

Yükseköğretim Kurumları Sınavına Hazırlanan Gençlerde Sınav Kaygısının Yeme Tutumu ile İlişkisi: Kesitsel Çalışma

The Relationship Between Exam Anxiety and Eating Attitudes in Young People Preparing for the Higher Education Institutions Exam: Cross-Sectional Study

¹ Tuğba GEDİK^a, ² Feyza Nur ALTUN^b, ³ Sevtap KÜÇÜKCANKURTARAN^c,
⁴ Yasemin ERTAŞ ÖZTÜRK^c

^aSerbest Diyetisyen, Yozgat, Türkiye

^bSerbest Diyetisyen, Ordu, Türkiye

^cOndokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Samsun, Türkiye

ÖZET Amaç: Adölesanlarda sınav kaygısı, duygudurumundaki değişikliklere neden olarak beslenme alışkanlıklarını ve antropometrik ölçümleri etkileyebilmektedir. Bu çalışma ile yükseköğretim kurumları sınavına hazırlanan adölesanlarda sınav kaygısı ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Bu kesitsel çalışma üniversite sınavına hazırlanan 103 ü kadın, 71'i erkek toplamda 174 öğrenci ile yürütülmüştür. Öğrencilerin demografik özellikleri anket aracılığıyla sorgulanmış ve antropometrik ölçümleri alınmıştır. Sınav kaygı düzeyinin belirlenmesinde Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) ve yeme tutumunun değerlendirilmesinde Yeme Tutum Testi [Eating Attitude Test (EAT-26)] kullanılmıştır. Çalışmanın verileri SPSS 26.0 versiyonu kullanılarak analiz edilmiştir. **Bulgular:** Öğrencilerin %92,5'i anne ve babası ile birlikte yaşamaktadır ve %63,2'si normal vücut ağırlığındadır. Kadın öğrencilerin ortalama SKE puanı (51,1±13,81), erkek öğrencilerden (42,5±12,43) daha yüksektir (p<0,001). Obez ve hafif şişman öğrencilerde sınav kaygısı çok zayıf, zayıf ve normal vücut ağırlığına sahip öğrencilerden daha düşüktür (p<0,05). Bununla birlikte çok zayıf, zayıf, normal, hafif şişman ve obez bireylerin EAT-26 puanları arasında fark tespit edilmemiştir (p>0,05). Yapılan regresyon analizine göre SKE puanı beden kitle indeksi (BKİ) değerini ters yönde, EAT-26 puanını ise aynı yönde etkilemektedir (p<0,05). Buna ek olarak EAT-26 puanı ve yaşın BKİ değeri üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur (p>0,05). **Sonuç:** Öğrencilerde sınav kaygısının artması yeme tutumundaki değişikliklere neden olarak besin alımını azaltabilir. Öğrencilere sınav döneminde ve öncesinde beslenme eğitimlerinin verilmesi, yeme tutumlarındaki değişimlerin olumlu yönde olmasını sağlamak adına faydalı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan; kaygı; vücut ağırlığı; yeme tutumu

ABSTRACT Objective: Exam anxiety in adolescents can affect eating habits and anthropometric measurements by causing changes in mood. The aim of this study is to determine the relationship between exam anxiety and eating behavior in adolescents who are preparing for the exam of higher education institutions. **Material and Methods:** This cross-sectional study was conducted with a total of 174 students, 103 female and 71 male, who were preparing for the university exam. The demographic characteristics of the students were questioned through a questionnaire and their anthropometric measurements were taken. Test Anxiety Inventory (TAI) was used to determine test anxiety level and Eating Attitude Test (EAT-26) was used to evaluate eating attitude. The data of the study were analyzed using SPSS version 26.0. **Results:** 92.5% of the students live with their parents and 63.2% of them have normal body weight. The mean TAI score of female students (51.1±13.81) was higher than that of male students (42.5±12.43) (p<0.001). Exam anxiety was lower in obese and overweight obese students than in severe thinness, thinness and normal body weight students (p<0.05). However, no significant difference was found between the EAT-26 scores of severe thinness, thinness, normal weight, overweight and obese individuals (p>0.05). According to the regression analysis, the TAI score affects the body mass index (BMI) value in the opposite direction and the EAT-26 score in the same direction (p<0.05). In addition, EAT-26 score and age were not found to be effective on BMI value (p>0.05). **Conclusion:** Increasing exam anxiety in students may reduce food intake by causing changes in eating attitudes. Giving students nutrition education during and before the exam may be beneficial in order to ensure that the changes in eating attitudes are positive.

Keywords: Adolescent; anxiety; body weight; eating behavior

Correspondence: Sevtap KÜÇÜKCANKURTARAN

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Samsun, Türkiye
E-mail: sevtap.kkurtaran@omu.edu.tr



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences.

