


ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI, AKDENİZ DİYETİNE UYUM VE SINAV KAYGILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Evaluation of Nutritional Habits, Adherence to Mediterranean Diet, and Test Anxiety of Students Who Preparing for University Examination

Zeynep UZDİL¹ 

Edanur KOÇ² 

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Samsun

²Edanur Koç Beslenme & Diyet Danışmanlık Merkezi, Samsun

Geliş Tarihi / Received: 08.08.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 08.12.2022

ÖZ

Bu çalışmada, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin beslenme durumları, Akdeniz diyetine uyumları ve sınav kaygılarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Kesitsel tipteki bu çalışmaya 169 kız, 115 erkek toplam 284 gönüllü öğrenci katılmıştır. Genel tanımlayıcı özellikleri, beslenme alışkanlıkları, Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KİDMED) ve Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği (RESK) anket formuyla sorgulanmıştır. Annelerin eğitim düzeyi lise olanlarda KİDMED puanları yüksektir ($p=0.033$). Kahvaltı yapan, ana öğün sayısı fazla olan, süt, ayran, peynir, yoğurt, kırmızı et, yumurta, balık, kurubaklagil, sebze, galeta, kahvaltılık gevrek sık tüketenlerin KİDMED puanı yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Cinsiyete göre KİDMED puanları benzerdir. Süt, peynir, kırmızı et, balık, simit, çorba, asitli içecek ve bal/pekmezi nadir tüketen öğrencilerde sınav kaygısı yüksek saptanmıştır. KİDMED puanı beden kütle indeksi ve sınav kaygısı ile ilişkili değildir (sırası ile $r=-0.026$ ve $r=-0.034$, $p>0.05$). Diyet kalitesi ve sınav kaygısı besinlerin tüketim sıklığı ile ilişkilidir ($p<0.05$). Bu çalışmada, diyet kalitesi ile sınav kaygısı ilişkili olmasa da besinlerin tüketimi ile sınav kaygısı arasında ilişki belirlenmiştir. Öğrencilerin sınav başarılarını arttırmada beslenmenin ve diyet kalitesinin önemini ortaya koyacak daha büyük örnekleme ve randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar kelimeler: Akdeniz diyeti, Beden kütle indeksi, Beslenme, Diyet kalitesi, Sınav kaygısı.

ABSTRACT

In this study, it was aimed to evaluate nutritional status, adherence to Mediterranean diet, and test anxiety who preparing for university exam. In this cross-sectional study, 284 volunteer students (169 female, and 115 male) were included. General descriptive features, dietary habits, Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED), and Revised Test Anxiety Scale (RTAS) were asked with questionnaire form. KIDMED scores were higher whose mothers have high school education ($p=0.033$). Those who had breakfast, had more main meal, frequently consumed milk, ayran, cheese, yoghurt, red meat, eggs, fish, legumes, vegetables, crackers, and breakfast cereals had a higher KIDMED score ($p<0.05$). KIDMED scores were similar according to gender. The students who rarely consume milk, cheese, red meat, fish, simit, soup, soda, and honey/molasses have higher RTAS score. KIDMED score was not associated with body mass index and test anxiety (respectively $r=-0.026$, and $r=-0.034$, $p>0.05$). Diet quality and test anxiety were associated with frequency of food consumption ($p<0.05$). In this study, RTAS was not related to diet quality, but foods consumption and RTAS were related. There is a need for larger sample and randomized controlled studies that will reveal importance of nutrition and diet quality in increasing students' examination success.

Keywords: Body mass index, Diet quality, Mediterranean diet, Nutrition, Test anxiety.

GİRİŞ

Adölesan dönemi; 10-19 yaşlarını kapsayan, bedensel ve ruhsal değişimlerin yaşandığı bir süreçtir (Geçkil ve Yıldız, 2006). Hızlı bir büyüme dönemi besin öğeleri gereksinimlerini önemli ölçüde arttırmaktadır (Ruiz, Zuelch, Dimitratos ve Scherr, 2020). Yetişkinlikte sürdürülen davranışların şekillendiği bu dönemdeki beslenme alışkanlıkları önem arz eder. Bununla birlikte sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz, okul başarısı gelişimini de içeren olumlu etkilere sahiptir (Lassi, Moin ve Bhutta, 2017). Çocukluk ve adölesan dönemindeki yetersiz beslenme fizyolojik ve psikolojik strese neden olur, vücudu zayıflatan stres hormonlarının üretimini artırır ve büyümeyi düzenleyen tiroid hormonları ve insülin benzeri büyüme faktörlerinin üretimini azaltır (Lassi vd., 2017). Ayrıca besinlerin ve bunların içeriğinde bulunan çeşitli besin öğeleri ile besin bileşiklerinin, depresif semptomların ortaya çıkışı ve şiddeti üzerinde önemli etkisi bilinmektedir (Özenoğlu, 2018).

