



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UMUTSUZLUK
DÜZEYİNİN BESLENME DURUMU VE DEMOGRAFİK
ÖZELLİKLERLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep UZDİL

**Samsun
Ağustos-2016**



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UMUTSUZLUK
DÜZEYİNİN BESLENME DURUMU VE DEMOGRAFİK
ÖZELLİKLERLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep UZDİL

**Danışman
Prof. Dr. Nermin KILIÇ**

**Samsun
Ağustos-2016**

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Zeynep UZDİL tarafından Prof. Dr. Nermin KILIÇ danışmanlığında hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyinin Beslenme Durumu ve Demografik Özelliklerle İlişkisi**” başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından 22 /08 /2016 tarihinde yapılan sınav ile Beslenme Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :
(Unvanı, Adı Soyadı, Üniversite)

Üye :
(Unvanı, Adı Soyadı, Üniversite)

Üye :
(Unvanı, Adı Soyadı, Üniversite)

Üye :
(Unvanı, Adı Soyadı, Üniversite)

Üye :
(Unvanı, Adı Soyadı, Üniversite)

Üye :
(Unvanı, Adı Soyadı, Üniversite)

ONAY:

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

.... / /.....

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam süresince bilgi ve deneyimiyle bana yol gösteren, bu tezin gerçekleştirilmesinde, karşılaştığım problemlerin çözümünde yardım ve desteğini gördüğüm tez danışman hocam Sayın Prof. Dr. Nermin KILIÇ' a teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca ve tezimin her aşamasında mesleki olarak engin bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, en iyi şekilde yetişmem için büyük çaba sarf eden, zor zamanlarımda ve her türlü olumsuzluk karşısında hoş görüşüyle sorunları çözmekten kaçınmayan hocam Sayın Doç. Dr. Aliye ÖZENOĞLU' na teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitimim ve tez sürecimde, her konuda ve karşılaştığım her sorunda desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli meslektaşım ve çalışma arkadaşım Arş. Gör. Gökçe ÜNAL' a, tez sürecimde her zaman yanımda olduklarını hissettiren değerli çalışma arkadaşlarım Arş. Gör. Hazal KÜÇÜKKARACA, Arş. Gör. Menşure Nur ÇELİK, Arş. Gör. Dilek ÇELİK EREN ve Arş. Gör. Özge ÖZ' e teşekkür ederim.

Her zaman olduğu gibi yüksek lisans eğitimimde de yanımda olan değerli arkadaşlarım Arş. Gör. Begüm Nurlpelin SAĞLIK, Başak TOZLU, Selin TUNCAY ve Aslı ÇOBAN' a teşekkür ederim.

Bugünlere gelebilmemin en büyük mimarları olan ve sonsuz sabır ve desteklerinden dolayı sevgili annem Yegane UZDİL ve babam Atilla Yusuf UZDİL' e, her zaman yanımda olan biricik kardeşlerim Özge UZDİL ve İpek UZDİL' e, yüksek lisans eğitimime başlamamda ve eğitim sürecimde yol gösteren kuzenim Ayşe Elif BİLEK' e çok teşekkür ederim.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UMUTSUZLUK DÜZEYİNİN BESLENME DURUMU VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERLE İLİŞKİSİ

Amaç: Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerine beslenme durumu ve demografik özelliklerin etkisinin araştırılmasıdır.

Materyal ve Metot: Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde 4 yıllık lisans düzeyinde eğitim gören 733 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Bütün katılımcılara demografik bilgiler, beslenme alışkanlıkları ve antropometrik ölçümleri sorgulamaya yönelik bir anket formu ve umutsuzluk düzeyini belirlemek için "Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)" uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 20.0 istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin BUÖ puan ortalaması $4,63 \pm 3,75$ olup çoğunluğun (%50,1) umutsuzluk ölçeği puanı ortalaması normal sınırlardadır. Uyku süresi 5-6 saat ve ≥ 10 saat olan, sigara ve alkol kullanan, haftada en az 1 kez veya daha sık alkol kullananların BUÖ puanı yüksek iken öğün atlayan, kahvaltı ve öğle öğününü atlayanların BUÖ puanı düşüktür ($p < 0,05$). Sağlıksız besinlerden işlenmiş et ürünü, sebze ve patates kızartması, hazır çorba, fıstık ezmesi, şekerlemeler, hamburger, ketçap, margarin, mayonez, cips, toz içecek, meşrubat ve tüketilen miktara bağlı sağlıksız sayılabilen besinlerden tost, simit, börek, kek, kaymak, pekmez, tahin, şerbetli tatlıyı sık (her gün veya haftada 5-6 kez) tüketenlerin umutsuzluk puanı yüksektir ($p < 0,05$).

