Beslenme Durumunun 8. Sınıf Öğrencilerinde Stres, Uyku ve Akademik Başarı Üzerine Etkisi

The Effect of Nutrition Status Stress, Sleep and Academic Success on 8TH Grade Students

Özet

Amaç: Bu çalışma Liselere Geçiş Sınavı'na (LGS) hazırlanan 8. sınıf öğrencilerinin beslenme durumları, stres seviyeleri, uyku süreleri ve akademik başarılarının değerlendirilmesi ve beslenme durumunun diğer parametreler üzerine olası etkilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Gereç ve Yöntem: Bu çalışma 13-14 yaş aralığında ve 8. sınıf öğrencisi olup LGS'ye hazırlanan 50 kız ve 50 erkek olmak üzere toplamda 100 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma kapsamında öğrencilere sosyodemografik özellikleri, beslenme alışkanlıkları, stres seviyeleri, uyku süreleri ve LGS deneme sınav sonuçlarını içeren anket uygulanmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin %63'ü gün içerisinde iki veya daha az öğün yapmakta ve neredeyse her üç öğrenciden biri okula kahvaltı yapmadan gitmektedir. Kızartmalar (%28,0) ve hamur işi besinler (%27,0) öğrenciler tarafından kahvaltıda sıklıkla tercih edilmektedir. Öğrencilerde sınav nedeniyle kendini daha sık stresli hissetme durumu ile stres anındaki besin tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Öğrencilerin düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlıkları ile LGS deneme sınavı puanları arasında zayıf da olsa bir ilişki bulunmaktadır ($p>0,05$). Öğrencilerin kahvaltı ve öğle öğünlerindeki besin tercihleri ile LGS deneme sınavı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Sonuç: LGS'ye hazırlanan 8. sınıf öğrencilerinde stres seviyeleri, uyku düzenleri ve besin tercihleri açısından önemli değişiklikler meydana gelmektedir. Bu dönemde öğrenciler gün içerisinde daha az öğün yapma ve sıklıkla öğün atlama gibi beslenme alışkanlıklarına sahiptir. Basit karbonhidrat ve sodyumdan zengin, vitamin ve mineral içeriği düşük besinler öğrencilerin beslenmelerinde önemli bir yer tutmaktadır. Beslenme durumu; stres seviyeleri, uyku düzeni ve akademik başarı arasında yakından ilişki bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Durumu, Stres Seviyeleri, Uyku Düzeni, Akademik Başarı.

Abstract

Objectives: This study was conducted to evaluate the nutritional status, stress levels, sleep duration and academic success of 8th grade students preparing for the High School Entrance Exam (LGS) and to examine the possible effects of nutritional status on other parameters.

Materials and Methods: This study was conducted on a total of 100 students, 50 girls and 50 boys, aged 13-14 and 8th grade students preparing for the LGS. Within the scope of this study, a questionnaire was applied to the students, including their sociodemographic characteristics, eating habits, stress levels, sleep durations and LGS trial exam results.

Results: 63% of students have two or less meals during the day and almost one in three students (31,0%) go to school without having breakfast. Fried foods (28.0%) and pastries (27.0%) are frequently preferred by students for breakfast. There is a statistically significant relationship between students' feeling more stressed due to

2025, 1(1) 31-40

Muhammed Bartu VAROL[1]
MBV: 0009-0004-9309-6159

Sema Nur AKASLAN[1]
SNA: 0009-0009-1325-6586

Kübra ERGAN[1]
KE: 0000-0003-2902-1748

Merve TERZİ[1]
MT: 0000-0003-3397-9692

[1] İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, Zeytinburnu, İstanbul

Received/Geliş Tarihi:
25/03/2025
Accepted/Kabul Tarihi:
01/05/2025

Sorumlu Yazar / Corresponding Author:
Merve TERZİ
E-posta:
merve.terzi@yeniyuzyil.edu.tr

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License

exams and their food preferences during stress ($p < 0.05$). There is a slight relationship between students' regular breakfast habits and LGS trial exam scores ($p > 0.05$). There is no statistically significant difference between students' food preferences for breakfast and lunch and LGS trial exam scores ($p > 0.05$).

Conclusion: There are noticeable changes in stress levels, sleep patterns and food preferences in 8th grade students preparing for the LGS. During this period, students have eating habits such as eating fewer meals during the day and frequently skipping meals. Foods rich in simple carbohydrates and sodium, and low in vitamins and minerals, have an important place in students' diets. There is a close relationship between nutritional status, stress levels, sleep patterns and academic success.

Keywords: Nutritional Status, Stress Levels, Sleep Patterns, Academic Success.