Sınav kaygısı; “sınav ya da başarısızlığın olası olduğu durumlarda ortaya çıkan, hoş olmayan duyguların ve gerginliğin yaşandığı, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen bilişsel, duyuşsal, davranışsal belirtilerin yaşanması” olarak tanımlanır (Akın, Demirci ve Arslan, 2012). Akademik stres ise öğrencilerin sağlıksız besin tercihlerine neden olmaktadır (Caso, Miriam, Rosa ve Mark, 2020). Öğrencilerin kurs ağırlıklı eğitim yüklerinin olması, yetersiz fiziksel aktivite yapmaları, sınav sürecinde yeterli dinlenememeleri ve yanlış beslenmeleri gibi durumların sınav kaygısına sebep olduğu bildirilmiştir (Sarıkaya ve Gemalmaz, 2021). Adölesan dönem akademik başarıya odaklanmak ve başarılı olmak baskısının olduğu bir dönemdir (Beiter vd., 2015). Sınavlara hazırlanmak ve sınavlara girmek adölesanlarda stres ve kaygı gibi duygular yaratır (Erçim, Köse, Budak ve Yıldırım, 2020). Üniversiteye geçiş aşamasında olan ve sınavlara hazırlanan adölesanların üzerinde gelecek kaygısı sebebiyle, kendileri ve çevreleri tarafından oluşturulmuş bir baskı bulunur (Kurt, Balci ve Kose, 2014). Stres, bireyin hesap verme çabası olarak görülebilir ve yaşanan çevresel koşullar içinde bulunan fiziksel ve psikolojik durumu çevreye uyumu kolaylaştırır veya zorlaştırır (Kurt vd., 2014). Araştırmalara göre (Kurt vd., 2014; Ruiz vd., 2020), stres altında tercih edilen besinler, lezzetli ve daha çok karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek besinlerden oluşmaktadır. Ayrıca stres, dikkat eksikliğine yol açıp okul başarısını da etkileyebilmektedir. Adölesan dönemdeki lise öğrencilerinde sınav kaygısı yaygındır ve %48.7’ sinde yüksek ve sınırdaki kaygı varlığı bildirilmiştir (Çiçek ve Tanhan, 2018). Sınav hazırlığı döneminde olan çocukların beslenme durumlarının saptanarak stres seviyeleri, okul başarısı ve antropometrik ölçümleri üzerine etkisini incelemek ve gerekli önlemler hakkında tavsiyelerde bulunmak önem

taşıır. Bu çalışma, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin, beslenme alışkanlıkları ve Akdeniz tipi beslenmeye uyumları ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla planlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Kesitsel tipteki bu çalışma 2021-2022 Eğitim ve Öğretim döneminde 6 Aralık 2021 ve 17 Ocak 2022 tarihleri arasında Samsun ilinde dört farklı lisede eğitim alan ve üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Çalışmaya hakkında öğrencilere bilgi verildikten sonra bilgilendirilmiş sözlü olurları alınmış ve katılmaya gönüllü kabul eden 169 kız, 115 erkek toplam 284 öğrenci dahil edilmiştir. Veriler anket formu aracılığıyla, tek bir araştırmacı tarafından yüz yüze olarak toplanmıştır. Genel tanımlayıcı özellikler ve beslenme alışkanlıklarını sorgulayan soruları içeren anket formu ile Akdeniz diyetine uyumu ölçen Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KİDMED) ve Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği (RESK) uygulanmıştır.

Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi

Serra Majem, Ribas ve Ngo, (2004) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Akar Şahingöz, Özgen ve Yalçın, (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek, toplam 16 sorudan oluşmakta; sağlıklı beslenme için olumlu 12 soru ve olumsuz 4 soru içermektedir. Olumlu sorulara evet yanıtı +1 puan, hayır yanıtı 0 puan; olumsuz sorularda ise evet cevabı -1 ve hayır cevabı da 0 puan olarak değerlendirilmiştir. Ölçekten en fazla 12 puan alınabilmektedir. Puanın ≥ 8 puan olması: optimal diyet kalitesini, 4-7 puan: orta diyet kalitesini, ≤ 3 : çok düşük diyet kalitesini göstermektedir (Kırşan ve Ateş Özcan, 2021).

Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği

Öğrencilerin sınav kaygısını ölçmek amacıyla Benson ve El-Zahhar (1994) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Akın vd. (2012) tarafından yapılmış olan bir ölçme aracıdır. Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği, 20 maddeden ve 4 alt boyuttan (gerginlik-5 madde, bedensel belirtiler-5 madde, endişe-6 madde, sınavlarla ilgisiz düşünceler-4 madde) oluşmaktadır. Ölçek; hiç bir zaman=1, bazen=2, çoğu zaman=3 ve her zaman=4 şeklinde yanıtları içeren dördümlü likert tiptedir. Ters puanlanan madde olmayıp ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde sınav kaygısı olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek puan 20-80 arasındadır (Akın vd., 2012).

Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi

Bireylerin beslenme durumu; besinlerin son bir ay içerisindeki tüketim sıklığı, öğün atlama durumu, beyana dayalı boy uzunluğu ile vücut ağırlığını içeren antropometrik ölçümleri ile sorgulanmıştır. Beden kütle indeksi (BKİ), vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümlerinden, vücut ağırlığı (kg)/boy uzunluğu (m²) formülü ile hesaplanmıştır. Yaşa göre BKİ, Dünya Sağlık Örgütü-2007 verileri referans alınarak <5. persentil: zayıf, 5-85. persentil: normal, ≥85. persentil hafif kilolu olarak değerlendirilmiştir (World Health Organization, 2007). Besinlerin tüketim sıklığı, 31 maddelik; süt grubu, et grubu, sebze-meyve, tahıllar, içecekler, yağlı-şekerli besinler ve hazır-hızlı tüketilen yiyecekler olarak sınıflandırılan form ile sorgulanmıştır. Buna göre “sık tüketim”: son bir ay içerisinde her gün, haftada 1-2 kez ve haftada 3-4 kez tüketme sıklığı, “nadiren tüketim”; son bir ay içerisinde on beş günde 1 kez, ayda 1 kez ve hiçbir zaman tüketme sıklığı olarak sınıflandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Bu çalışma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS (Statistical Package Program for Social Science) for Windows 21.0 programı kullanılmıştır. Sürekli parametrik veriler ortalama (ort) ve standart sapma (SS), parametrik olmayan veriler ortanca (alt-üst), kategorik veriler sayı (n) ve yüzde (%) olarak verilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığına Kolmogorov Smirnov testi ile bakılmıştır. Parametrik veriler için Pearson, parametrik olmayan veriler için Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Parametrik ikili gruplar arasında Bağımsız Örneklem T-test, ikiden fazla gruplar arasında One Way Anova testi; parametrik olmayan ikili gruplar arasında Mann Whitney U testi, ikiden fazla gruplar arasında Kruskal Wallis testi yapılmıştır. p<0.05 istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Etik İzin

Çalışmanın yürütülmesinde Helsinki Bildirgesi ilkelerine uyulmuştur. Çalışmanın yürütülebilmesi için ilgili okul müdürlüklerinden kurum izni ve Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 24.11.2021 tarih ve 2021/552 sayı ile etik kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR

Bu çalışmada 169 kız, 115 erkek toplam 284 öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrencilerin demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıklarına göre Akdeniz Diyeti Kalitesi ve sınav kaygısı puanlarının dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Kız öğrencilerin toplam RESK puanları erkeklere göre daha yüksektir (p<0.001). Cinsiyete göre KİDMED puanları benzerdir (p>0.05).

Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi lise olanların üniversite olanlara göre KİDMED puanları yüksektir ($p=0.033$). Anne ve babaların eğitim düzeyine göre toplam RESK puanları benzerdir ($p>0.05$). Kahvaltı tüketen ve ana öğün sayısı fazla olan öğrencilerin KİDMED puanlarının ortanca değeri yüksektir ($p<0.05$). Kız ve erkek öğrencilerin büyük çoğunluğunun (sırasıyla %72.2 ve %64.3) yaşa göre BKİ değeri normal aralıktadır. Hafif kilolu kız öğrencilerde toplam RESK puanının ortanca değeri normal olan kız öğrencilere göre yüksektir ($p=0.025$). Yaşa göre BKİ sınıflamasına göre öğrencilerin KİDMED puanları benzerdir.

Tablo 1. Demografik Özellikler ve Beslenme Alışkanlıklarına Göre KİDMED ve RESK Puanlarının Dağılımı

Özellikler	n(%)	KİDMED		Toplam RESK	
		Ortanca (Alt-Üst)	p	Ortanca(Alt-Üst)	p
Cinsiyet			0.929		<0.001*
Kız	169(59.5)	5.0(-3,10)		47.0(20-79)	
Erkek	115(40.5)	5.0(-1,10)		40.0(20-79)	
Anne eğitim durumu		Ortanca(Alt-Üst)	0.033*	Ort±SS/	0.161
İlkokul	66(23.2)	5.0(0,10) ^{ab}		43.64±11.74	
Ortaokul	49(17.3)	4.0(-2,10) ^{ab}		42.71±13.64	
Lise	85(29.9)	6.0(-3,10) ^a		47.46±14.50	
Üniversite	84(29.6)	4.0(-1,9) ^b		44.18±13.40	
Baba eğitim durumu		Ortanca(Alt-Üst)	0.648	Ort±SS/	0.235
İlkokul	38(13.4)	4.0(0,10)		44.26±14.36	
Ortaokul	44(15.5)	5.0(1,10)		47.50±13.74	
Lise	86(30.3)	5.0(-1,10)		42.67±12.73	
Üniversite	116(40.8)	5.0(-3,10)		45.48±13.54	
Kahvaltı tüketimi		Ortanca(Alt-Üst)	<0.001*	Ort±SS/	0.151
Evet	172(60.6)	6.0(-2,10)		46.21±14.03	
Hayır	112(39.4)	3.0(-3,9)		43.85±13.06	
Ana öğün sayısı		Ortanca(Alt-Üst)	<0.001*	Ortanca(Alt-Üst)	0.432
1	17(6.0)	2.0(-3,7) ^a		47.0(20-79)	
2	148(52.1)	5.0(-2,10) ^b		43.5(20-79)	
3	119(41.9)	5.0(0,10) ^b		43.0(20-75)	
Ara öğün sayısı		Ortanca(Alt-Üst)	0.323	Ortanca(Alt-Üst)	0.828
1	103(36.3)	5(-1,10)		43.0(20-79)	
2	88(31.0)	5(-3,10)		42.5(20-77)	
3	36(12.7)	5(0,10)		47.5(20-79)	
Yapmıyor	57(20.0)	5(-2,10)		45.0(20-75)	
Yaşa göre BKİ					
Kız		Ortanca(Alt-Üst)	0.789	Ortanca(Alt-Üst)	0.025*
Zayıf	30(17.8)	5.0(1,9)		44.5(20-73) ^a	
Normal	122(72.2)	5.0(-3,10)		45.5(22-79) ^a	
Hafif kilolu	17(10.0)	5.0(0,8)		55.0(40-74) ^b	
Erkek		Ortanca(Alt-Üst)	0.404	Ort±SS/	0.195
Zayıf	10(8.7)	4.0(3,7)		42.60±11.35	
Normal	74(64.3)	5.0(-1,10)		41.41±13.82	
Hafif kilolu	31(27.0)	5.0(0,8)		36.97±11.95	