Received: 09 Mar 2023

Received in revised form: 16 Jun 2023

Accepted: 29 Jun 2023

Available online: 06 Jul 2023

2536-4391 / Copyright © 2023 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Adölesan dönem bireyin büyüme ve gelişme hızının en yüksek olduğu, çocukluk ve erişkinlik arasında köprü görevi gören bir süreçtir. Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre 10-19 yaş aralığı adölesan (ergenlik) dönemi olarak kabul etmektedir.¹ Bu dönemde; fiziksel, psikososyal ve bilişsel yönden gelişim devam etmektedir. Adölesanlar bu dönemde; kendi kimliklerini oluşturmaya, bağımsız olmaya ve toplumda kabul görmeye çabalamaktadır. Aynı zamanda dış görünüşleri ile daha fazla ilgilenmektedir. Öğün atlama, düzensiz öğün yapma, ev dışında ve hazır gıda tüketimi gibi beslenme alışkanlıkları sıklıkla görülür. Bu alışkanlıklar genellikle aile, akran davranışları ve sosyal medyadan kaynaklanan birçok etmeden etkilenmektedir.²

Bireylerin beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzları sağlık, hastalıkların oluşumu ve mortalite üzerine etkilidir. Kötü beslenme alışkanlıkları, depresyon ve stres semptomlarıyla, duygudurum ise sağlıklı veya zararlı gıdaların seçimiyle ilişkilendirilebilir.^{3,4} Bu nedenle bireylerin beslenme alışkanlıkları değerlendirilirken psikolojik durumlar (depresif durumlar, stres düzeyi) da göz önünde bulundurulmalıdır.⁵

Sınav kaygısı, adölesan dönemde karşılaşılan önemli psikolojik sorunlardan biridir. Adölesanların çoğu bu dönemde gerilim, kaygı ve mutsuzluklarını azaltacağına inanarak fazla miktarda besin tüketebilirler. Tüketilen besinin türü ve alınan enerji miktarı bireyin psikolojik durumunu ve sağlığını etkileyebilmektedir.⁶ Adölesan dönemde, ideal vücut ağırlığının korunması, yeterli ve dengeli beslenme ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesi için önemlidir. Bu dönemde görülen obezitenin metabolik sendrom, kardiyovasküler hastalıklar, kanser türleri ve diyabet için risk oluşturduğu bildirilmektedir.⁷ Bu yaş grubu için hem obezite hem de anoreksiya nervoza, ortoreksiya nervoza ve bulimia gibi çeşitli yeme bozukluklarının gelişme riski oldukça yüksektir.⁸

Adölesan dönemde sınav stresinin yeme tutumu üzerine etkisi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, sınava hazırlanan 16-19 yaş aralığındaki 450 öğrencinin kaygı düzeylerinin yükseldiği, kaygı puanları ile bazı beslenme alışkanlıkları ve antropometrik ölçümler arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.⁹ Bir başka çalışmada 16-18 yaş aralı-

ğındaki 150 adölesanda, sabah kahvaltısını düzenli yapanların stres ve sınav kaygısının azaldığı görülmüştür.¹⁰ Karacaören'in çalışmasında, adölesanların sınav stresi yaşadıkları zamanlarda beslenme alışkanlıkları sorgulanmıştır ve %37,8'inin normalden daha az yeme eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir.¹¹ Erkek adölesanların sınav stresi yaşanan durumlarda %19,7'sinin besin tüketiminde herhangi bir değişiklik olmadığı, kadın adölesanların ise aynı duygudurumunda %31,6'sının daha az besin tükettiği belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmalar, adölesan dönemde sınav stresinin beslenme üzerine önemli etkilerinin olduğunu göstermiştir ve genellikle beslenme ve sınav stresi arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Ancak sınav kaygısı ve yeme davranışları arasındaki bağlantıyı araştıran sınırlı sayıda çalışma vardır. Bu çalışma ile yükseköğretim kurumları sınavına (YKS) hazırlanan 16-19 yaş arasındaki adölesanlarda sınav kaygısı ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ÇALIŞMANIN GENEL PLANI

Kesitsel tipteki bu çalışma Şubat-Mayıs 2021 tarihleri arasında YYS'ye hazırlanan 16-19 yaş arasındaki 103 kız ve 71 erkek olmak üzere toplam 174 adölesan üzerinde yürütülmüştür. Çalışmanın örneklem hesabı, Ayan'ın çalışmasında; Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) endişe alt boyut puanı ve Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği toplam puanı arasındaki ilişki baz alınarak yapılmıştır.¹⁰ Güç analizi sonucunda çalışmaya en az 150 (güç: 0,88478, β : 0,11522 ve α : 0,05) adölesanın katılmasına karar verilmiştir. Veriler elektronik posta ve WhatsApp (Meta, Inc., California, U.S.A.) uygulaması kullanılarak internet tabanlı anket yoluyla toplanmıştır. Çalışma anketi, araştırmacıların çevresindeki içleme kriterlerine uygun adölesanlara gönderilmiş ve onların da kendi arkadaşlarına iletmeleri istenmiştir. Anket formu; bireylerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, yaşanan yer vb.), antropometrik ölçümlerine dair beyanları (boy uzunluğu ve vücut ağırlığı), SKE, Yeme Tutum Testi'nden [Eating Attitude Test (EAT-26)] oluşmaktadır. Çalışmaya dâhil olma kriterleri; 16-19 yaş arasında olmak, üniversite sınavına hazırlanıyor olmaktır. Çalışmanın dışlama kriterleri; gebelik/emzicilik durumu ve