GİRİŞ

Beslenme, bireylerin sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için ihtiyaç duyulan besin ögelerinin vücuda besinler yoluyla alınması ve vücutta kullanılmasıdır (Can ve Özpınar, 2023). Okul çağı dönemi, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu dönemdir ve bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları ile sosyal davranışlar yaşamın ilerleyen yıllarında kalıcı etkiler oluşturabilmektedir (Yılmaz ve Kocataş, 2019). Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme; sağlığın korunması, fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimin sağlanması için gereklidir. Okul çağı çocuklarında görülen beslenmeye ait yetersizlik veya dengesizlik çeşitli sağlık sorunlarına yol açarak gelecek dönemdeki çeşitli hastalıkların temelini oluşturabilmektedir (Muslu, 2023). Akademik rekabet duygusunun gelişmesi, sınav kaygısının artması ve diğer sosyal etkenler, bu dönemde çocukların stres seviyelerinde artışa yol açabilir (Öğretir ve Türker, 2021). Stres seviyelerindeki artışa bağlı olarak meydana gelen hormonal değişiklikler sonucunda bu dönem çocukları, duygusal yeme ataklarına karşı savunmasız hale gelebilmektedir (Demiral ve Başkale, 2024; Güngör, 2021). Stres ve kaygı durumlarının arttığı bu dönemde yüksek enerji içeriğine sahip, sodyum, basit şeker ve doymuş yağdan zengin yiyecekler sıklıkla tercih edilmektedir (Demiral ve Başkale, 2024). Stres seviyelerinde meydana gelen artışa ek olarak gece geç saatlere kadar uzayan ders çalışma süreleri ve artmış kafein alımı uykuya dalma, toplam uyku süresi ve uyku bölünmesi gibi uyku kalitesi parametrelerini etkileyebilmektedir (Yıldırım ve Ersü, 2023; Küçükali, 2006; Muslu, 2023).

Bu dönemde beslenme davranışı ile stres seviyeleri, uyku kalitesi ve akademik başarı parametrelerinin çok yönlü şekilde birbirlerini etkilediği düşünülmektedir. Bu bağlamda, bu çalışma Liselere Geçiş Sınavı'na (LGS) hazırlanan 8. sınıf öğrencilerinin beslenme durumları, stres seviyeleri, uyku süreleri ve akademik başarılarının değerlendirilmesi ve beslenme durumunun diğer parametreler üzerine olası etkilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü, Yeri ve Zamanı

Bu çalışma tanımlayıcı ve kesitsel bir çalışma olmakla birlikte, LGS'ye hazırlanan 8. sınıf öğrencilerinin beslenme durumları, stres seviyeleri, uyku süreleri ve akademik başarılarının değerlendirilmesi ve beslenme durumunun diğer parametreler üzerine olası etkilerinin incelenmesi amacıyla İstanbul'da bir ortaokulda, öğrencilerin katılımıyla Şubat-Mart 2024 tarihlerinde çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Etik Boyutu

Bu çalışma, İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Fen ve Tıbbi Müdahale Gerektirmeyen Sağlık Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulunun 08.01.2024 tarihli ve 2024/01-1183 sayılı toplantısında etik ve bilimsel açıdan uygun bulunmuştur. Çalışmanın yapılacağı ortaokuldan gerekli kurum izni çalışma öncesinde alınmıştır.

Araştırmanın Örneklemi

Örneklem büyüklüğü, %95 güven aralığı ve %5 hata payı ile seçilmiş okuldaki ana kütlesi 130 kişi olan 8. sınıf öğrencileri arasından Eşitlik (1)'de gösterildiği gibi hesaplanmış olup ana kütleyi temsil edecek minimum büyüklük 97 katılımcı olarak belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2018). Çalışmaya 13-14 yaş aralığında ve 8. sınıf öğrencisi olup LGS'ye hazırlanan 50 kız ve 50 erkek olmak üzere toplam 100 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmaya katılmak istemeyen veya anket formunu eksik veya hatalı dolduran öğrenciler çalışmadan dışlanmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan tüm katılımcılar ve velilerinden Aydınlatılmış Onam Formu alınmıştır. Eşitlik 1: $n = Nt^2pq / d^2(N-1) + t^2pq$. (n= örneklem büyüklüğü; N= Ana kütle (evren) (15.701.602; p= olayın gerçekleşme olasılığı (0,5); q= Olayın gerçekleşmeme olasılığı (0,5); t= test düzeyi (1,96); d= Hata payı (%5).

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın veri toplama aşaması Google Forms üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara iletilen link üzerinden demografik bilgiler, beslenme alışkanlıkları, stres ve kaygı düzeyi, uyku düzeni ve beden algısına yönelik anket çalışması uygulanmış, bulundukları ortaokulda rutin olarak katıldıkları son LGS deneme sınavı puanlarına ait bilgiler toplanmıştır. Katılımcıların beslenme alışkanlıkları ve besin tercihleri de dahil olmak üzere tüm verileri, araştırmacılar tarafından oluşturulan çoktan seçmeli sorular ile sorgulanmış ve bu yol ile elde edilmiştir.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 23.0 paket programı kullanılarak analiz edildi. Verilerin normallik testi Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiş ve tüm gruplar için $p>0.05$ bulunmuştur. Demografik veriler yüzde (%) şeklinde tanımlayıcı istatistikle sunuldu. Gruplar arası farkların değerlendirilmesinde tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edildi.

