



Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi

Üniversite Öğrencilerinin Sınav Dönemi Öncesi, Sırası ve Sonrasında Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumu ile Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişimin İncelenmesi

Rüveyda Esra ERÇİM^{*1}, Hasan KÖSE², Yusuf BUDAK², Hamza YILDIRIM⁴

¹*Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Dyt. Bölümü, Bingöl

0000-0002-7564-4017

² Bingöl Üniversitesi, Sađ. Bil. Fak. Hemşirelik Böl. Hemşirelik Esasları ABD. Bingöl

0000-0002-1504-700X

² Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Bingöl

0000-0003-2288-2393

³ İzmir Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İzmir

0000-0001-5456-7895

Geliş Tarihi / Received
30.06.2020

Kabul Tarihi / Accepted
09.11.2020

Yayın Tarihi / Published
30.12.2020

Özet: Yeni bir ortam ve yaşam tarzına geçiş üniversite öğrencilerinde stres oluşturabilir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sınav öncesi, sırası ve sonrasında stres durumu ile beslenme alışkanlıkları değişimi ve sınav döneminde stres ile beslenme alışkanlıklarındaki değişim arasında ilişki olup olmadığını incelemektir. Çalışmaya, yaş ortalaması 20,1±2,0 yıl olan, %43,8'ü erkek ve %56,2'si kadın olmak üzere 80 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere anket formu ile genel özellikleri, beslenme alışkanlıkları ve sınav zamanlarında beslenme alışkanlıklarında değişim olup olmadığı sorulmuştur. Ayrıca Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21) 3 kez (sınav öncesi, sırası ve sonrasında) uygulanarak stres durumları belirlenmiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin %62,5'i 1. sınıfta okumakta ve %48,8'i yurttadır. %65,0'i sağlıklı beslendiğini düşünmemekte ve genellikle 2-3 ana ve 1 ara öğün şeklinde beslenmektedirler. Öğrencilerin %91,3'ü öğün atlamaktadır ve öğün atlama sebebi ise iştahsızlık/ canı istememe (%47,9) ve zaman yetersizliği (%35,6) olarak belirtilmiştir. Öğrencilerin sınav dönemi öncesi, sırası ve sonrasında ölçülen DASS-21 skorlarına bakıldığında, öğrencilerin sınav döneminde sınav haftası öncesine ve sonrasına göre anksiyete, depresyon ve stres durumlarının ve ayrıca toplam DASS-21 skorlarının anlamlı derecede arttığı saptanmıştır ($p<0,05$). Ayrıca öğrencilerin %75,0'i (erkeklerde %68,6; kadınlarda %80,0) sınav döneminde beslenme alışkanlıklarının değiştiğini ve daha fazla şekerli ve yağlı besinler tükettiklerini belirtmişlerdir. Sınav döneminde DASS-21 gruplarına göre beslenme alışkanlıklarındaki değişim arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Öğrencilerde stres besin seçimlerini etkileyebilmektedir. Hayatın her döneminde karşılaşılabilecekleri stres durumlarında, öğrencilere stresle başa çıkma, sağlıklı beslenme ve doğru besin seçimi konularında farkındalık kazandırılması gereklidir. İlerleyen yaşlarda kötü beslenme sonucunda görülebilecek hastalıkların önlenmesinde doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması etkili olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Stres, Beslenme Alışkanlıkları, DASS-21 Ölçeği

Investigation of The Change in Depression, Anxiety and Stress Situation and Nutritional Habits of University Students Before, During and After Exam Period

Abstract: The transition to a new environment and lifestyle can create stress in university students. The aim of this study is to investigate whether there is a relationship between stress status and changes in nutritional habits during the exam period and also stress status and nutritional habits change in university students before, during and after the exam. 80 students, 43.8% of whom were male and 56.2% were female, whose average age was 20.1 ± 2.0 years. The students were asked about their general characteristics, nutritional habits, and whether there was any change in their nutritional habits at the time of the exam period. In addition, Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) were applied 3 times (before, during and after the exam) to determine stress situations. Considering the results of the study, 62.5% of the students study in class 1st and 48.8% of them stay in the dormitory. 65.0% do not think that they eat healthy and generally they consumed 2-3 main meals and 1 snack. skip meals and reason of skipping is stated as anorexia / unwillingness (47.9%) and lack of time (35.6%). When the DASS-21 scores of the students measured before, during and after the exam period were examined, it was found that the students' anxiety, depression and stress status as well as the total DASS-21 scores increased significantly during the exam period ($p < 0.05$). In addition, 75.0% of students (68.6% in men and 80.0% in women) stated that their eating habits changed during the exam period and that they consumed more sugary and fatty foods. No significant relation was found between the changes in dietary habits according to the DASS-21 groups during the exam period ($p > 0.05$). Stress can affect food choices in students. In situations of stress that they may encounter in every period of life, students should be created awareness on coping with stress healthy nutrition and choosing the healthy food. Accurate eating habits will be effective in preventing diseases that can be seen as a result of malnutrition in next years.

