among university students in egypt. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015;12:14164-14176.
 - 18 Öğretir H, Türker PF. Sınava hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bes Diy Derg* 2021;1-9
 - 19 Çakmak A, Şahin H, Akıncı Demirbaş E. 7. ve 8. Sınıf öğrencilerin sınav kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2017;4(2):1-9.
 - 20 Eman S, Dogar IA, Khalid M, Halder N. Gender differences in test anxiety and examination stress. *JPPS* 2012;9(2):80-85.
 - 21 Núñez-Peña MI, a Suárez-Pellicioni M, Bono R. Gender differences in test anxiety and their impact on higher education students' academic achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2016; 228:154 –160.
 - 22 Khoshhal KI, Khairy GA, Guraya SY. Guraya SS. Exam anxiety in the undergraduate medical students of Taibah University. *Medical Teacher* 2017;39:22–26.
 - 23 Xie F, Xin Z, Chen X, Zhang L. Gender difference of Chinese high school students' math anxiety: the effects of self-esteem, test anxiety and general anxiety. *Sex Roles* 2019;81:235–244.
 - 24 Doğan U. Lise ve üniversite öğrencilerinde sınav kaygısının karşılaştırılması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [MSKU Journal of Education]* 2020;7(1):35- 42.
 - 25 Limade Oliveira IJ, Vasconcelos de Souza V, Motta V, Da-Silva SL. Effects of Oral Vitamin C Supplementation on anxiety in students: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Pakistan Journal of Biological Sciences* 2015;18(1):11-18.
 - 26 Young LM, Pipingas A, White DJ, Gauci S, Scholey A. A systematic review and meta-analysis of b vitamin supplementation on depressive symptoms, anxiety, and stress: effects on healthy and 'at-risk' Individuals. *Nutrients* 2019;11:3-19.
 - 27 Głabska D, Kołota A, Lachowicz K, Skolmowska D, Stachon M, Guzek D. The influence of vitamin d intake and status on mental health in children: A systematic review. *Nutrients* 2021; 13(95):2-24.
 - 28 Aktaş N, Tutumlu Ş. Seviye belirleme sınavının sekizinci sınıf öğrencilerinin beslenme durumuna etkisi: Nitel araştırma. *Çağdaş Eğitim Dergisi* 2011;36(388):13-20.
 - 29 Küçükkömürler S, Kurt N. Adölesanlarda Kafein Tüketimi. *Journal of Tourism and*

- Gastronomy Studies 2018;6:111-124.
- 30 Turunç P. Lise Öğrencilerinin sınav kaygısı kafein tüketimi ve uyku kalitelerinin değerlendirilmesi. [Yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara; 2022.
- 31 Yıldız G, Alphan E. Sınav stresi olan lise son sınıf öğrencilerinin kahve tüketimi ve beslenme durumunun değerlendirilmesi. Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi 2019;1:13-20.
- 32 Doğan Kartal Z. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının, beslenme alışkanlıklarının ve besin tercihlerinin saptanması: Sivas il merkezinde bir lise örneği. [Yüksek lisans tezi]. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne; 2019.
- 33 Özmen D, Çetinkaya A.Ç. Ergin D, Şen N, Erbay Dünder P. Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2007;6(2):98-105.