BKİ: beden kütle indeksi, KİDMED: Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi, RESK: Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği, * $p<0.05$, a-b: Yukarıdan aşağıya benzer ifadedeki harfler arasında fark yoktur.

Besin tüketim sıklıklarına göre KİDMED ve sınav kaygısı puanlarının dağılımı Tablo 2’de verilmiştir. Öğrencilerin en sık tükettiği süt grubu besin yoğurt (%89.1), et grubu besin yumurta (%79.9), tahıl grubu besin kahvaltılık gevrek (%70.4), içecek grubu çaydır (%92.3). Öğrenciler hazır-hızlı besinleri nadiren tüketmektedir. Süt, ayran, peynir, yoğurt, kırmızı et, yumurta, balık, kurubaklagil, sebze, galeta, kahvaltılık gevreği sık tüketenlerin KİDMED puanı ortanca değeri yüksektir ($p<0.05$). Süt, peynir, kırmızı et, balık, simit, çorba, asitli içecek ve bal/pekmezi nadir tüketenlerin sınav kaygısı yüksektir ($p<0.05$).

Tablo 2. Besin Tüketim Sıklıklarına Göre KİDMED ve Sınav Kaygısı Puanlarının Dağılımı

Besinler	n(%)		KİDMED			Toplam RESK		
	Sık	Nadir	Sık	Nadir	p	Sık	Nadir	p
Süt grubu								
Süt	193(68.0)	91(32.0)	5(-1,10)	4(-3,9)	0.012*	42.0(20-77)	46.0(20-79)	0.028*
Ayran	183(64.4)	101(35.6)	5(-2,10)	4(-3,10)	0.020*	42.0(20-77)	46.0(20-79)	0.096
Peynir	247(87.0)	37(13.0)	5(-3,10)	3(-2,7)	<0.001*	43.0(20-79)	50.0(23-76)	0.013*
Yoğurt	253(89.1)	31(10.9)	5(-2,10)	3(-3,7)	<0.001*	43.0(20-79)	47.0(28-76)	0.247
Et grubu								
Kırmızı et	171(60.2)	113(39.8)	6(-1,10)	4(-3,10)	<0.001*	43.30±13,89	47.02±12.55	0.023*
Tavuk	202(71.1)	82(28.9)	5(-3,10)	5(-1,9)	0.087	44.59±14,10	45.26±11.86	0.706
Yumurta	227(79.9)	57(20.1)	5(-1,10)	4(-3,9)	0.016*	43.0(20-79)	44.0(27-77)	0.515
Balık	93(32.7)	191(67.3)	6(1,10)	5(-3,10)	<0.001*	40.0(20-69)	45.0(20-79)	0.005*
Kurubaklagiller	214(75.4)	70(24.6)	5(-1,10)	3(-3,7)	<0.001*	44.86±13,17	44.54±14.47	0.865
Sebze-meyve								
Pişmiş-çiğ sebze	238(83.8)	46(16.2)	5(-1,10)	3(-3,7)	<0.001*	44.0(20-79)	43.0(20-74)	0.473
Meyve	257(90.5)	27(9.5)	5(-2,10)	4(-3,8)	0.203	44.0(20-79)	43.0(20-72)	0.756
Tahıllar								
Ekmek çeşitleri	152(53.5)	132(46.5)	5(-3,10)	5(-2,10)	0.289	43.5(20-79)	43.5(20-79)	0.431
Simit	107(37.7)	177(62.3)	5(-1,10)	5(-3,10)	0.310	42.72±13.91	46.03±13.09	0.045*
Galeta/kraker	177(62.3)	107(37.7)	5(-3,10)	4(-1,10)	0.019*	45.0(20-79)	42.0(20-76)	0.070
Pirinç-makarna	159(56.0)	125(44.0)	5(-3,10)	5(-2,10)	0.006*	43.0(20-79)	45.0(20-76)	0.526
Kahvaltılık gevrek	200(70.4)	84(29.6)	5(-1,10)	4(-3,9)	<0.001*	45.30±13.18	43.56±14.15	0.323
Çorba	162(57.0)	122(43.0)	4(-2,10)	5,5(-3,10)	0.002*	43.40±13.43	46.62±13.37	0.045*
İçecekler								
Asitli içecek	103(36.3)	181(63.7)	5(-3,10)	5(-2,10)	0.091	42.30±1.94	46.19±13.03	0.019*
Hazır meyve suyu	184(64.8)	100(35.2)	5(0,10)	4(-3,10)	0.059	44.0(20-79)	43.0(20-75)	0.849
Kahve	244(85.9)	40(14.1)	5(-3,10)	5(-1,9)	0.720	44.0(20-79)	43.0(20-66)	0.907
Çay	262(92.3)	22(7.7)	5(-2,10)	3(-3,8)	0.004*	43.0(20-79)	47.0(22-66)	0.781
Su	250(88.0)	34(12.0)	5(-3,10)	5(1,10)	0.331	43.0(20-79)	47.5(29-76)	0.148
Yağlı-şekerli besinler								
Tereyağı	155(54.6)	129(45.4)	5(-3,10)	5(-1,10)	0.043*	45.15±14.14	44.33±12.67	0.610
Çay şekeri	196(69.0)	88(31.0)	5(-2,10)	5(-3,10)	0.576	45.0(20-79)	41.5(20-75)	0.118
Çikolata	194(68.3)	90(31.7)	5(-3,10)	5(-2,10)	0.924	44.0(20-79)	43.0(20-76)	0.894
Bal, pekmez	150(52.8)	134(47.2)	5(-1,10)	4(-3,10)	0.001*	42.0(20-79)	46.0(20-79)	0.041*
Hazır-hızlı tüketilen besinler								
Hamburger	51(18.0)	233(82.0)	4(-3,10)	5(-2,10)	0.168	42.37±16.22	45.31±12.78	0.230
Tost	126(44.4)	158(55.6)	5(-3,10)	5(-1,10)	0.391	46.17±14.46	43.68±12.57	0.122
Börek	81(28.5)	203(71.5)	5(-3,10)	5(-2,10)	0.802	41.0(20-79)	46.0(20-79)	0.011*
Cips	91(32.0)	193(68.0)	5(-3,10)	5(-1,10)	0.364	44.59±13.84	44.87±13.33	0.872
Kek, pasta	187(65.8)	97(34.2)	5(-3,10)	5(-1,10)	0.034*	43.0(20-79)	46.0(20-76)	0.216