Keywords: University Students, Stress, Nutritional Habits, DASS-21 Scale

Sorumlu yazar: Rüveyda Esra ERÇİM

Adres: Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Bingöl

e-posta: reercim@bingol.edu.tr

GİRİŞ

Stres, herhangi bir fiziksel veya psikolojik uyarıcı karşısında vücudun gerekli uyumu sağlayabilmek için ruhsal ve bedensel olarak harekete geçmesi, tepki göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Tavlı ve Ünsal, 2016). Kaygı ise, stres kavramına benzetmekle birlikte tehlikeli bir olay karşısında etkili bir davranışta bulunamama ve karşı koyma direnci gösterememe sonucu psikolojik yapıda bilinçsizce gelişen bir duygu olarak tanımlanmıştır (Karagüvan, 1999). Sınav kaygısı ile ilgili araştırmaları ile ön planda olan Spielberger (1972)'e göre sınav kaygısı; formal bir sınav veya değerlendirme durumunda yaşanan, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen, bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleri olan ve bireyde gerginlik yaratan hoş olmayan bir duygu durumu olarak aktarılmıştır (Gümüş ve ark., 2018).

Üniversite öğrencilerinde stres kaynakları olarak, barınma koşulları, ergenlik dönemi sorunları, ekonomik sorunlar, kişilerarası problemler, öğrenim görülen bölümle ilgili problemler ve güvenlik gibi etkenler sayılabilir (Savcı ve Aysan, 2014). Üniversite öğrencilerinde sınav kaygısının olduğu ve cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre kaygıya bağlı kuruntulu davranışların daha fazla olduğu belirtilmiştir (Erözkan, 2004). Stres fiziksel,

duygusal, zihinsel ve sosyal yönden bireyleri etkileyebilmektedir. Stresin duygusal faktörleri, yemek yeme davranışını etkileyen faktörlerden biridir. Özellikle duygusal yönden yeme düzeninin etkilenmesinde konstipasyon, diyare ve iştahta değişim gibi fiziksel belirtiler yaygın olarak görülmektedir (Gümüş ve ark., 2018). Negatif duygulardan kaçınmak için besinlerin kullanılması olarak tanımlanan duygusal beslenme; obeziteye, yeme bozukluklarına, depresyona ve hormonal problemlere yol açabilmektedir (Ünal, 2018). Genellikle anksiyete, kızgınlık, depresyon vb. duygu durumları iştah azalmasına neden olurken bazı bireylerde benzer duygu durumları aşırı bir yeme davranışı göstermesine neden olabilir (Serin ve Şanlıer, 2018). Sınav dönemlerinde öğrencilerin stress durumlarının artarak, beslenme alışkanlıklarının değişimi üzerinde etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, sınav dönemlerinde öğrencilerin stress, anksiyete ve depresyon durumunda ve beslenme alışkanlıklarında değişimin ve sınav dönemindeki DASS-21 grupları ile beslenme alışkanlıklarındaki değişim arasında ilişki olup olmadığının değerlendirilmesidir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma, 19-35 yaş arasında örgün öğretimde ve çalışmaya katılmaya gönüllü

olan 80 öğrenci ile yapılmıştır. Çalışmanın verileri Aralık 2018 ve Mart 2019 tarihleri arasında hazırlanan anket formu ile alınmıştır. Çalışma kapsamında öğrencilere genel bilgileri, beslenme alışkanlıkları ve sınav dönemlerinde beslenme alışkanlıklarındaki değişim sorulmuştur. Daha sonra, DASS-21 ölçeği; sınav haftası öncesinde (sınavdan 2 hafta önce), sınav haftasında ve sınav haftasından sonra (sınavlardan 2 hafta sonra) olmak üzere toplamda 3 kez aynı öğrencilere uygulanmıştır. Bu şekilde öğrencilerin sınav öncesinde, sınav haftası süresince ve sınav haftasından sonraki dönemde depresyon, anksiyete ve stres durumları belirlenmiştir. Öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres durumları belirlenmesinde, geçerlilik güvenilirlik çalışması Yılmaz ve ark. tarafından (Yılmaz ve ark., 2017) 2017 yılında yapılan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS21) uygulanmıştır. Ölçekteki her bir madde “0” bana hiç uygun değil, “1” bana biraz uygun, “2” bana genellikle uygun ve “3” bana tamamen uygun şeklindeki 4’lü Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir ve toplamda 21 sorudan oluşmaktadır. Her cümlenin başında A (Anksiyete), D (Depresyon), S (Stres) harflerine göre işaretlemiş oldukları sayı değerleri üç ayrı gruptaki puan olarak toplanır ve iki ile çarpılır. Sınıflandırılmasında ise normal, hafif, orta, ağır ve çok ağır olmak üzere 5

kategoriye ayrılır (Akin ve Çetin, 2007; Üstün ve Bayar, 2015;).