üniversite sınavı dışında farklı bir sınava hazırlanıyor olmasıdır. Çalışmanın etik kurul izni Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan alınmıştır (karar tarihi: 14 Ocak 2021, karar numarası: 2021/003). Çalışma, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onay formu alınmıştır.

ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bireylere ait boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları beyanlarına dayalı olarak alınmıştır. Bu veriler kullanılarak; beden kitle indeksi (BKİ)=vücut ağırlığı (kg)/boy uzunluğunun karesi (m²) formülü ile hesaplanmıştır. Yaşa göre BKİ değerleri, DSÖ 5-19 yaş arası büyüme referans verileri dikkate alınarak WHO AnthroPlus programı (B-I Team, Geneva, Switzerland) kullanılarak z skorları hesaplanmıştır. Buna göre çok zayıf (<-2SD), zayıf (≥-2SD-<-1SD), normal (≥-1SD-<1SD), hafif şişman (≥1SD-<2SD) ve şişman (≥2SD) olarak yaşa göre BKİ grupları oluşturulmuştur.¹²

SKE

Öğrencilerin sınav kaygısı durumları, Spielberger tarafından geliştirilmiş ve Öner ve Albayrak Kaymak tarafından Türkçeye uyarlanmış olan SKE kullanılarak değerlendirilmiştir.^{13,14} Ölçek, “kuruntu” ve “duyuşsallık ya da heyecansallık” olmak üzere 2 boyuttan oluşmaktadır. Dörtlü Likert tipinde (hemen hiçbir zaman, bazen, sık sık, hemen her zaman) olan ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır. Öleçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 80’dir. İlk 8 maddeden kuruntu puanı, sonraki 12 maddeden duyuşsallık puanı ve her ikisinin birleşimi olan 20 maddeden toplam puan elde edilmektedir. Buna göre artan puanlar yüksek sınav kaygısını göstermektedir.¹⁴

EAT

Bireylerin yeme tutumları orijinali Garner ve ark. tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Ergüney Okumuş ve Sertel-Berk tarafından yapılan EAT-26 kısa formu kullanılarak değerlendirilmiştir.^{15,16} Ölçek 26 maddeden oluşmaktadır ve “her zaman” 3 puan, “sıklıkla” 2 puan, “genellikle” 1 puan, “bazen”, “nadiren” ve “hiçbir zaman” yanıtları 0 puan olacak şekilde 6 maddelik Likert tipte puanlandırılmaktadır. Öleçekte bir madde hariç düz puanlama yapılmakta-

dır ve alınabilecek toplam puan 0-53 arasında değişmektedir. EAT-26 skoru yükseldikçe yeme bozukluğu riski artmaktadır. Toplam skoru 20 ve üzerinde olan bireyler yeme tutumu bozukluğu olan bireyler olarak sınıflandırılmaktadır.¹⁶

İSTATİSTİKSEL DEĞERLENDİRME

Çalışma verilerinin değerlendirilmesinde IBM SPSS 26.0 programı (Statistical Package for the Social Sciences, IBM Corp., Armonk, NY, USA) kullanılmıştır. Çalışmada tanımlayıcı istatistiklerin sunumunda aritmetik ortalama, standart sapma, alt ve üst değerler veya sayı ve yüzde değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Nonparametrik testlerden Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis kullanılmıştır. Yeme tutumu ve BKİ değerlerinin belirleyicilerini tahmin etmek için lineer regresyon analizi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi p<0,05 kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1’de araştırmaya katılan öğrencilerin genel özellikleri verilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu kadın (%59,2), 17 yaşında (%56,9), 12. sınıf öğrencisi (79,3), anne ve babası ile birlikte yaşamakta (%92,5) ve normal ağırlıktadır (%63,2). Öğrencilerin %2,9’u ise obezdir.

Öğrencilerin cinsiyete göre BKİ, sınav kaygısı ve yeme tutumlarının değerlendirilmesi **Tablo 2**’de verilmiştir. Buna göre kadınların EAT-26 (p=0,001), SKE toplam puanı ve alt faktör puanları erkeklere göre yüksek bulunmuştur (p<0,001). Erkeklerin ortalama BKİ değeri kadınlara göre daha yüksek olup, en yüksek BKİ değeri sırasıyla 28,7 kg/m² ve 31,6 kg/m²dir (p<0,001).