KİDMED: Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi, RESK: Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği, *p<0.05

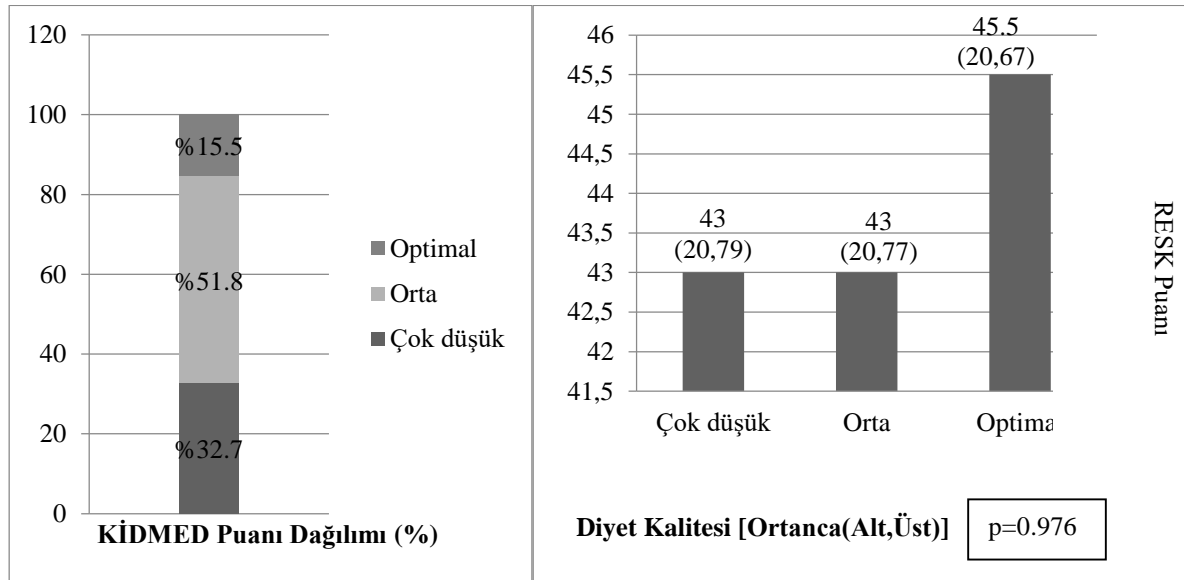
Akdeniz diyeti kalitesinin sınav kaygısı puanı alt ve toplam puanları ve BKİ ile ilişkisi Tablo 3’de verilmiştir. Akdeniz diyeti kalite indeksi toplam RESK, RESK alt boyutları ve BKİ ile ilişkili değildir. Ayrıca toplam sınav kaygısı ve BKİ ilişkili değildir ($p>0.05$, Tabloda verilmemiştir).