Çalışma verilerinin istatistiksel değerlendirilmesinde, SPSS 21.0 istatistiksel paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde, cinsiyete göre genel bilgiler ve beslenme alışkanlıkları için Ki-kare Testi yapılmış; yaş ve öğün sayısı ise ortalama ve standart sapma tanımlayıcı istatistikleri ile verilmiştir. Öğrencilerin sınav öncesi, sırası ve sonrasındaki DASS-21 puanları normal dağılım göstermediği için, bağımlı gruplarda ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında kullanılan parametrik olmayan verilerin analizinde Friedman Testi kullanılmıştır. %5 hata payı ve %95 güven aralığı ile çalışılmıştır.

Çalışma Helsinki Deklerasyonu’na uygun olarak yürütülmüş ve katılımcıların sözlü onamı alınmıştır. Çalışmanın etik izni, Bingöl Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurul’u tarafından 26.11.2018 tarih ve 42 karar numarası ile verilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya yaş ortalaması 20,1±2,0 yıl olan, 80 üniversite öğrenci (erkek:%43,8; kadın:%56,2) katılmıştır. Öğrencilerin %62,5’i 1. sınıfta okumakta ve %48,8’i yurttan kalmaktadır. Öğrencilerin çoğunluğunun herhangi bir hastalığının olmadığı, hastalığı olan öğrencilerin ise %60,0’ının kas-iskelet sistemi hastalıkları, nörolojik hastalıklar ve beslenme ile ilintili olmayan diğer

hastalıklarının olduğu belirlenmiştir. öğrencilerin oranı kız öğrencilerden daha
 Öğrencilerin %81,2'si sigara fazladır (p<0,05; Tablo 1).
 kullanmamaktadır ve sigara kullanan erkek

Tablo 1. Öğrencilerin genel özellikleri

Genel özellikler	Erkek		Kadın		Toplam		p değeri
	n	%	n	%	n	%	
Yaş (x±S)	20,5±2,0		19,8±2,0		20,1±2,0		0,150
Cinsiyet	35	43,8	45	56,2	80	100,0	1,000
Öğrenim Düzeyi							
1.sınıf	19	54,3	31	68,9	50	62,5	0,135
4.sınıf	16	45,7	14	31,1	30	37,5	
Barınma Durumu							
Yurtta	14	40,0	25	55,6	39	48,8	0,274
Aile/ akraba ile	11	31,4	13	28,9	24	30,0	
Öğrenci evinde	10	28,6	7	15,5	17	21,2	
Hastalığı olma durumu							
Evet	6	17,1	14	31,1	20	25,0	0,120
Hayır	29	82,9	31	68,9	60	75,0	
Sağlık sorunları							
Kalp damar hastalığı	0	0,0	1	7,1	1	5,0	0,077
Hipertansiyon	0	0,0	1	7,1	1	5,0	
Anemi	0	0,0	6	42,9	6	30,0	
Diğer kronik hastalıklar (kas-iskelet hastalıkları, nörolojik hastalıklar)	6	100,0	6	42,9	12	60,0	
Sigara kullanma							
Evet	11	31,4	4	8,9	15	18,8	0,011*
Hayır	24	68,4	41	91,1	65	81,2	
TOPLAM	35	100,0	45	100,0	80	100,0	

Cinsiyete göre verilerin analizinde Ki-kare testi yapılmıştır. p<0,05.

Tablo 2'de öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin bilgiler verilmiştir. Buna göre, öğrencilerin %65,0'i sağlıklı beslendiğini düşünmemektedir. Öğrencilerin çoğunluğu vitamin mineral desteği kullanmamakta ve genellikle 2-3

ana öğün ve 1 ara öğün şeklinde beslenmektedirler. Öğün atlayan öğrencilerin oranı ise %91,3 olarak bulunmuştur. En fazla öğün atlama sebepleri ise iştahsızlık/ canı istememe (%47,9) ve zaman yetersizliğidir (%35,6).

Tablo 2. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin bilgiler

Beslenme alışkanlıkları	Erkek		Kadın		Toplam		p değeri
	n	%	n	%	n	%	
Sağlıklı beslendiğini düşünme							
Evet	15	42,9	13	28,9	28	35,0	0,144
Hayır	20	57,1	32	71,1	52	65,0	
Vitamin desteği kullanma							
Evet	1	2,9	7	15,6	8	10,0	0,620
Hayır	34	97,1	38	84,4	72	90,0	
Öğün sayısı							
Ana öğün (x±S)	2,8±0,53		2,3±0,56		2,5±0,59		0,001*
Ara öğün (x±S)	0,8±1,13		0,8±0,86		0,8±0,98		0,921
Öğün atlama durumu							
Evet	32	91,4	41	91,1	73	91,3	0,640
Hayır	3	8,6	4	8,9	7	8,7	
Öğün atlama sebebi							
Zaman yetersizliği	14	43,8	12	29,3	26	35,6	0,069
İştahsızlık/ canı istememe	13	40,6	22	53,7	35	47,9	
Kilo almamak/ zayıflamak için	0	0,0	5	12,1	5	6,9	
Ekonomik yetersizlikler	3	9,4	2	4,9	5	6,9	
Alışkanlığı olmama	2	6,2	0	0,0	2	2,7	
TOPLAM	35	100,0	45	100,0	80	100,0	