Sonuç: Çalışma kapsamında incelenen üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun, BUÖ puan ortalamasının normal aralıkta olduğu tespit edilmiştir. Uyku süresi, sigara ve alkol kullanımı, sağlıksız besinlerin sık tüketilmesi gibi özelliklerin, umutsuzluk puanını etkilediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme; demografik özellik; umutsuzluk; üniversite öğrencisi

Zeynep UZDİL, Yüksek Lisans Tezi

Ondokuz Mayıs Üniversitesi- Samsun, Ağustos – 2016

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN HOPELESSNESS LEVEL WITH
NUTRITIONAL STATUS AND DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS AT
UNIVERSITY STUDENTS**

Aim: It is aimed to investigate that the effects of nutritional status and demographic characteristics on hopelessness score of university students.

Material and Method: Seven hundred and thirty-three students, who have 4 years of courses in different faculties of Ondokuz Mayıs University, were included. A questionnaire containing informations on demographic characteristics, nutritional habits, anthropometric measurements was applied to all students along with Beck Hopelessness Inventory (BHI) to evaluate hopelessness score. Study data was assessed with a SPSS 20.0 statistics package programme.

Results: The mean BHI score was 4.63 ± 3.75 and mean of most of their BHI scores (50.1%) was normal. Sleeping 5-6 hours and ≥ 10 hours, using smoke and alcohol, using alcohol at least one time or more in a week was associated higher and skipping meal especially breakfast and lunch was low BHI score ($p < 0.05$). Unhealthy foods such as processed meat product, fried vegetable, fried potato, package soup, peanut butter, sweets, hamburger, ketchup, margarine, mayonnaise, chips, powdered drinks, soft drinks and due to amount of consume considered as unhealthy foods such as toast, bagel, patty, cake, slide, molasses, tahini, dessert was associated with higher hopelessness point when consumed every day or five or six times in a week ($p < 0.05$).

Conclusion: The mean BHI score of university students which we examined was determined as normal. Characteristics such as sleeping time, using smoke and alcohol, consuming usually unhealthy foods were relationship with hopelessness scale.

Keywords: Demographic characteristic; hopelessness; nutrition; university student

Zeynep UZDİL, Master Thesis
Ondokuz Mayıs University - Samsun, August – 2016

SİMGELER VE KISALTMALAR

BKİ	: Beden Kütle İndeksi
BUÖ	: Beck Umutsuzluk Ölçeği
cm	: santimetre
DPA	: Dokoza-pentanoik asit
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
EPA	: Ekoza-pentanoik asit
gr	: gram
kg	: kilogram
KOAH	: Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı
m²	: metrekare
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
TBSA	: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÖBR	: Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi
TV	: Televizyon
vb	: ve bunun gibi

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
SİMGELER VE KISALTMALAR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Umut ve Umutsuzluk Kavramları.....	3
2.1.1. Umut Kavramı	3
2.1.2. Umutsuzluk Kavramı.....	4
2.1.3. Umutsuzluk ve Depresyon	5
2.1.4. Umutsuzluk ve İntihar	5
2.2. Demografik Özellikler ve Umutsuzluk.....	7
2.3. Umutsuzluk ve Topluma Etkisi	8
2.3.1. Umutsuzluk ve Yaşam Kalitesi	8
2.3.2. Umutsuzluk ve Hastalıklar	8
2.4. Umutsuzluğun Belirlenmesinde Kullanılan Ölçekler.....	9
2.4.1 Beck Umutsuzluk Ölçeği	9
2.5. Beslenme ve Umutsuzluk İlişkisi.....	10
2.5.1. Yaşam Siklusunda Beslenmenin Önemi.....	10
2.5.2. Beslenme ve Duygudurum Etkileşimi.....	11
2.5.3. Beslenme Durumunun Saptanması.....	12
3. MATERYAL VE METOT	16
3.1. Evren ve Örneklem	16
3.2. Veri Toplama Araçları	16
3.2.1. Demografik Özelliklerin Belirlenmesi	16
3.2.2. Beslenme Durumunun Saptanması.....	17
3.2.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	18
3.3. Verilerin Analizi	18
4. BULGULAR	19
4.1. Öğrencilerin Demografik Bulguları.....	19
4.2. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulguları.....	24