Tablo 3. Akdeniz Diyeti Kalitesinin Sınav Kaygısı ve BKİ ile İlişkisi

		Toplam RESK	RESK1	RESK2	RESK3	RESK4	BKİ
KİDMED	r	-0.034	-0.021	-0.048	-0.116	-0.063	-0.026
	p	0.571	0.726	0.422	0.051	0.291	0.666

BKİ: beden kütle indeksi, KİDMED: Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi, RESK: Revize Edilmiş Sınav Kaygısı Ölçeği, RESK1: gerginlik alt boyutu, RESK2: bedensel belirtiler alt boyutu, RESK3: endişe ölçeği alt boyutu, RESK4: sınavlarla ilgisiz düşünceler alt boyutu

Diyet kalitesine göre sınav kaygısı puanları dağılımı Şekil 1’de verilmiştir. Öğrencilerin %37.0’sinin diyet kalitesi optimaldir. Diyet kalitesine göre RESK puanları dağılımı benzerdir ($p>0.05$).



Şekil 1. Diyet Kalitesine Göre Sınav Kaygısı Puanı Dağılımı

TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve sınav kaygısı değerlendirilmiştir. Öğrencilerin %15.5’inin diyet kalitesi optimal, %51.8’inin ortadır. KİDMED ile belirlenen diyet kalitesine göre öğrencilerin sınav kaygıları puanları benzerdir ($p>0.05$). Akdeniz diyeti kalite indeksi puanı, toplam RESK, RESK alt boyutları ve BKİ arasında ilişki belirlenmemiştir.

Bu çalışmada erkek ve kız öğrencilerin büyük çoğunluğu (sırası ile %64.3 ve %72.2) yaşa göre normal BKİ persentil aralığındadır ve erkeklerin %8.7'si, kızların %17.8'i zayıf, erkeklerin %27.0'si ve kızların %10.0'u hafif kiloludur. Üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada (Öğretir ve Türker, 2021) erkek öğrencilerin %15.7'si, kız öğrencilerin %13.9'u zayıf, erkeklerin %37.6'sı ve kızların %10.9'u kilolu bulunmuştur. Bir başka çalışmada (Aslan, Yardımcı ve Özçelik, 2017) lise son sınıfı öğrencilerinin BKİ sınıflamasına göre büyük çoğunluğunun (%60.0) yaşa göre normal BKİ aralığında olduğu bildirilmiştir.

Bu çalışmada sınav kaygısının kız öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.001$). Ülkemizde lise öğrencileri ve üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde yapılan çalışmalarda (Bayındır Gümüş, Yardımcı ve Keser, 2018; Güler ve Çakır, 2013; Kaçan Softa, Ulaş Karahmetoğlu ve Çabuk, 2015; Öğretir ve Türker, 2021) bu çalışmaya benzer şekilde sınav kaygısı kızlarda yüksek belirlenmiştir. Bu durumun sebebi toplumumuzdaki iki nedene ilişkin olabilir. Birincil neden, kız öğrencilere yönelik ailevi ve toplumsal baskının olması ve bunun sonucunda kendilerini geliştirme ve toplumda yer edinme amacıyla mesleki eğitimi önemsemeleri olabilir. Bir diğer neden ise kadınların duygularının farkında olması ve bunu dışavurumlarının erkeklere göre daha kolay olmasından kaynaklı olabilir. Sınava hazırlanan lise öğrencilerinde obezite durumunun değerlendirildiği çalışmada (Bayındır Gümüş vd., 2018) yaşa göre BKİ' ye göre öğrencilerin sürekli ve durumluk kaygı puanları benzer bulunmuştur. Ancak bu çalışmada hafif kilolu olan kız öğrencilerin RESK ile belirlenen sınav kaygısı yüksek belirlenmiştir ($p<0.05$). Bunun yanında öğrencilerin BKİ değeri ile RESK skoru arasında bir ilişki belirlenmemiştir. Ankara ilinde yapılmış çalışmanın sonuçları, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve bel çevresinin sınav kaygısı ile ilişkili iken bu çalışmaya benzer şekilde BKİ ile ilişki olmadığını göstermektedir (Öğretir ve Türker, 2021). Bayındır Gümüş vd., (2018) erkek lise öğrencilerinde sürekli kaygı puanı ile BKİ arasında pozitif yönlü zayıf korelasyon belirlemişlerdir. Ana ve ara öğün tüketimi sayısı ile durumluk kaygı puanı arasında negatif yönlü zayıf korelasyon gösterilmiştir (Bayındır Gümüş vd., 2018). Bu çalışmada süt, peynir, kırmızı et, balık, simit, çorba, asitli içecek ve bal/pekmezi nadir tüketenlerin sınav kaygısı yüksektir ($p<0.05$). Adölesanların sağlıklı beslenmesinde tüketimini önerilen süt grubu ve et grubu besinlerin tüketiminin sınav döneminde azalması, yüksek kaygı düzeylerinin şeker ve yağ oranı yüksek besinlerin tüketimini uyarması sonucu olabilir. Türkiye'de yapılmış bir başka çalışmada (Bayındır Gümüş vd., 2018) ise öğrencilerin şeker, sebze-meyve, tahıl, et ve ürünleri süt ve ürünlerini içeren besin tüketimlerine göre sürekli ve durumluk kaygı puanları arasında ilişki gözlenmemiştir. Ancak diyetle protein alımları ile