Cinsiyete göre verilerin analizinde Ki-kare testi yapılmıştır. $p < 0,05$.

Öğrencilere sınav dönemi öncesi, sırası ve sonrasında uygulanan Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğinin (DASS-21) puanları incelendiğinde (Tablo 3), öğrencilerin sınav döneminde sınav haftası

öncesine ve sonrasına göre anksiyete, depresyon ve stres durumlarının ve ayrıca toplam DASS-21 skorlarının anlamlı derecede arttığı saptanmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 3. Öğrencilerin sınav dönemi öncesi, sırası ve sonrası DASS-21 skorunun ortalama ve standart sapma değerleri

Stres durumları	Sınav dönemi öncesi	Sınav dönemi süresi	Sınav dönemi sonrası	p değeri
	x±S	x±S	x±S	
• Anksiyete	12,6±8,6	14,5±8,3	12,7±8,2	0,001*
• Depresyon	12,6±9,9	13,3±9,4	12,7±9,6	0,009*
• Stres	14,6±9,7	17,6±7,5	14,7±8,5	0,001*
DASS-21 Toplam Skor	39,9±12,3	45,3±10,6	40,1±11,3	0,001*

Friedman Testi yapılmıştır.* $p < 0,05$.

Öğrencilerin DASS-21 gruplarına göre dağılımı Şekil 1’de verilmiştir. Buna göre, öğrencilerin sınav döneminde, öncesi ve sonrasına göre normal ve hafif DASS-21 gruplarındaki oranları azalırken, ağır ve çok ağır gruplarında oranlarının arttığı görülmektedir. Sınav dönemlerinde beslenme alışkanlıklarının değişim durumu

sorgulandığında (Tablo 4), öğrencilerin %75,0’inin beslenme alışkanlıklarının değiştiği ve sınav dönemlerinde şeker, çikolata, baklava gibi şekerli besinler (%48,3) ile cips gibi yağlı besinleri (%26,7) daha fazla tükettiklerini belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Öğrencilerin sınav dönemlerinde beslenme alışkanlıklarındaki değişimler

Beslenme alışkanlıkları	Erkek		Kadın		Toplam		p değeri
	n	%	n	%	n	%	
Sınav dönemlerinde beslenme alışkanlıklarınızda değişim olur mu?							
Evet	24	68,6	36	80,0	60	75,0	0,04*
Hayır	11	31,4	9	20,0	20	25,0	
Beslenme alışkanlıklarındaki değişimler							
Şekerli besinleri (şeker, çikolata, baklava vb.) daha fazla tüketirim.	11	45,6	18	50,0	29	48,3	0,04*
Yağlı besinleri (cips vb) daha fazla tüketirim.	5	20,0	11	30,6	16	26,7	
Kolalı içecekleri daha fazla tüketirim.	5	20,0	1	2,8	6	10,0	
Çay ve kahveyi daha fazla tüketirim	3	12,4	6	16,7	9	15,0	
Çay, kahve, kolalı içecekler gibi kafein içeren içecekleri tüketmediğinizde durumunuzda değişimler olur mu?							
Baş ağrısı olur.	8	22,9	6	13,4	14	17,5	0,51
Yorgun hissedirim.	21	59,9	24	53,3	45	56,2	
Anksiyete/ huzursuz olurum.	5	14,3	13	28,9	18	22,5	
Bulantı/ kusmam olur.	1	2,9	2	4,4	3	3,8	
TOPLAM	35	100,0	45	100,0	80	100,0	

Cinsiyete göre verilerin analizinde Ki-kare testi yapılmıştır. $p<0,05$.