Tablo 3’te öğrencilerin BKİ değerlerine göre SKE ve EAT-26 puanları verilmiştir. Öğrencilerin SKE kuruntu, duyuşsallık ve toplam puanının BKİ’ye göre oluşturulan gruplar arasında farklılık gösterdiği bulunmuştur (p<0,05). Normal BKİ değerine sahip bireylerin SKE ve alt faktör puanlarının hafif şişmanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır ($\chi^2=32,886$; p=0,01). Bununla birlikte BKİ değerine göre oluşturulan grupların EAT-26 puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p=0,480).

TABLO 1: Öğrencilerin genel özellikleri.

| Özellikler | n | % |
|--|-----|------|
| Cinsiyet | | |
| Kadın | 103 | 59,2 |
| Erkek | 71 | 40,8 |
| Yaş (yıl) | | |
| 16 | 7 | 4,0 |
| 17 | 99 | 56,9 |
| 18 | 46 | 26,4 |
| 19 | 22 | 12,6 |
| BKİ (kg/m²) Z skor sınıflama | | |
| Çok zayıf (<-2SD) | 6 | 3,4 |
| Zayıf (≥-2SD-<-1SD) | 20 | 11,5 |
| Normal (≥-1SD-<1 SD) | 110 | 63,2 |
| Hafif şişman (≥1SD-<2 SD) | 33 | 19,0 |
| Obez (≥2 SD) | 5 | 2,9 |
| Öğrenim durumu | | |
| 12. sınıf | 138 | 79,3 |
| Mezun 1. yıl | 29 | 16,7 |
| Mezun 2. yıl | 5 | 2,9 |
| Mezun 3. yıl | 2 | 1,1 |
| Yaşadığı yer | | |
| Annenin yanında | 5 | 2,9 |
| Babanın yanında | 2 | 1,1 |
| Anne ve babanın yanında | 161 | 92,5 |
| Diğer (akraba, yurt, arkadaş) | 6 | 3,4 |

BKİ: Beden kitle indeksi.

Yeme tutumu ve BKİ değerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi regresyon modeli ile **Tablo 4**'te değerlendirilmiştir. Buna göre SKE toplam puanı BKİ değerinin belirleyicisidir ($p=0,003$). Öğrencilerin yaşı ve EAT-26 puanının BKİ değeri üzerinde belirleyici olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). EAT-26 puanı için oluşturulan modelde ise SKE toplam puanının belirleyici ($p=0,004$); yaş ve BKİ değerinin ise belirleyici olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Üniversite sınavına hazırlanan adölesanlar ile yaptığımız bu çalışmada, sınav kaygısı ve yeme davranışı arasındaki ilişki değerlendirilmiştir ve cinsiyet ile BKİ değerine göre karşılaştırmalar yapılmıştır. Sınav kaygısı, genel anksiyete durumu ve psikolojik sorunlar bireylerin beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir.¹⁷ Üniversite sınavına hazırlanan 16-19 yaş grubunda sağlıklı beslenme alışkanlıkları görülebilmektedir. Bu durum, adölesanlarda obezite ve ileriki yaşlarda karşılaşılan kronik hastalıklara zemin hazırlamaktadır.¹⁸ Çocukluk ve adölesan dönemde çeşitli nedenlerden dolayı ortaya çıkan obezite halk sağlığı açısından önemli bir sorundur. DSÖ'nün 2022 Av-

TABLO 2: Cinsiyete göre öğrencilerin BKİ değeri, sınav kaygısı ve yeme tutumlarının değerlendirilmesi.

| Değişkenler | Kadın (n=103) | | | Erkek (n=71) | | | Z | p değeri |
|--------------------------|-----------------|------|------|-----------------|------|------|--------|----------|
| | $\bar{X}\pm SS$ | Alt | Üst | $\bar{X}\pm SS$ | Alt | Üst | | |
| BKİ (kg/m ²) | 21,0±3,36 | 16,2 | 31,6 | 22,9±2,89 | 16,3 | 28,7 | -4,281 | <0,001 |
| SKE toplam puanı | 51,1±13,81 | 23,0 | 79,0 | 42,5±12,43 | 20,0 | 80,0 | -3,978 | <0,001 |
| SKE kuruntu puanı | 19,9±5,35 | 8,0 | 32,0 | 17,1±4,77 | 8,0 | 32,0 | -3,523 | <0,001 |
| SKE duyusallık puanı | 31,1±8,93 | 12,0 | 48,0 | 25,4±8,15 | 12,0 | 48,0 | -4,221 | <0,001 |
| EAT-26 puanı | 17,2±8,61 | 4,0 | 52,0 | 13,5±8,62 | 4,0 | 60,0 | -3,377 | 0,001* |