BULGULAR

Çalışmaya 50 erkek 50 kadın öğrenci katılmıştır. Öğrenciler arasında her gün kahvaltı yapanların oranı %69,0 iken düzensiz şekilde kahvaltı yapanların oranı %31,0'dır. Öğrenciler arasında her gün üç ana öğün tüketenlerin oranı %37,0'dır. Öğrencilerin en sık atladıkları öğünler sırasıyla öğle (%34,0) ve kahvaltı (%31,0) öğünleridir. Öğrencilerin %46,0'ı gün içerisinde 5 su bardağı veya daha az su tüketimine sahiptir. Öğrenciler arasında sınavlar ile ilgili sıklıkla kaygı hissedenlerin oranı %26,0 iken her zaman kaygı hissedenlerin oranı %24,0'dır. Öğrencilerin %70,0'ı gün içerisinde 8 saat veya daha az uyku süresine sahiptir. Öğrencilerin LGS deneme sınavı puanları incelendiğinde 0-200 arasında puana sahip olan öğrencilerin oranı %65,0 olarak bulunmuştur. 301-500 arasında puana sahip olan öğrencilerin oranı ise %13,0'dır (Tablo 1).

Öğrencilerin kahvaltı ve öğle öğünü ile ara öğünlerde, ders çalışma zamanlarında ve stresli veya kaygılı hissettikleri anlarda en sık tercih ettikleri besinler Şekil 1'de gösterilmiştir. Kızartmalar, hamur işleri, paketli ürünler öğrencilerin beslenmelerinde önemli bir yer tutmaktadır. Öğrencilerin en sık tükettiği besinler kahvaltı öğünü için kahvaltılık besinler (%53,0), öğle öğünü için ev yemekleri (%59,0), ara öğün için meyve (%48,0), ders çalışırken ve stres/kaygı halinde ise paketli ürünlerdir (sırasıyla %36,0 ve %38,0) (Şekil 1).

<6 saat ve >10 saat uyku süresine sahip öğrencilerde düzenli olarak kahvaltı yapanların oranı sırasıyla %11,6 ve %1,4'tür. Öğrencilerin uyku süreleri ile düzenli olarak kahvaltı yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$) (Tablo 2).

Öğrenciler arasında en sık öğün atlama nedenleri kahvaltı öğünü için iştahsızlık (%51,6) ve derse geç kalma kaygısı (%32,3), öğle öğünü için iştahsızlık (%55,9) ve kilo verme isteği (%14,7) akşam öğünü için ise iştahsızlık (%46,1) ve unutkanlık (%23,0) olarak belirtilmiştir. Öğrencilerin en sık atladıkları öğüne göre öğün atlama nedenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$) (Tablo 3).

Öğrenciler arasında bedeninden memnun olmayanların oranı %37'dir. Diyet yapan öğrencilerin oranı bedeninden memnun olduğunu ifade edenlerde %19,0 iken bu oran bedeninden memnun olmadığını ifade edenlerde %43,2'dir. Bedeninden memnun olanlarda kilo alma amacıyla diyet yapanların oranı %8,3 iken bu oran bedeninden memnun olmayan öğrencilerde %25,0'tir. Öğrencilerin beden algılarına göre diyet yapma durumları ve beden algılarına göre diyet hedefleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$) (Tablo 4).

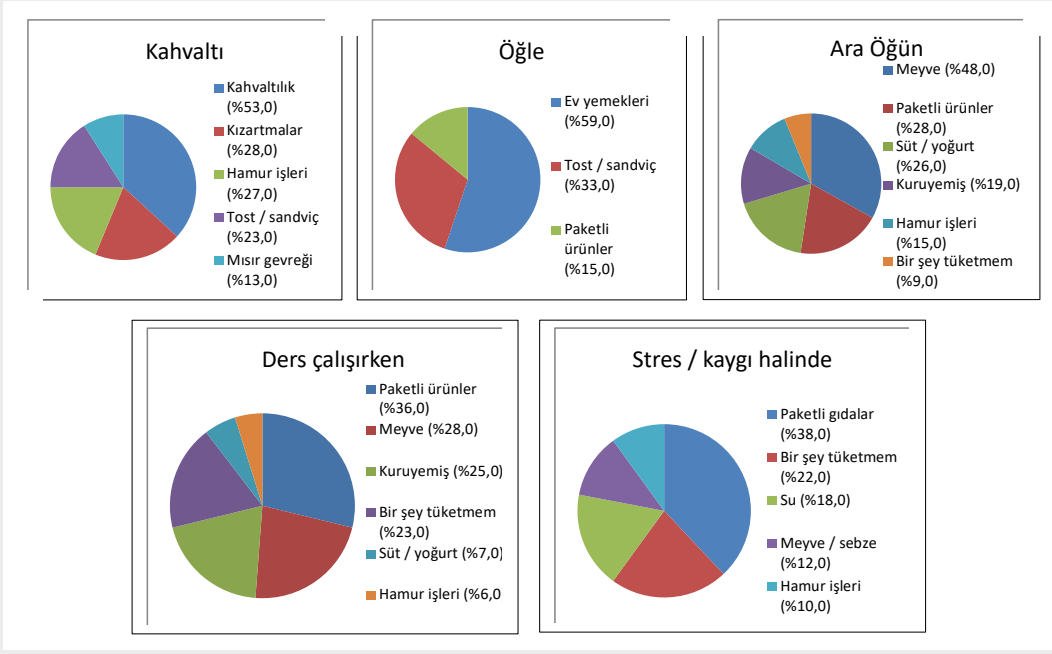
Sınavlar ile ilgili daha sık stres/kaygı hisseden öğrencilerin paketli gıdalar ve hamur işleri tüketimi artmakta, meyve/sebze tüketimi ise azalmaktadır. Öğrencilerin stresli/kaygılı hissetme sıklıkları ile stres anındaki besin tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$) (Tablo 5).