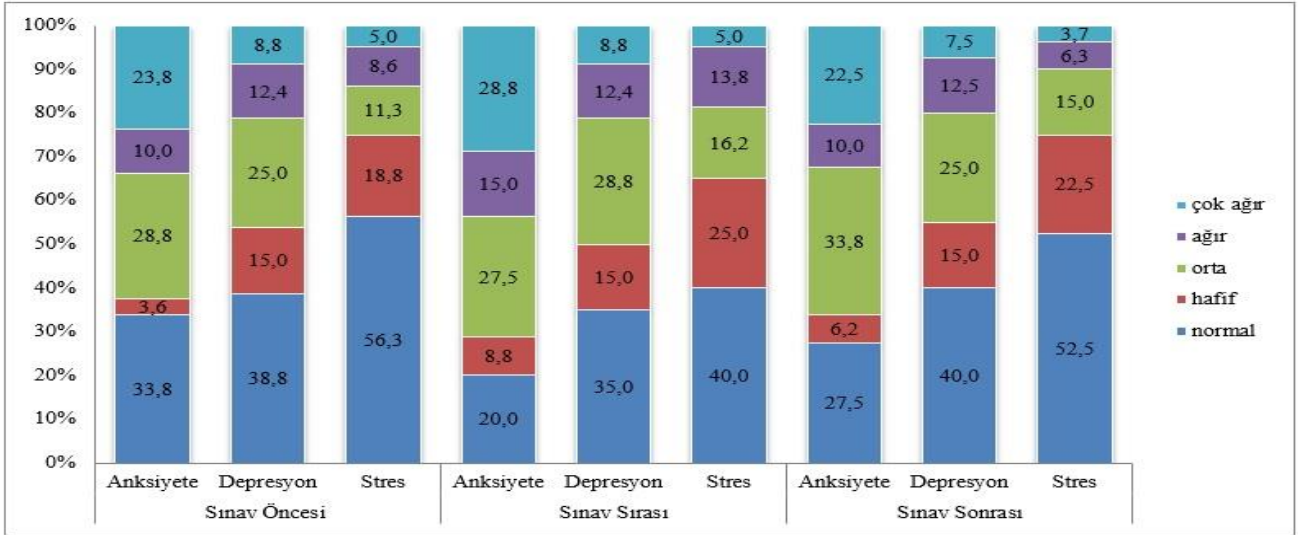
Çay ve kahve tüketimi artanların oranı ise yaklaşık %15,0’tir. Çay, kahve ve kolalı içecekler gibi kafein içeren içecekleri tüketmediklerinde duygu durumunda herhangi bir değişiklik olup olmadığı sorulduğunda da, öğrenciler çoğunlukla

(%56,2) kendilerini yorgun hissettiklerini belirtmişlerdir ($p>0,05$).

Sınav döneminde beslenme alışkanlıklarında değişiklik olduğunu belirten öğrencilerin DASS-21 gruplarına göre dağılımı incelendiğinde (Şekil 2),

öğrencilerin %75,0'inin sınav döneminde beslenme alışkanlıklarında değişim olduğunu belirtmesine rağmen, DASS-21

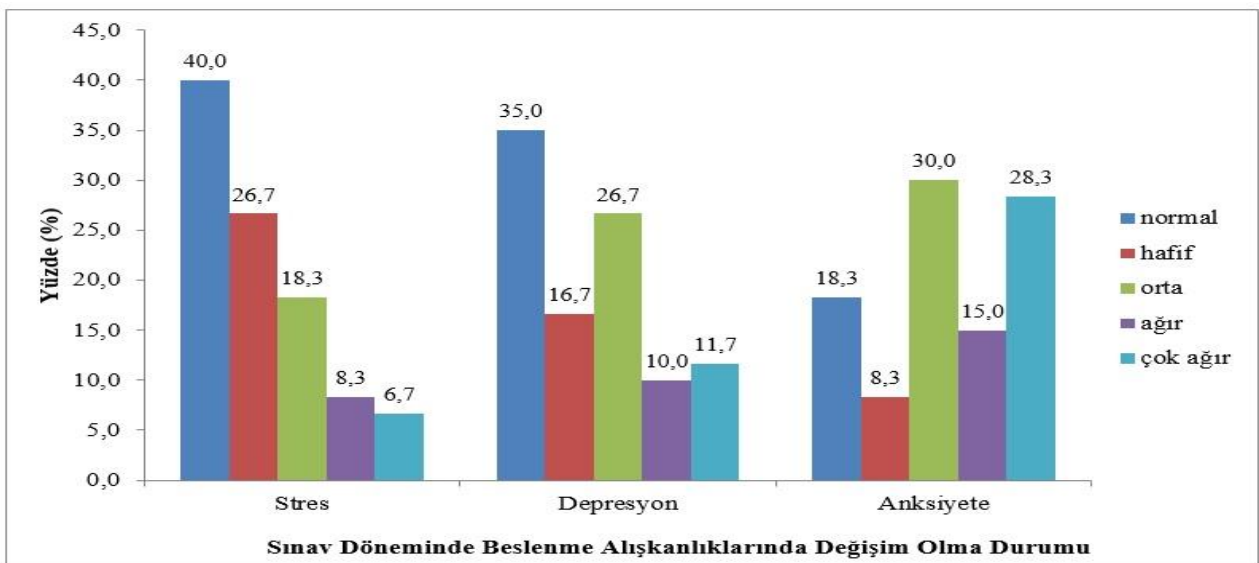
gruplarına göre dağılımda öğrencilerin çoğunluğunun normal grupta yer aldığı saptanmıştır($p>0,05$).