durumluk kaygı puanları arasında pozitif yönlü zayıf korelasyon vardır (Bayındır Gümüş vd., 2018). İtalyan ve Fransız üniversite öğrencilerinde akademik stres, hem tatlı hem tuzlu besinlerden oluşan atıştırılabilir besin tüketimi ile pozitif ilişkili belirlenmiştir (Caso vd., 2020). Bu çalışmada hazır-hızlı besinlerin tüketim sıklığı genellikle düşüktür (hamburger, börek ve cips için sırası ile tüketim oranı %18.0, %28.5 ve %32.0). Adölesan dahil tüm yaş gruplarında tüketimini önermediğimiz bu besinlerin tüketim sıklığının düşük olması, bu çalışmadaki öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%51.8) diyet kalitesinin orta düzeyde olması sonucunu da desteklemektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin %15.5'inin optimal, %51.8'inin orta diyet kalitesine sahip olduğu belirlenmiştir. Ülkemizdeki lise öğrencilerinin %53.1'inde orta diyet kalitesi belirlenmiştir (Ateş Özcan, Yeşilkay, Yıldız ve Pehlivan, 2020). Lise öğrencilerinin değerlendirildiği bir başka çalışmada (Kırşan ve Ateş Özcan, 2021) %30.3'ü optimal diyet kalitesine sahiptir. Bu çalışma ve ülkemizdeki diğer çalışmalarda adölesanların diyet kalitesinin çok yüksek oranlarda olmaması, bu yaş grubundaki bireylerin beslenme durumundaki yetersizliğin bir göstergesi sayılabilir. Adölesan dönemin getirdiği kaygılara ilave olarak sınava hazırlanmaya bağlı ortaya çıkan kaygı durumunu iyileştirmede okullarda adölesanların beslenme durumunun bireysel olarak değerlendirilmesi, beslenme stratejileri geliştirilmesi ve uygulanması önem taşımaktadır. Bir çalışmada (Kırşan ve Ateş Özcan, 2021) KİDMED puanı ile BKİ arasında bir ilişki saptanmamıştır. Çalışmayla benzer olarak bu çalışmada da BKİ ile KİDMED puanı arasında ilişki saptanmamıştır. Bu çalışmada kahvaltılık tüketen ve sık ana öğün tüketen öğrencilerin diyet kalitesi yüksek belirlenmiştir (Tablo 1, $p < 0.05$). Kırşan ve Ateş Özcan (2021) bu çalışmanın sonuçları ile uyumlu olarak günlük toplam, ana ve ara öğün sayısını KİDMED puanı ile pozitif korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada KİDMED ile belirlenmiş diyet kalitesi cinsiyete göre benzerdir ($p > 0.05$). Kırşan ve Ateş Özcan (2021) bu çalışmaya benzer şekilde lise öğrencilerinin cinsiyete göre KİDMED puanlarının benzer olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi lise olanlarda KİDMED puanları yüksek belirlenmiştir ($p < 0.05$). 14-18 yaş arası adölesanın değerlendirildiği çalışmada (Kırşan ve Ateş Özcan, 2021) diyet kalitesinin kız öğrencilerde yüksek olduğu ve anne-babanın eğitim düzeyinden etkilendiği gösterilmiştir. Öğrencilerin en sık tükettiği süt ürünü besin yoğurt (%89.1), et grubu besin yumurta (%79.9), tahıl grubu besin kahvaltılık gevrek (%70.4), içecek grubu çaydır (%92.3). Öğrenciler hazır ve hızlı besinleri nadiren tüketmektedir. Süt, ayran, peynir, yoğurt, kırmızı et, yumurta, balık, kurubaklagil, sebze, galeta, kahvaltılık gevreği sık tüketenlerin KİDMED puanı ortanca değeri yüksektir ($p < 0.05$).

Bu çalışma bazı kısıtlılıklar içermektedir. Çalışma, devam eden Kovid-19 pandemisi esnasında yapıldığından büyük örneklemelere ulaşılamamıştır. Ayrıca tek bir bölgedeki bir ilde yapıldığı için ülkemizdeki tüm üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler için genellenemez. Bir diğer kısıtlılık örneklem sayısının fazla olması nedeni ile besin tüketim kayıtları yerine besin tüketim sıklığının alınmasıdır. Antropometrik ölçümleri içeren çalışma verilerinin tek bir araştırmacı tarafından sorgulanması ise çalışmanın güçlü yönüdür. Sınava hazırlanmayan lise öğrencilerini de içeren, beslenme durumu, diyet kalitesi ve sınav kaygılarının değerlendirileceği uzun dönem araştırmalara ihtiyaç vardır.