Düzenli olarak kahvaltı yapmayan öğrenciler arasında LGS deneme sınavı puanı 250 puandan yüksek olanların oranı %16,1 iken bu oran düzenli olarak kahvaltı yapanlar için %27,5'tir. Ancak öğrencilerin düzenli kahvaltı yapma durumları ile LGS deneme sınavı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$) (Tablo 6).

LGS deneme sınavı puanları 0-200 puan arası olanlarda kahvaltı öğünü için en sık tercih edilen besinler kahvaltılık besinler (%63,6, $r=0,34$, $p=0,738$) ve LGS deneme sınavı puanları 201-450 puan arasında olanlarda tost veya sandviç (%39,0, $r=-0,15$, $p=0,886$) olmasına rağmen aralarında anlamlı ilişki yoktur. Öğrencilerin öğle öğünündeki besin tercihleri incelendiğinde LGS deneme sınavı puanları 0-200 puan arası olanlarda en sık tercih edilen besinler %72,9 ile ev yemekleri iken bu oran LGS deneme sınavı puanları 201-450 puan arasında olanlarda %48,5 ile tost veya sandviç olarak bulunmuştur. Öğrencilerin kahvaltı ve

Tablo 1 Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri (n=100)

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Erkek	50	50,0
Kadın	50	50,0
Kahvaltı yapma durumu		
Her gün	69	69,0
Düzensiz	31	31,0
Üç ana öğün yapma durumu		
Her gün	37	37,0
Düzensiz	63	63,0
En sık atlanılan öğün		
Kahvaltı	31	31,0
Öğle	34	34,0
Akşam	13	13,0
Hiçbiri	22	22,0
Günlük su tüketimi		
2-3 su bardağı	15	15,0
4-5 su bardağı	31	31,0
5-8 su bardağı	17	17,0
8-10 su bardağı	12	12,0
>10 su bardağı	25	25,0
Sınavlar ile ilgili ne sıklıkla kaygı hissedersiniz?		
Her zaman	24	24,0
Sıklıkla	26	26,0
Bazen	34	34,0
Nadiren	9	9,0
Hiçbir zaman	7	7,0
Günlük ortalama uyku süresi		
≤5-6 saat	13	13,0
6-8 saat	57	57,0
9-10 saat	24	24,0
≥10-12 saat	6	6,0
LGS Deneme Sınavı Puanı		
0-50 puan	1	1,0
51-100 puan	15	15,0
101-150 puan	29	29,0
151-200 puan	20	20,0
201-250 puan	11	11,0
251-300 puan	11	11,0
301-350 puan	7	7,0
351-400 puan	5	5,0
401-450 puan	1	1,0
451-500 puan	0	0,0



Şekil 1 Öğrencilerin Besin Tercihlerinin İncelenmesi

Tablo 2 Öğrencilerin Uyku Süreleri ile Kahvaltı Yapma Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ortalama uyku süresi	Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız? Evet n	%	Hayır n	%	p
<6 saat	8	11,6	5	16,1	
6-8 saat	43	62,3	14	45,1	
9-10 saat	17	24,6	7	22,6	0,026*
>10 saat	1	1,4	5	16,1	
Toplam	69	100,0	31	100,0	

*Tek Yönlü ANOVA Testi

Tablo 3 Öğrencilerin En Sık Atladıkları Öğün ile Öğün Atlama Nedenlerinin İncelenmesi

Öğün atlama nedeni	En sık atlanılan öğün Kahvaltı n (%)	Öğle n (%)	Akşam n (%)	p
İştahsızlık	16 (51,6)[b]	19 (55,9)[b]	6 (46,1)[a]	
Hazır olmaması	3 (9,7)[a]	4 (11,8)[a]	1 (7,7)[a]	
Derse geç kalma kaygısı	10 (32,3)[b]	2 (5,9)[a]	0 (0,0)[a]	
Unutkanlık	1 (3,2)[a]	2 (5,9)[a]	3 (23,0)[a]	<0,001*
Kilo verme isteği	0 (0,0)[a]	5 (14,7)[a]	3 (23,0)[a]	
Sınav stresi	1 (3,2)[a]	2 (5,9)[a]	0 (0,0)[a]	
Toplam	31 (100,0)	34 (100,0)	13 (100,0)	

*Tek Yönlü ANOVA Testi. Farklı harfler atlanılan öğün ile öğün atlama nedenleri arasındaki anlamlı ilişkiyi göstermektedir (ANOVA, Tukey).