Şekil 1. Öğrencilerin sınav öncesi, sırası ve sonrası DASS-21 gruplarına göre dağılımı

Ayrıca Şekil 3 incelendiğinde; sınav döneminde şekerli besinleri daha fazla tüketen öğrencilerin %51,7'sinin hafif ve üzeri stres grubunda olduğu, %69,0'unun hafif ve üzeri depresyon grubunda ve

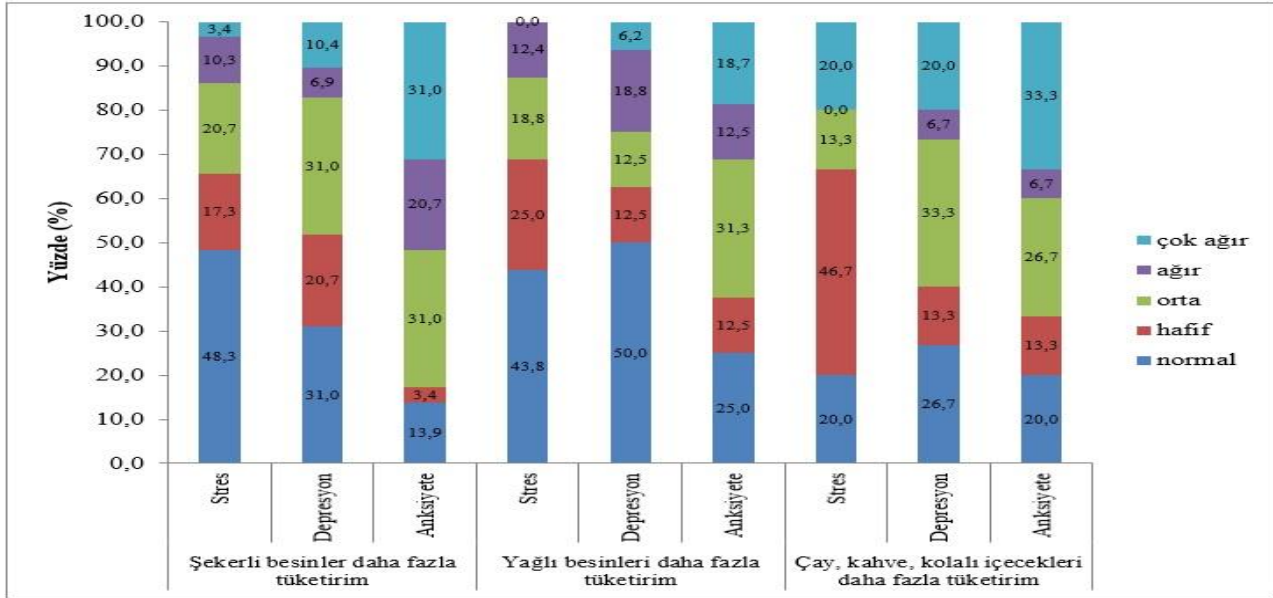
%86,1'inin ise hafif ve üzeri anksiyete grubunda ise olduğu görülmüştür ($p>0,05$). Sınav döneminde yağlı besinleri daha fazla tükettiğini belirten öğrencilerin %56,2'sinin hafif ve üzeri stres grubunda yer aldığı,



Şekil 2. Sınav döneminde beslenme alışkanlıklarında değişiklik olan öğrencilerin DASS-21 gruplarına göre dağılımı

%50'sinin hafif ve üzeri depresyon grubunda ve %75,0'inin hafif ve üzeri anksiyete grubunda yer aldığı bulunmuştur(p>0,05). Kafein içeriği yüksek olan çay, kahve ve kolalı içecekleri daha

fazla tüketen öğrencilerin ise %46,7'sinin hafif stres; %60,0'ının orta ve üzeri depresyon ve %40,0'ının ağır ve çok ağır anksiyete grubunda olduğu saptanmıştır (Şekil 3; p>0,05).



Şekil 3. Sınav döneminde beslenme alışkanlıklarındaki değişimin DASS-21 gruplarına göre dağılımı