* $p<0,05$; Mann-Whitney U testi kullanılmıştır; BKİ: Beden kitle indeksi; SS: Standart sapma; SKE: Sınav Kaygısı Envanteri; EAT-26: Yeme Tutum Testi.**TABLO 3:** Öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre sınav kaygısı ve yeme tutumlarının karşılaştırılması.

| Değişkenler | Çok zayıf | | Zayıf | | Normal | | Hafif şişman | | Obez | | χ^2 | p değeri |
|----------------------|-----------------|---------|-----------------|---------|-----------------|---------|-----------------|---------|-----------------|---------|----------|----------|
| | $\bar{X}\pm SS$ | Alt/üst | $\bar{X}\pm SS$ | Alt/üst | $\bar{X}\pm SS$ | Alt/üst | $\bar{X}\pm SS$ | Alt/üst | $\bar{X}\pm SS$ | Alt/üst | | |
| SKE toplam puanı | 49,3±11,25 | 33/61 | 46,5±12,37 | 26/72 | 49,9±13,8 | 20/80 | 41,3±14,48 | 23/77 | 41±7,07 | 31/51 | 12,552 | 0,014* |
| SKE kuruntu puanı | 20,5±4,72 | 14/24 | 18,6±4,99 | 11/29 | 19,4±5,23 | 8/32 | 16,7±5,71 | 9/31 | 18±2,82 | 16/23 | 10,212 | 0,037* |
| SKE duyusallık puanı | 28,8±7,19 | 18/37 | 27,9±7,77 | 15/43 | 30,4±9,06 | 12/48 | 24,6±9,11 | 12/48 | 23±4,79 | 15/28 | 13,596 | 0,009* |
| EAT-26 puanı | 19,5±4,59 | 11/24 | 14,4±6,03 | 7/31 | 15,5±9,1 | 4/52 | 16±10,13 | 4/60 | 16,6±5,36 | 10/25 | 3,483 | 0,480 |

* $p<0,05$; bağımsız örneklem Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır; BKİ: Beden kitle indeksi; SS: Standart sapma; SKE: Sınav Kaygısı Envanteri; EAT-26: Yeme Tutum Testi.

TABLO 4: Öğrencilerin BKİ değerleri ve yeme tutumları için lineer regresyon modeli.

| | BKİ değerinin belirleyicileri | | | | R | R ² | F |
|--------------------------|---------------------------------|-------|--------|---------------|-------|----------------|-------|
| | B | SS | STD B | p değeri | | | |
| Yaş | 0,326 | 0,326 | 0,076 | 0,319 | 0,233 | 0,054 | 3,251 |
| SKE toplam puanı | -0,055 | 0,018 | -0,231 | 0,003* | | | |
| EAT-26 puanı | -0,003 | 0,029 | -0,008 | 0,917 | | | |
| | EAT-26 puanının belirleyicileri | | | | R | R ² | F |
| | B | SS | STD B | p değeri | | | |
| Yaş | 0,840 | 0,866 | 0,073 | 0,333 | 0,250 | 0,062 | 3,777 |
| BKİ (kg/m ²) | -0,021 | 0,203 | -0,008 | 0,917 | | | |
| SKE toplam puanı | 0,143 | 0,049 | 0,226 | 0,004* | | | |

*p<0,05; Bağımlı değişkenler: BKİ ve EAT-26 puanı; Belirleyiciler: Yaş, SKE, BKİ, EAT-26 puanı; Düzeltme: Cinsiyet, öğrenim durumu; BKİ: Beden kitle indeksi; SS: Standart sapma; STD B: Standartlaştırılmış beta; SKE: Sınav Kaygısı Envanteri; EAT-26: Yeme Tutum Testi.

rupa Obezite Raporu'na göre 10-19 yaş grubu için hafif şişmanlık ve obezite sıklığı sırasıyla %14,8 ve %7,1'dir. Bununla birlikte, erkeklerde (%29) obezite ve hafif şişmanlık görülme sıklığının kadınlardan (%27) daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.¹⁹ Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2019'a (TBSA-2019) göre 15 yaş ve üzeri bireylerde hafif şişmanlık ve obezite sıklığı erkeklerde %36, kadınlarda ise %50,7 olarak ifade edilmiştir.²⁰ Bu çalışmada, erkeklerde ortalama BKİ değeri 22,9±2,89 kg/m², kadınlarda ise 21,0±3,36 kg/m² olarak belirlenmiştir (Tablo 2). Hafif şişmanlık oranı DSÖ verilerinden daha yüksek olup %19'dur. Obezite oranı ise %2,9 olarak bulunmuştur (Tablo 1). Obezite sıklığının DSÖ ve TBSA-2019 verilerinden daha düşük olması çalışmaya katılan öğrencilerin yaşadığı yer, öğrenim durumu ve gelir düzeylerinin farklı olmasından kaynaklanabilir.¹⁹

Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi cinsiyet ve yaş gibi bireysel faktörlerden etkilenebilmektedir. Dündar ve ark.nın yaptığı bir çalışmada, kadınların sınav kaygısı puanı erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.²¹ Literatürde kadınların erkeklerden daha yüksek sınav kaygı düzeyine sahip olduğu benzer çalışmalarla da ortaya konmuştur.^{22,23} Bu çalışmada, erkeklerin sınav kaygı puanının kadınlara kıyasla anlamlı olarak daha düşük olduğu belirlenmiştir (p<0,001, Tablo 2). Bu bulgu literatür ile uyumludur.