Tablo 4 Öğrencilerin Beden Algılarının İncelenmesi

		Bedenimden memnunum (n=63) n (%)	Bedenimden memnun değilim (n=37) n (%)	p
Diyet yapıyor musunuz?	Evet	12 (19,0)	16 (43,2)	0,009*
	Hayır	51 (81,0)	21 (56,8)	
Diyet hedefiniz nedir?	Kilo almak	1 (8,3)	4 (25,0)	0,005*
	Kilo vermek	11 (91,7)	12 (75,0)	

*Tek Yönlü ANOVA Testi

Tablo 5 Öğrencilerin Stresli Hissetme Sıklıkları ile Stresliyken Tükettikleri Besinler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Stres anında besin tercihi	Sınavlar ile ilgili ne sıklıkla stres/kaygı hissedersiniz? Her zaman n (%)	Sıklıkla n (%)	Bazen n (%)	Nadiren n (%)	Hiç n (%)	p
Paketli gıdalar	7 (29,1)[a]	15 (57,7)[b]	11 (32,4)[b]	2 (22,2)[a]	3 (42,9)[a]	0,046*
Su	5 (20,8)[a]	4 (15,4)[a]	5 (14,7)[a]	3 (33,3)[a]	1 (14,3)[a]	
Meyve / sebze	3 (12,5)[a]	0 (0,0)[a]	6 (17,6)[a]	1 (11,1)[a]	2 (28,6)[a]	
Hamur işleri	3 (12,5)[a]	4 (15,4)[a]	2 (5,9)[a]	0 (0,0)[a]	1 (14,3)[a]	
Bir şey tüketmem	6 (25,0)[a]	3 (11,5)[a]	10 (29,4)[a]	3 (33,3)[a]	0 (0,0)[a]	
Toplam	24 (100,0)	26 (100,0)	34 (100,0)	9 (100,0)	7 (100,0)	

*Tek Yönlü ANOVA Testi. Farklı harfler stres anında besin tercihinin kaygı durumuna göre anlamlı ilişkisini göstermektedir (ANOVA, Tukey).

Tablo 6 Öğrencilerin Düzenli Kahvaltı Yapma Durumları ile LGS Deneme Sınavı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız? Evet (n=69) n (%)	Hayır (n=31) n (%)	p
LGS Deneme Sınavı Puanı	0-50 puan	0 (0,0)	1 (3,2)	0,491
	51-100 puan	11 (15,9)	4 (12,9)	
	101-150 puan	20 (28,9)	9 (29,0)	
	151-200 puan	13 (18,8)	7 (22,6)	
	201-250 puan	6 (8,7)	5 (16,1)	
	251-300 puan	7 (10,1)	4 (12,9)	
	301-350 puan	7 (10,1)	0 (0,0)	
	351-400 puan	4 (5,8)	1 (3,2)	
	401-450 puan	1 (1,4)	0 (0,0)	
	451-500 puan	0 (0,0)	0 (0,0)	

*Tek Yönlü ANOVA Testi

Tablo 7 Öğrencilerin Kahvaltı ve Öğle Öğünlerindeki Besin Tercihleri ile LGS Deneme Sınavı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		LGS Deneme Sınavı Puanı									
		0-50p n, (%)	51-100p n, (%)	101-150p n, (%)	151-200p n, (%)	201-250p n, (%)	251-300p n, (%)	301-350p n, (%)	351-400p n, (%)	401-450p n, (%)	p
Kahvaltı	Kahvaltılık	1 (1,9)	9 (16,7)	15 (28,3)	9 (16,7)	5 (9,4)	7 (13,2)	5 (9,4)	2 (3,8)	0 (0,0)	0,788
	Kızartmalar	0 (0,0)	6 (21,4)	7 (25,0)	5 (17,9)	4 (14,3)	2 (7,1)	1 (3,6)	2 (7,1)	1 (3,6)	0,640
	Hamur işleri	1 (3,7)	2 (7,4)	11 (40,7)	5 (18,5)	4 (14,8)	1 (3,7)	1 (3,7)	1 (3,7)	1 (3,7)	0,171
	Tost/sandviç	0 (0,0)	4 (17,4)	5 (21,7)	5 (21,7)	3 (13,0)	4 (17,4)	1 (4,3)	1 (4,3)	0 (0,0)	0,951
	Mısır gevreği	0 (0,0)	3 (23,1)	3 (23,1)	3 (23,1)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (7,7)	3 (23,1)	0 (0,0)	0,071
Öğle	Ev yemekleri	1 (1,7)	9 (15,3)	20 (33,9)	13 (22,0)	8 (13,6)	4 (6,8)	2 (3,4)	2 (3,4)	0 (0,0)	0,255
	Tost / sandviç	0 (0,0)	3 (9,1)	7 (21,2)	7 (21,2)	3 (9,1)	6 (18,2)	4 (12,1)	2 (6,1)	1 (3,0)	0,340
	Paketli ürünler	0 (0,0)	5 (33,3)	2 (13,3)	3 (20,0)	1 (6,6)	2 (13,3)	1 (6,6)	1 (6,6)	0 (0,0)	0,636

*Tek Yönlü ANOVA Testi

öğle öğünlerindeki besin tercihleri ile LGS deneme sınavı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p>0,05) (Tablo 7).