TARTIŞMA

Üniversite eğitimi, öğrencilerin sadece bir meslek sahibi olmasını değil, kendinden, yaşamdaki rolünden, çevresiyle ilişkilerinden memnun, yaşamı anlamlı bulan, düşünce üretebilen, amaç sahibi, verimli ve sağlıklı gençler yetişmesini amaçlamaktadır (İmamoğlu ve Gültekin, 1993). Tüm bu amaçlar, üniversite öğrencileri üzerinde stres oluşturabilmektedir (Savcı ve Aysan, 2014). Stresin fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal yönden bireyleri etkileyebildiği ve yemek yeme davranışını etkileyen faktörlerden biri olduğu bilinmektedir. (Gümüş ve ark., 2018). Stres, yeme alışkanlıklarını

etkilerken, yeme davranışlarındaki bozulma da bireyde depresyon ve strese neden olabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin %12,8'inde algılanan stres düzeyinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Çalışkan ve ark., 2018). Bu çalışmada, sınav dönemlerinin üniversite öğrencileri üzerindeki stres durumu, sınav dönemlerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde değişim belirlenmiş ve sınav döneminde depresyon, anksiyete ve stresin beslenme alışkanlıkları üzerine olası etkisi incelenmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %48,8'i yurtda kalmakta, çoğunluğunun herhangi bir

hastalığı bulunmamakta ve %81,2'si sigara kullanmamaktadır. Ayrıca, öğrencilerin %65,0'i sağlıklı beslendiğini düşünmemekte, genellikle 2-3 ana öğün ve 1 ara öğün şeklinde beslenmekte ve %91,3'ü öğün atlamaktadır ($p<0,05$; Bkz. Tablo 1). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda, öğrencilerin %54,6'sı üniversite eğitimi esnasında yurttan kaldığını (Aşçı ve ark., 2015), yurttan kalan öğrencilerin %89,7'sinin kahvaltıyı atladığını (Güleç ve ark., 2008), %61,2'sinin 3 ve daha az öğün tükettiği, %64,7'sinin ara öğün yaptığı ve %67,1'inin sigara kullanmadığı belirlenmiştir (Avşar ve ark., 2013). Öğrenciler genel olarak 3 ana öğün düzeni ile beslenmekte ancak, hem öğün atladıklarını ifade etmeleri hem de sağlıklı beslendiklerini düşünmemeleri sağlıklı beslenme alışkanlıkları olmadığını göstermektedir. Yeterli ve dengeli beslenme her yaş grubunda önemlidir. Özellikle gençlerin çocukluk döneminden itibaren sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları, adolesan ve yetişkinlik dönemlerinde obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları gibi hastalıkların oluşmasını önleyecek ya da yavaşlatacaktır. Öğrencilerin sınav döneminde, sınav haftası öncesine ve sonrasına göre anksiyete, depresyon ve stres ölçeği skorlarının anlamlı derecede arttığı belirlenmiştir ($p<0,05$; Bkz. Tablo 3). Ayrıca sınav dönemlerinde, öğrencilerin %75,0'inin

beslenme alışkanlıklarının değiştiği ve sınav dönemlerinde şeker, çikolata, baklava gibi şekerli besinleri (%48,3), cips gibi yağlı besinleri (%26,7) ve çay ve kahve gibi içecekleri (%15,0) daha fazla tükettikleri saptanmıştır ($p<0,05$; Bkz. Tablo 4). Sınav döneminde beslenme alışkanlıklarında değişiklik olduğunu belirten öğrencilerin çoğunluğunun DASS-21 gruplarına göre normal grupta yer aldığı ($p>0,05$) belirlenmiştir. Ayrıca sınav döneminde şekerli besinleri daha fazla tüketen öğrencilerin %60,0'ının hafif ve üzeri stres düzeyinde, %51,7'sinin hafif ve orta depresyon grubunda ve %80,7'sinin orta ve üzeri anksiyete grubunda olduğu görülmüştür ($p>0,05$). Yağlı besinleri daha fazla tükettiğini belirten öğrencilerin çoğunluğunun normal stres ve depresyon gruplarında, orta ve üzeri anksiyete grubunda yer aldığı bulunmuştur ($p>0,05$; Bkz. Şekil 2 ve 3). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamasına rağmen, stres, depresyon ve anksiyete durumlarında öğrencilerin daha çok şekerli besinleri tüketme eğiliminde oldukları görülmektedir. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, şekerli besinlerin fazla tüketimi ile kadınlarda stres ve her iki cinsiyette de depresif semptomlar arasında ilişki olduğu (El Ansari ve ark., 2014) ve şeker tüketimi arttıkça depresyon hızının da arttığı gösterilmiştir (Westover ve Marangell,

2002). Öğrencilere stresle başa çıkma konusunda eğitim ve destek verilmesi, aşırı şeker tüketiminin azaltılarak yetişkinlik döneminde daha sağlıklı bireyler olmalarını sağlayabilir.