Adölesanlarda sınav kaygısının duygudurumundaki değişikliklere neden olarak BKİ değerini etkilediği çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir.^{10,24} Bireylerin kaygılı olduğu dönemlerde yoğun enerji içeren yağlı

ve şekerli besinlere yönelmeleri söz konusu olabilir.²⁵ Yapılan bir çalışmada, 6-17 yaş grubundaki adölesanlarda anksiyete ve depresyonun obezite için bir risk faktörü olduğu ifade edilmiştir.²⁶ Güney Kıbrıs'ta 9-12. sınıflarda eğitim gören adölesanlarla yapılan kesitsel bir çalışmada, anksiyetenin vücut ağırlığı artışı ve beden algısı bozukluğu ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir.²⁷ Ancak bu çalışmada olduğu gibi beklenenin aksine BKİ ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki pozitif yönde olmayabilir. Bu çalışmada; çok zayıf, zayıf ve normal BKİ değerlendirmesine sahip öğrencilerin sınav kaygısı puanlarının hafif şişman ve obezlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05) (Tablo 3). Öğretir ve Türker'in yaptığı benzer bir çalışmada, öğrencilerin bel çevresi, vücut ağırlığı ve BKİ değerlerinin sınav kaygısı puanı ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.²⁸ Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde BKİ, bel/boy oranı ve bel çevresinin araştırıldığı başka bir çalışmada, sınav kaygısı ve bu değişkenler arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır.⁶

Sınava hazırlanan bireylerde üniversiteyi kazanamama korkusu, belirsizlik, iç çelişki ve depresyon durumu sağlıklı beslenme davranışlarına neden olabilir.⁹ Yapılan regresyon analizine göre sınav kaygısı, EAT-26 puanını aynı yönde etkilemektedir (p=0,004) (Tablo 4). Dolayısıyla artan sınav stresinin öğrencileri sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yönelttiği sonucuna varılabilir. Sınav döneminde yeme tutum ve davranışını değerlendirmek için yapılan çalışmalarda, yeme davranışı bozukluklarının arttığı gözlenmiştir.^{29,30} Eck ve Byrd-Bredbenner'in 1792 ortaöğretim

öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada; genel depresyon, anksiyete ve yeme bozukluğu durumları değerlendirilmiştir.²⁹ Öğrencilerin yeme bozukluğu puanı arttıkça depresyon ve anksiyete puanlarının anlamlı olarak arttığı rapor edilmiştir. Sınav öncesi ve sonrası kaygı düzeyi ve beslenme durumunun değerlendirildiği bir çalışmada ise sınav döneminde kaygı düzeyinin arttığı; EAT-26 puanında ise önemli değişiklik olmadığı belirlenmiştir.³¹ Bu çalışmada olduğu gibi cinsiyetler arası kaygı düzeyi ve yeme bozukluğu durumlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada, kadınların erkeklere göre EAT-26 puanı ve kaygı puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur.³² Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, kadınların kaygı düzeyinin erkeklere kıyasla yüksek olmasının kadınlarda daha çok sağlıksız beslenme davranışlarına yol açma potansiyeli olduğu düşünülebilir.

Sağlıksız yeme tutum ve davranışları bireylerin vücut ağırlığındaki artışın nedenleri arasındadır. Ancak bu çalışmada, BKİ sınıflarına göre oluşturulan grupların EAT-26 puanları arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 3). Yapılan regresyon analizi de bu sonucu destekler niteliktedir. EAT-26 puanının BKİ üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir ($p=0,917$) (Tablo 4). Buna ek olarak sınav kaygısı BKİ değerini ters yönde etkilemektedir. Dolayısıyla öğrencilerin sınav kaygısındaki artış iştahsızlık yaratıyor olabilir ancak yeme tutumundaki değişimler BKİ'yi anlamlı olarak etkilememektedir. Sınav kaygısının vücut ağırlığına etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, öğrencilerin %59,33'ünün sınav stresi nedeniyle vücut ağırlığında kayıp yaşadıkları belirlenmiştir.³³ Fakat sınav stresi nedeniyle öğrencilerde iştah artışı ve aşırı yeme isteği de görülebilir. Estonya'da sınav dönemindeki öğrencilerle yapılan bir çalışmada, depresyon ve kaygı düzeyinin artmasının aşırı yeme ataklarına neden olduğu saptanmıştır. Bu dönemde görülen aşırı yeme davranışının vücut ağırlığındaki artışa, beden algısı bozukluğuna ve kendini değersiz hissetmeye yol açabileceği ileri sürülmüştür.³⁴