4.3. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Bulguları	32
4.4. Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre BUÖ Puanlamaları Bulguları	34
5. TARTIŞMA	59
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	71
KAYNAKLAR	77
EK 1. Soru Kağıdı	86
EK 2. Çalışma İzni	92
EK 3. Etik Kurul İzni	93
ÖZGEÇMİŞ	94



1. GİRİŞ

Ergenlikten yetişkinliğe geçişte bir ara basamak oluşturan üniversite dönemi ergenliğin sonu ve yetişkinliğin başlangıcı kabul edilir ve “ergenliğin geç dönemi” olarak tanımlanır (Şahin, 2009). Türkiye Nüfus Sağlık Araştırması 2013 verilerine göre 15-24 yaş grubu gençler toplam ülke nüfusunun %15,3’ ünü oluşturmaktadır (TNSA, 2013). Üniversite diğer eğitimlerden farklı olarak bir meslek sahibi olmak için eğitim alan öğrencilerde, gelecekle ilgili olumlu beklentilerin olduğu zamanlardır. Bunun yanında aileden uzakta, üniversite ortamına ve yeni bir çevreye alışmak, ekonomik ve yaşamsal problemlerin birçoğu ile tek başına baş etmeye çalışmak endişe düzeylerinde artışa neden olur (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Şahin, 2009). Ayrıca, eğitimi tamamlayamama ya da gelecekte iş bulma konusunda kaygılar da yaşarlar (Ceyhan, 2004; Gündoğar ve ark., 2007). Üniversitede aldıkları mesleki eğitimin yetersizliğini fark eden öğrenciler kendilerini mutsuz hissederler (Ceyhan, 2004). Üniversite öğrencilerinin sosyal koşullarındaki değişiklik yanında okuldaki başarı durumu, mezun olduğunda iş bulma stresi de umutsuzluğu etkiler (Dereli ve Kabataş, 2009; Aydın ve ark., 2013). Bu dönemde bir yandan alışılmış çevreden ve aileden uzakta olmak, diğer taraftan ekonomik ve sosyal zorluklar, okul başarısı ve gelecekte iş bulma kaygısı gibi duygular öğrencilerin geleceğe ilişkin umutsuzluk duymalarına neden olur.

Gelecekle ilgili olumsuz beklentiler içerisinde olmak özellikle kişilerin sorunlarla başa çıkma durumunu ve çevresi ile olan ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Gençlik dönemi, kişilik oluşmasında büyük yeri olan bir dönemdir. Ülkemizde yapılan çalışmalarda (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Özmen ve ark., 2008) gençlerde ve üniversite öğrencilerinde umutsuzluğa eğilim olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda anne ve babanın öğrenim düzeyi (Özmen ve ark., 2008), öğrencilerin okudukları bölümler, gelir düzeyi (Şahin, 2009) gibi demografik özelliklerin umutsuzluk düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Şahin (2009), cinsiyet, öğrenim görülen bölümler, yaşanılan yerler gibi değişkenlerin üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeylerini etkilediğini göstermiştir. Poch ve ark. (2004), üniversite öğrencilerinin %13,9’ unda orta veya ciddi düzeyde umutsuzluk saptamışlardır. Umutsuzluğun, özellikle depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozuklukları olan kişilerde ve sağlıklı gençlerde intihar girişimine kadar varan ciddi sorunlara yol açtığı çalışmalarda gösterilmiştir (Roman, 2013; Wang ve ark., 2015). Öğrencilerde yüksek umut varlığının

ise akademik hayatlarında daha başarılı olmalarına neden olduğu bilinmektedir (Chang, 1998).

Beslenme; anatomi, fizyoloji, biyokimya, kimya, spor, tıp, mikrobiyoloji ve fizik gibi fen bilimleri ile antropoloji, iletişim, ekonomi, tarih, dil bilimi, psikoloji, din ve sosyoloji gibi sosyal bilimler ile yakın ilişkisi olan bir bilim dalıdır (Aksoy, 2008). Umutsuzluk yaşamsal önem taşıdığından umutsuzluğun gelecekte meslek sahibi olacak üniversite öğrencilerinde okul başarısı ve yaşam kalitesi üzerine olumsuz etkileri olabileceği varsayılmaktadır. Beslenme durumunun iyileştirilmesinin sadece yaşam kalitesine değil, zihinsel ve ruhsal sağlığa da katkılarının olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte beslenme durumunun umutsuzluk düzeyine etkisinin araştırıldığı çalışmalar yetersizdir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerine beslenme durumu ve demografik özelliklerinin etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Umut ve Umutsuzluk Kavramları