Günlük tüketim sıklığı ve miktarı fazla olan çay, kahve, kolalı içeceklerin bileşimindeki kafein, psikolojik ve fizyolojik etkileri olan pürin türevi bir alkaloiddir (Küçükkömürler ve Kurt, 2018). Sınav dönemlerinde bu içecekleri daha fazla tüketen öğrenciler hafif stres, orta ve üzeri depresyon ve ileri ve çok ileri anksiyete gruplarında daha fazla orandadır ($p>0,05$; Bkz. Şekil 3). Ayrıca öğrencilerin çoğunluğu çay, kahve gibi kafein içeren içecekleri tüketmediklerinde yorgun hissettiklerini belirtmişlerdir ($p<0,05$; Bkz. Tablo 4). Merkezi sinir sistemini uyarıcı etkisi olan kafeinin fazla miktarda tüketilmesi durumunda, diüretik özelliği nedeniyle vücut sıvı dengesini bozarak koordinasyonun dağılması, sinirlilik, uykusuzluk ve çarpıntı yapabileceği uzmanlar tarafından belirtilmiştir (Fisunoğlu ve Besler, 2008). Kafein tüketiminin fazla olması, merkezi sinir sisteminin fonksiyonlarını engelleyebilir (Demirtaş, 2009). Bu nedenle, gençlerin kafein tüketim düzeyinin değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Özellikle sınav dönemlerinde öğrencilerin fazla miktarda kafein tüketimini ve buna bağlı oluşabilecek olumsuz etkileri azaltmak için günlük su tüketimin önemini anlatmak

ve öğrencilere sağlıklı besin seçimi farkındalığı kazandırmak gereklidir.

Sonuç olarak, sınav dönemi üniversite öğrencilerinin üzerinde artan bir depresyon, anksiyete ve strese neden olmaktadır. Bu durum, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarında değişime, daha fazla şekerli ve/veya yağlı besinleri veya kafeinli içeceklerin tüketiminde artışa sebep olmaktadır. Sınav dönemi olmasından dolayı, çalışmaya katılan öğrenci sayısının beklenenden az olması nedeniyle stresin beslenme alışkanlıklarındaki değişimi üzerine etkisinde anlamlı sonuçlar alınamamıştır. Ancak, sınav dönemlerinde öğrencilerin stres düzeylerinin artışının belirlenmesi, örneklem sayısının artırılarak gençlerde kafein tüketiminin sıklığı ve miktarı konusunun araştırılması gerektiğini düşündürmektedir.

Çıkar çatışması bildirim

Yazarların makalede sunulan veriler ve/veya makalenin konusu ile ilgili olarak herhangi bir kişi ya da kuruluş ile çıkar ilişkisi yoktur.

Teşekkür

Çalışmaya katılmaya gönüllü olan tüm katılımcılarımıza teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

Akın A, Çetin B (2007) Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. KUYEB, 7: 241-268.

Aşçı Ö, Hazar G, Kılıç E, Korkmaz A (2015) Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve

stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. Uşak Sosyal Bilimler Dergisi, 2015.

Avşar P, Kazan EE, Pınar, G (2013) Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile obezite ve kronik hastalıklara ilişkin risk faktörlerinin incelenmesi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik E- Dergisi, 1: 38-46.

Çalışkan S, Aydoğan S, Işıklı B, Metintaş S, Yenilmez F, Yenilmez Ç (2018) Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. ESTÜDAM Halk Sağlığı, 3: 40-49.

Demirtaş CY (2009) Kafeinin rat karaciğerinde oksidan-antioksidan mekanizmalara etkisi. Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, Türkiye.

El Ansarı W, Adetunji H, Oskrochi R (2014) Food and mental health: relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the united kingdom. Cent Eur J Public Health, 22: 90-7.

Erözkan A (2004) Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. Muğla Üniversitesi SBE Dergisi, 12: 13-38.

Fisunoğlu M, Besler HT (2008) Çay ve Sağlık ilişkisi. Klasmat: Ankara.

Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B (2008) Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. Gulhane Med J, 50: 102-109.

Gümüş AB, Yardımcı H, Keser A (2018) Sınava hazırlanan öğrencilerin beslenme durumlarının kaygı puanlarına göre değerlendirilmesi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 8: 22-28.

İmamoğlu EO, Gültekin YY (1993) Önerilen dengelenmiş toplumsal birey modeli ışığında üniversite gençliğinin sorunları: 1982-1992 döneminde yayınlanan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme, yorum ve öneriler. TPD, 30: 27-41.

Karagüvan MHÜ (1999) Açık kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili bir çalışma. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 11: 203-218.

Küçükkömürler S, Kurt N (2018) Adölesanlarda kafein tüketimi. JOTAGS, 6: 111-124.

Savcı M, Aysan F (2014) Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. UTEB, 44-56.

Serin Y, Şanlier N (2018) Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. J Psychiatric Nurs 9: 135-146.

Tavlı F, Ünsal G (2016) Fabrika çalışanlarının stres kaynakları ve stresle başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi. JAREN, 2: 9-15.

Ünal SG (2018) Duygusal yeme ve obezite. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2: 30-47.

Üstün A, Bayar A (2015) Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. JRET, 4: 384-390.

Westover AN, Marangell LB (2002) A Cross-national relationship between sugar consumption and major depression? Depress Anxiety, 16:118-20.

Yılmaz Ö, Boz H, Arslan A (2017) Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (DASS 21) türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. FESA, 2:78-91.