Çalışmada sınava hazırlanan öğrencilerin yeme tutumları, antropometrik ölçümleri ve kaygı düzeyleri incelenmiştir. Çalışma verilerinin internet tabanlı olarak toplanması nedeniyle öğrencilerin vücut çevre ölçümlerinin yapılamaması, sınav sonrasındaki bes-

lenme davranışları ve kaygı düzeylerinin takip edilememesi çalışmanın sınırlılıkları arasındadır. Sınav döneminin başında, ortasında ve sonrasında öğrencilerin detaylı vücut bileşimlerinin ölçülmesi, beslenme davranışları ve kaygı düzeylerinin kayıt altına alınması sonuçların daha detaylı olarak analiz edilmesi açısından uygun olabilir.

SONUÇ

Sonuç olarak üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısı BKİ değerini ve yeme tutumunu etkilemektedir. Buna ek olarak kadın, zayıf ve normal vücut ağırlığına sahip öğrencilerin sınav kaygı puanı daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerde sınav kaygısının artması, yeme tutumundaki değişikliklere neden olarak uzun vadede besin alımını azaltabilir. Öğrencilere sınav döneminde ve öncesinde beslenme eğitimlerinin verilmesi, yeme tutumlarındaki değişimlerin olumlu yönde olmasını sağlamak adına faydalı olabilir. Sınav stresi nedeniyle değişen yeme tutumlarının, bu yaş dönemindeki bireylerin besinsel ihtiyaçlarının karşılanmasına olan etkilerinin değerlendirileceği uzunlamasına çalışmalara ihtiyaç vardır.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Tuğba Gedik, Feyza Nur Altun, Yasemin Ertaş Öztürk; **Tasarım:** Tuğba Gedik, Feyza Nur Altun, Yasemin Ertaş Öztürk; **Denetleme/Danışmanlık:** Yasemin Ertaş Öztürk; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Tuğba Gedik, Feyza Nur Altun; **Analiz ve/veya Yorum:** Sevtap Küçükankurtaran, Yasemin Ertaş Öztürk; **Kaynak Taraması:** Tuğba Gedik, Feyza Nur Altun, Sevtap Küçükankurtaran, Yasemin Ertaş Öztürk; **Makalenin Yazımı:** Sevtap Küçükankurtaran; **Eleştirel İnceleme:** Yasemin Ertaş Öztürk.