TARTIŞMA

Bu çalışma LGS'ye hazırlanan 8. sınıf öğrencilerinin beslenme durumları, stres seviyeleri, uyku süreleri ve akademik başarılarının değerlendirilmesi ve beslenme durumunun diğer parametreler üzerine olası etkilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma 50 kadın 50 erkek olmak üzere toplamda 100 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Ergenlik çağında değişen fizyolojik süreçlere ek olarak okul ortamı ve sınav dönemi, öğrencilerde yüksek stres seviyelerine yol açabilmektedir (Rebellow ve Asir, 2017). 8. sınıfta yapılan LGS'nin öğrenciler tarafından rekabet olarak algılandığı ve bu rekabet duygusunun stres seviyelerinde artışa yol açabileceği gösterilmiştir (Ulusoy, 2020). Çalışmamızda, öğrencilerin %50'sinin sınavlardan dolayı kendini "her zaman (%24,0)" veya "sıklıkla (%26,0)" kaygılı hissettiği ortaya konmuştur (Tablo 1). Adölesanlarda stres seviyelerindeki artış, sağlıksız besinlere yönelimi arttırarak bireylerin besin tercihlerini değiştirebilmektedir (Hsu ve Raposa, 2021; Malmir vd., 2023). Çalışmamızda, öğrencilerde daha sık stresli hissetme durumu ile stres anındaki besin tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p=0,046) (Tablo 5). Stresli durumlarda daha yüksek kalorili ve düşük besin değerine sahip gıdaların tercih edilmesinin, öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının sürdürülmesini zorlaştırabileceği ve uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, öğrencilere verilecek stres yönetimi eğitimlerinin stresle başa çıkmada ve stresle ilişkili sorunların çözümünde öğrencilere destek olabileceği düşünülmektedir.

Sınav stresi, uykuya dalma süresini ve uyku süresini etkileyerek öğrencilerin uyku kalitesini düşürmektedir (Zunhammer vd., 2014). Çalışmamızda, öğrencilerin %70'inin günde 8 saatten daha az uyuduğu, %13'ünün ise günde 5-6 saat veya daha az uyuduğu ortaya konmuştur. Scullin (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, düzenli olarak 8 saatten az uyuyan öğrencilerin akademik performanslarının düştüğü belirtilmiştir. Bu nedenle, uyku düzeninin iyileştirilmesi, öğrencilerin akademik başarılarını artırmak için kritik bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Çalışmamızda, öğrencilerin %63'ünün düzenli şekilde üç ana öğün yapmadığı ve en sık atlanılan öğünlerin sırasıyla öğle öğünü (%34) ve kahvaltı öğünü

(%31) olduğu ortaya konmuştur. En sık olarak gösterilen öğün atlama nedenleri kahvaltı öğünü için iştahsızlık (%51,6) ve derse geç kalma kaygısı (%32,3) iken öğle öğünü için iştahsızlık (%55,9) ve kilo verme isteği (%14,7) olarak belirtilmiştir. Özellikle uyku boyunca aç kalan vücudun hem fiziksel-bilişsel fonksiyonlarının işleyişi hem gün içerisinde ihtiyaç duyulan enerjinin sağlanabilmesi için kahvaltı öğününün düzenli olarak yapılması oldukça önemlidir (Önal ve Uçar, 2024). Çalışmamızdan elde edilen bulgulara göre neredeyse her üç öğrenciden biri (%31) düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığına sahip değildir. Daha önce ülkemizde okul çağı çocuklarında yapılan iki farklı çalışmada bu oran sırasıyla %19,7 ve %36,3 olarak bulunmuştur ve çalışmamızdaki bulgular ile benzerlik göstermektedir (Çolak ve Ergün, 2020; Önal ve Uçar, 2024). Öğrencilerde iştahsızlık nedeniyle kahvaltı ve öğle öğünlerinin atlanması ile derse geç kalma kaygısının kahvaltı öğününün atlanmasına yol açması, günlük yaşamda karşılaştıkları stres faktörlerinin yansımaları olarak değerlendirilebilir. Ayrıca çalışmamızda düşük (<6 saat) ve artmış (>10 saat) uyku süresi kahvaltı öğününün atlanması ile ilişkilendirilmiştir ($p<0,026$). Bu bulgu, adölesanlarda çok düşük veya yüksek uyku süresinin daha düşük oranda düzenli kahvaltı yapma durumu ile ilişkilendirildiği farklı bir çalışmayı desteklemektedir (Mathew vd., 2021). Çalışmamızın bulgularına göre farklı nedenlere bağlı olarak düzenli olarak kahvaltı yapamayan ve öğün atlayan öğrencilerin oranı dikkat çekicidir. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını iyileştirmede stres ve zaman yönetiminin sağlanabilmesi için gerekli programların oluşturulması ve okullarda düzenli kahvaltı uygulamasının teşvik edilmesi önem taşımaktadır.