SONUÇ

Sonuç olarak bu çalışmada diyet kalitesinin anne eğitim düzeyi, öğün tüketimi ve besinlerin tüketim sıklığına; sınav kaygısının kızlarda BKİ' ne göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Sağlıklı beslenmede önerilen dört besin grubuna ait besinleri sık tüketen öğrencilerin diyet kalitesi, nadiren tüketenlerin sınav kaygısı yüksek belirlenmiştir. Bu çalışmada RESK puanı ile KİDMED puanı ilişkili değildir ve istatistiksel olarak anlamlı olmasa da diyet kalitesi optimal olan öğrenciler daha yüksek sınav kaygısına sahiptir. Bu çalışmanın sonuçları, diyet kalitesinin BKİ ve sınav kaygısı ile olmasa da tüketilen besinler ve öğün zamanı ile ilişkisini ortaya koymaktadır. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve sağlıklı beslenmeye yönelik düzenli eğitimler verilmesinin sınav kaygısını azaltmak yolu ile akademik başarılarına olumlu katkıları olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akar Şahingöz, S., Özgen, L. ve Yalçın, E. (2019). Akdeniz diyet kalitesi ölçeğinin (Mediterranean Diet Quality KİDMED) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Proceedings Book of 5th International Eurasian Congress on Natural Nutrition, Healthy Life & Sport.
- Akın, A., Demirci, İ. ve Arslan, S. (2012). Revize edilmiş sınav kaygısı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Educational Sciences and Practice*, 11(21), 103-118.
- Aslan, N. N., Yardımcı, H. ve Özçelik, A. Ö. (2017). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin makro besin ögesi alımları ve antropometrik ölçümlerle ilişkisi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 39-48.
- Ateş Özcan, B., Yeşilkay, B., Yaldız, N. ve Pehlivan, M. (2020). Factors affecting diet quality in adolescents: the effect of sociodemographic characteristics and meal consumption. *Progress in Nutrition*, 22(4):e2020094. doi:10.23751/pn.v22i4.10927.
- Bayındır Gümüş, A., Yardımcı, H. ve Keser, A. (2018). Sınava hazırlanan öğrencilerin beslenme durumlarının kaygı puanlarına göre değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 22-28.

- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. ve Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. doi:10.1016/j.jad.2014.10.054.
- Benson, J. ve El-Zahhar, N. (1994). Further refinement and validation of the revised test anxiety scale. *Structural Equation Modelling*, 1(3), 203-221.
- Caso, D., Miriam, C., Rosa, F. ve Mark, C. (2020). Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. *Health Psychology Open*, 1-15, doi:10.1177/2055102920975274.
- Çiçek, İ. ve Tanhan, F. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınırlılık algı şemaları ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 8, 69-85.
- Erçim, R. E., Köse, H., Budak, Y. ve Yıldırım, H. (2020). Üniversite öğrencilerinin sınav dönemi öncesi, sırası ve sonrasında depresyon, anksiyete ve stres durumu ile beslenme alışkanlıklarındaki değişimin incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, (5)3, 133-143.
- Geçkil, E. ve Yıldız, S. (2006). Adölesanlara yönelik beslenme ve stresle başetme eğitiminin sağlığı geliştirmeye etkisi. *C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 10(2), 19-28.
- Güler, D. ve Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 82-94.
- Kaçan Softa, H., Ulaş Karahmetoğlu, G. ve Çabuk, F. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1481-1494.
- Kırşan, M. ve Ateş Özcan, B. (2021). Adölesanlarda sağlık okuryazarlığı ve beslenme okuryazarlığının diyet kalitesine etkisi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 27, 532-538. doi:10.31590/ejosat.962135.
- Kurt, A.S., Balci, S. ve Kose, D. (2014). Test anxiety levels and related factors: students preparing for university exams. *Journal of Pakistan Medical Association*, 64(11), 1235-1239.
- Lassi, Z., Moin, A. ve Bhutta, Z. (2017). Nutrition in middle childhood and adolescence. In: Bundy DAP, Silva Nd, Horton S, et al., editors. *Child and Adolescent Health and Development*. 3rd edition. Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank. Chapter 11.
- Öğretir, H. ve Türker, P. F. (2021). Sınava hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 49(3), 58-66. doi: 10.33076/2021.BDD.1485.
- Özenoğlu, A. (2018). Duygu durumu, besin ve beslenme ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(4), 357-365. Doi:10.31067/0.2018.56 A.
- Ruiz, L. D., Zuelch, M. L., Dimitratos, S. M. ve Scherr, R. E. (2020). Adolescent obesity: Diet quality, psychosocial health, and cardiometabolic risk factors. *Nutrients*, 12(1), 43. doi: 10.3390/nu12010043.
- Sarıkaya, S. ve Gemalmaz, A. (2021). Sınav kaygısını etkileyen faktörler. *Jour Turk Fam Phy*, 12(2), 99-107. doi: 10.15511/tjtfp.21.00297.
- Serra-Majem, L., Ribas, L. ve Ngo, J. (2004). Food, youth and the mediterranean diet in Spain. Development of KİDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutr*, 7, 931-935.
- World Health Organization, Growth Reference data for 5-19 years. 2007. <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years> adresinden 14 Mart 2022 tarihinde erişildi.