KAYNAKLAR

- World Health Organization [Internet]. © 2023 WHO [Cited: January 1, 2023]. Adolescent health in the South-East Asia Region. Available from: [\[Link\]](#)
- Demirezen E, Coşansu G. Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi [Evaluating Dietary Pattern in Adolescence]. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. 2005;14(8):174-8. [\[Link\]](#)
- Kontinen H. Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proc Nutr Soc*. 2020;79(3):283-9. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- van Strien T, Winkens L, Toft MB, Pedersen S, Brouwer I, Visser M, et al. The mediation effect of emotional eating between depression and body mass index in the two European countries Denmark and Spain. *Appetite*. 2016;105:500-8. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Özenoğlu A. Duygu durumu, besin ve beslenme ilişkisi [Relationship between mood, food and nutrition]. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018;4(4):357-65. [\[Link\]](#)
- Gümüş AB, Yardımcı H, Keser A. Sınava hazırlanan öğrencilerin beslenme durumlarının kaygı puanlarına göre değerlendirilmesi [Evaluation of nutritional situations according to anxiety score of students prepared for exam]. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2018;8(1):22-8. [\[Link\]](#)
- Işgın K, Pekmez CT, Kabasakal A, Demirel ZB, Besler HT, Çetin C. Adölesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi [An evaluation of the relationship across emotional eating, uncontrolled eating, cognitive restraint behaviours and body compositions in adolescents]. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2014;42(2):125-31. [\[Link\]](#)
- Çaka SY, Çınar N, Altınkaynak S. Adölesanda yeme bozuklukları [Eating disorders in adolescence]. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018;7(1):203-9. [\[Link\]](#)
- Aslan NN, Yardımcı H, Özçelik AO. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin makro besin ögesi alımları ve antropometrik ölçümlerle ilişkisi [Macro nutrient intakes of students preparing for national university exams and its relation with anthropometric measurements]. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2017;4(1):39-48. [\[Link\]](#)
- Ayan M. Lisans yerleştirme sınavına (LYS) hazırlanan öğrencilerin stres, sınav kaygısı ve tükenmişlik durumlarının beslenme alışkanlıkları ile ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Haliç Üniversitesi; 2015. Erişim tarihi: 06.02.2023. [\[Link\]](#)
- Karacaören A. Adölesanlarda duyu değişiklikleri ile yeme eğilimi ilişkisinin değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Başkent Üniversitesi; 2019. Erişim tarihi: 06.02.2023. [\[Link\]](#)
- World Health Organization [Internet]. © 2023 WHO [Cited: May 12, 2023]. BMI-for-age (5-19 years). Available from: [\[Link\]](#)
- Spielberger CD. Test anxiety inventory. In: Weiner IB, Craighead WE, eds. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. 4th ed. Hoboken, NJ: Wiley, 2010. p.1. [\[Crossref\]](#)
- Öner N. Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı. Yayını No: 1. İstanbul: Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı; 1990.
- Garner DM, Olmsted MP, Bohr Y, Garfinkel PE. The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychol Med*. 1982;12(4):871-8. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Ergüney Okumuş FE, Sertel Berk HÖ. Yeme Tutum Testi kısa formunun (YTT-26) üniversite örnekleminde Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi [The psychometric properties of the Eating Attitudes Test Short Form (EAT-26) in a college sample]. *Psikoloji Çalışmaları*. 2019;40(1):57-78. [\[Crossref\]](#)
- Dalle Grave R, Calugi S, Marchesini G. Objective and subjective binge eating in underweight eating disorders: associated features and treatment outcome. *Int J Eat Disord*. 2012;45(3):370-6. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Pauli-Pott U, Becker K, Albayrak Ö, Hebebrand J, Pott W. Links between psychopathological symptoms and disordered eating behaviors in overweight/obese youths. *Int J Eat Disord*. 2013;46(2):156-63. Erratum in: *Int J Eat Disord*. 2014;47(5):563. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- World Health Organization [Internet]. WHO European Regional Report 2022. Erişim tarihi: 08.02.2023. Available from: [\[Link\]](#)
- T.C Bakanlığı. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması. Yayın no: 1132 Ankara: Tiraj Basım ve Yayın Sanayi Ticaret Ltd. Şti; 2019. [\[Link\]](#)
- Dündar S, Yapıcı Ş, Topçu B. Üniversite öğrencilerinin bazı kişilik özelliklerine göre sınav kaygısının incelenmesi [Investigation to test anxiety according to some personality characteristics of university students]. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2008;28(1):171-86. [\[Link\]](#)
- Kapkıran Ş. Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısının bazı psiko-sosyal değişkenlerle ilişkisi üzerine bir inceleme [A Study on the Relationship between University Students' Test Anxiety and Some Psycho-Social Variables]. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2002;11(11): 34-43. [\[Link\]](#)
- Chapell MS, Blanding ZB, Silverstein ME, Takahashi M, Newman B, Gubi A, et al. Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology*. 2005;97(2):268-74. [\[Crossref\]](#)
- He ZH, Li MD, Liu CJ, Ma XY. Relationship between body image, anxiety, food-specific inhibitory control, and emotional eating in young women with abdominal obesity: a comparative cross-sectional study. *Arch Public Health*. 2021;79(1):11. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
- Pollard TM, Steptoe A, Cnaan L, Davies GJ, Wardle J. Effects of academic examination stress on eating behavior and blood lipid levels. *Int J Behav Med*. 1995;2(4):299-320. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- 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 Med*. 2020;18(1):30. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
- Argyrides M, Anastasiades E, Alexiou E. Risk and Protective factors of disordered eating in adolescents based on gender and body mass index. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(24):9238. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
- Öğretir H, Türker PF. Sınava hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi [The examination of the relationship between test anxiety and anthropometric measurements in students preparing for the exam]. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2021;49(3):58-66. [\[Crossref\]](#)
- Eck KM, Byrd-Bredbenner C. Disordered eating concerns, behaviors, and severity in young adults clustered by anxiety and depression. *Brain Behav*. 2021;11(12):e2367. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
- Volpe U, Tortorella A, Manchia M, Monteleone AM, Albert U, Monteleone P. Eating disorders: What age at onset? *Psychiatry Res*. 2016;238:225-7. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Petreanu M, Mirica A, Mirica R, Ghe. Petreanu A. Eating behavior, mental health and degree of physical activity in medical students. *Health and Health Psychology*. 2017;228-35. [\[Crossref\]](#)
- Weinstein SE, Shide DJ, Rolls BJ. Changes in food intake in response to stress in men and women: psychological factors. *Appetite*. 1997;28(1):7-18. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
- Rehman F, Naiyar I, Umar M, Rehman A, Shahzad A, Un Nisa H. Pattern and associated factors of exam anxiety among students of Private Medical College Pakistan. *PJMHS*. 2020;14(3):669-71. [\[Link\]](#)
- Eller T, Aluoja A, Vasar V, Veldi M. Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems. *Depress Anxiety*. 2006;23(4): 250-6. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)