Morán ve arkadaşları (2024) tarafından yürütülen bir araştırmada, adölesanlarda beden memnuniyetsizliği yaşayanların oranı %40 olarak bulunmuştur. Yine bu çalışmada beden memnuniyetsizliği yaşayan adölesanların daha yüksek düzeyde depresyon belirtileri gösterdiği bildirilmiştir (Morán vd., 2024). Çalışmamızda, beden memnuniyetsizliği yaşayan öğrencilerin oranı %37,0 olarak bulunmuş olup, herhangi bir nedenle diyet yapanların oranı bedeninden memnun olanlarda %19,0 iken bedeninden memnun olmayanlarda %43,2'ye ulaşmıştır ($p<0,009$). Beden memnuniyetsizliği, adölesanlarda psikolojik sorunlar ile ilişkili olabileceğinden, bu bireylerin beden algılarının iyileştirilebilmesi için okullarda sağlıklı beden imajı üzerine eğitim programları yürütülebilir.

Ülkemizde okul çağındaki öğrenciler gün içerisinde yüksek sodyum, basit şeker ve doymuş yağ içeriğine sahip besinleri sıklıkla tüketmektedir (Özilbey ve Ergör, 2015; Çolak ve Ergün, 2020). Çalışmamızda, kahvaltı öğünü için kahvaltılık ürünlerden (%53,0) sonra en sık tercih edilen besinler sırasıyla kızartmalar (%28,0) ve hamur işi besinlerdir (%27,0). Paketli ürünlerin tercih edilme oranı öğle öğünü için %15,0 iken ara öğün için %28,0'dir (Şekil 1). Besin tercihleri incelendiğinde bu dönemde kızartmalar, hamur işleri ve paketli ürünler gibi basit karbonhidrat içeriğine sahip vitamin ve mineral içeriği düşük besinler öğrencilerin beslenmesinde önemli bir yer tutmaktadır ve bu durumun kaygı verici olabileceği düşünülmektedir.

Çeşitli çalışmalarda daha sağlıklı bir beslenme düzeni adölesanlarda okul başarısındaki artış ile ilişkilendirilmiştir (Aylaz vd., 2014; Asigbee vd., 2018). Çalışmamızda düzenli olarak kahvaltı yapmayanlar arasında LGS deneme sınavı puanı 250 puandan yüksek olanların oranı %16,1 iken bu oran düzenli olarak kahvaltı yapanlar için %27,5 olarak bulunmuştur. LGS deneme sınavı puanı 250 puandan düşük olanların oranı ise düzenli olarak kahvaltı yapan öğrencilerde %72,5 iken düzenli olarak kahvaltı yapmayanlarda %83,9 olarak bulunmuştur. Düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığının, öğrencilerin LGS deneme sınavı puanlarına zayıf bir şekilde olumlu etki gösterdiği düşünülmektedir. Ancak düzenli olarak kahvaltı yapma durumu ile öğrencilerin LGS deneme sınavı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmeyi de içeren sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeleri için okullarda düzenlenecek sağlıklı beslenme programları ve atölyelerini de kapsayacak eğitim politikalarına ihtiyaç bulunmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Beslenme durumu, okul çağı döneminde öğrencilerin stres seviyeleri, uyku düzenleri ve akademik başarıları ile yakından ilişkilidir. Çalışmamızda, öğrencilerin önemli bir kısmının sınav nedeniyle stres ve kaygı düzeylerinin arttığı, yine bu dönemde uyku süreleri, öğün düzenleri ve besin tercihlerinde önemli değişikliklerin meydana geldiği gözlemlenmiştir. Özellikle bu dönemde öğrenciler, çeşitli nedenlerle sıklıkla kahvaltı öğününü geçiştirmekte ve günde iki veya daha az ana öğünle beslenmektedir. Ayrıca öğrenciler ana ve ara öğün tercihlerinde veya stresli hissettiği anlarda paketli ürünler ve fast food yiyecekler gibi basit karbonhidrat içeriğinden zengin,

yüksek sodyum ve doymuş yağ içeriğine sahip, vitamin ve mineraller bakımından ise yetersiz besinleri sıklıkla tercih etmektedir. Bu dönemde öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmeleri, yeterli uyku sürelerine sahip olmaları ve stres seviyelerini kontrol altında tutmaları öğrencilerin akademik başarıları ve genel sağlıkları açısından oldukça önemlidir. Bu bağlamda, eğitim politikalarının gözden geçirilmesi, öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanabilme ve stres yönetimi yeteneklerini geliştirebilmeleri için diyetisyen ve psikologların görev alacağı destekleyici programların oluşturulması toplum sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Öğrencilerde beslenme durumu ile stres seviyeleri, uyku düzeni ve sınav başarısının geniş örneklemler üzerinde derinlemesine inceleyecek yeni çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

1. Asigbee, F. M., Whitney, S. D., & Peterson, C. E. (2018). The link between nutrition and physical activity in increasing academic achievement. *Journal of School Health, 88*(6), 407-415. https://doi.org/10.1111/josh.12625
2. Aylaz, R., Aktürk, Ü., Işık, K., Aslan, S., & Yıldırım, H. Y. (2014). Adölesanların beslenme ve egzersiz alışkanlıklarıyla okul başarısının değerlendirilmesi. *17. Ulusal Halk Sağlığı Kongre Kitabı*, 1301. Edirne.
3. Demiral, Ü., & Başkale, H. (2024). Çocuklarda stresin duygusal yeme davranışına etkisi. *Etkili Hemşirelik Dergisi, 17*(1), 47-58. https://doi.org/10.46483/deuhfed.1161234
4. Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Atıf İndeksi.
5. Can, T. E., & Özpınar, H. (2023). İstanbul ilinde bir ortaöğretim okulundaki 11-13 yaş arası çocukların beslenme durumlarının sağlıklı yeme indeksi ile değerlendirilmesi. *Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7*(3), 130-140.
6. Çolak, B., & Ergün, A. (2020). İstanbul›un bir ilçesinde okul çağı çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve sıvı tüketim durumunun vücut kütle indeksi ile ilişkisi: Kesitsel bir çalışma. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 2*(3), 197-212.
7. Güngör, C. (2021). Ortaokul öğrencilerinin LGS hazırlık sürecine ilişkin ebeveyn görüşlerinin incelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama, 12*(23), 171-200.
8. Hsu, T., & Raposa, E. B. (2021). Effects of stress on eating behaviours in adolescents: A daily diary investigation. *Psychology & Health, 36*(2), 236-251. https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1766041
9. Küçükali, R. (2006). Çocuklarda beslenme bozuklukları ve beslenmenin okul çocuklarının üzerindeki etkileri. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*, 223-239.
10. Malmir, H., Mahdavi, F. S., Ejtahed, H. S., Kazemian, E., Chaharrahi, A., Mohammadian Khonsari, N., ... & Qorbani, M. (2023). Junk food consumption and psychological distress in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Nutritional Neuroscience, 26*(9), 807-827. https://doi.org/10.1080/1028415X.2022.2094856
11. Mathew, G., Reichenberger, D., Buxton, O., Hale, L., & Chang, A. M. (2021). Short and long sleep duration, poor sleep quality, and later sleep are associated with lower odds of adolescents eating breakfast. *Sleep, 44*, A58. https://doi.org/10.1093/sleep/zsab072.139
12. Morán, C., Victoriano, M., Parra, J., Ibacache, X., Pérez, R., Sánchez, J., ... & Mosso, C. (2024). Body dissatisfaction, self-esteem, depressive symptoms, and nutritional status in adolescents. *Andes Pediatrica: Revista Chilena de Pediatria, 95*(1), 69-76. https://doi.org/10.32641/andespediatr.v95i1.4779
13. Muslu, M. (2023). Öğrencilerde akademik başarının arttırılmasında masanın dört ayağı: Beslenme, uyku, fiziksel aktivite ve sosyal yaşam. *Current Perspectives on Health Sciences, 4*(1), 17-25. https://doi.org/10.58208/cphs.1278760
14. Öğretir, H., & Türker, P. F. (2021). Sınava hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi, 49*(3), 58-66. https://doi.org/10.33076/2021.BDD.1485
15. Önal, S., & Uçar, A. (2024). Okul çağı çocuklarının eğitim gördükleri okullara göre kahvaltı yapma ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi, 52*(2), 48-58. https://doi.org/10.33076/2024.BDD.1850
16. Özilbey, P., & Ergör, G. (2015). İzmir ili Güzelbahçe ilçesinde ilköğretim öğrencilerinde obezite prevalansı ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Turkish Journal of Public Health, 13*(1), 30-39. https://doi.org/10.20518/thsd.45885
17. Rebellow, M. R., & Asir, S. D. (2017). Stress among school-going adolescents. *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS), 22*(6), 77-79.
18. Scullin, M. K. (2019). The eight-hour sleep challenge during final exams week. *Teaching of Psychology, 46*(1), 55-63. https://doi.org/10.1177/0098628318816142
19. Ulusoy, B. (2020). 8. sınıf öğrencilerinin liselere geçiş sınavı (LGS)'na ilişkin algılarının metaforlar aracılığıy-

la incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi, 2*(2), 186-202. https://doi.org/10.51119/ereegf.2020.5

20. Yıldırım, B. D., & Ersü, D. Ö. (2023). Uyku ve beslenme. *Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7*(1), 24-32.
21. Yılmaz, A., & Kocataş, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinde obezite sıklığı, beslenme davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi (Journal of Public Health Nursing), 1*(3), 66-83.
22. Zunhammer, M., Eichhammer, P., & Busch, V. (2014). Sleep quality during exam stress: The role of alcohol, caffeine, and nicotine. *PLOS ONE, 9*(10), e109490. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0109490