Umutsuzluk, umudun yokluğundan doğan bir durumdur. Umutsuzluğu tanımlarken umut kavramı da bilinmelidir. Umut; geleceğe dair gerçekleştirilmesi planlanan olaylar hakkında sıfırdan fazla beklentiler içinde olmaktır ve gelecekle ilgili olumlu beklentilere sahip olunduğunun göstergesidir (Dilbaz ve Seber, 1993). Umutsuzluk ise umut kavramının karşılığı olup geleceğe dair gerçekleştirilmesi planlanan olaylar hakkında sıfırdan az beklentiler içinde olmaktır ve gelecekle ilgili olumsuz beklentiler içerisinde olunduğunun göstergesidir (Dilbaz ve Seber, 1993).

Umut ve umutsuzluk kavramlarının her ikisi de geleceğe dair gerçekleşmesi hedeflenen olayların olasılığının göstergesidir. Umut gelecekle ilgili başarıları hedefler iken, umutsuzluk başarısızlık duygusu içerir (Dilbaz ve Seber, 1993). Umut, olumlu duyguları beraberinde getirirken olumsuz duyguları çağrıştıran umutsuzluk, ruh sağlığını etkileyip depresyon ve intihar gibi ruh sağlığı ile ilgili sorunlara yol açabilir (Pompili ve ark., 2013; Pompili ve ark., 2014b).

2.1.1.Umut Kavramı

Türk Dil Kurumu (TDK) güncel sözlüğünde (TDK, 2015) umut; ummaktan doğan duygu, bu duyguyu veren kimse veya şey ve olması beklenen veya olacağı düşünülen şey, ümit ifadeleri ile tanımlanmaktadır. Umut, şu anki durumdan kurtulmanın mümkün olduğu, bir yardım alarak kişinin kendini değiştirebileceği inancını taşımaktır (Akmanış, 2010).

Batı toplumunda umut kavramı ile ilgili ilk veriler Pandora Efsanesi' ne dayanır. Efsaneye göre; Prometheus, tanrılardan ateşi çalar ve buna kızan Zeus, içinde kötü varlıklar olan bir kutuyla Pandora'yı dünyaya gönderir. Pandora' ya kutuyu açmamasını öğütler, ancak Pandora merakına yenilerek kutuyu açar. Kutudan çıkan kötü varlıklardan "kıskançlık, kin ve intikam" dünyaya yayılır ve Pandora kutuyu kapattığında kutuda sadece "umut" kalır (Snyder ve ark., 1991). Bunun yanında batılı çeşitli kuramcılar umut için farklı tanımlar yapmışlardır: Frank, umudu "iyi olma duygusu veren ve kişiyi harekete geçmek için güdüleyen bir özellik" olarak, Romero ise " hedefe ulaşma beklentisinin duygusal ögesi " olarak tanımlamıştır (Akman ve Korkut, 1993). Miller, duygu, beklenti ve istek kavramlarını kullanarak umut tanımı yapmıştır (Akmanış, 2010).

Kuramsal tanımlamaların yanında Snyder ve ark. (1991), bilişsel olarak bir tanımlama geliştirmişlerdir. Buna göre umut; ulaşılmak istenen hedefi gerçekleştirmek için kendinde yeterli gücü bulmak olan “agency” boyutu ve hedefi gerçekleştirmede doğru yolları bulmak olan “pathways” boyutu olarak tanımlanır. Bu iki tanımlamadan yola çıkarak da Snyder ve arkadaşları genel olarak umudu; “hedefe ulaşılabilirliğine yönelik karar verme ve hedefe ulaşılabilir yolları planlamaya ilişkin duygulardan türeyen bilişsel bir yapı” olarak tanımlamıştır (Akman ve Korkut, 1993; Kemer ve Atik, 2005).

Mutluluk, azim, başarı ve sağlık ile yakın ilişki içinde olan umut geleceğe yönelik amaçları gerçekleştirebilmek ve sürdürebilmek için motive edici bir özelliştir (Carretta ve ark., 2014).

2.1.2. Umutsuzluk Kavramı

Türk Dil Kurumu güncel sözlüğünde (TDK, 2015) umutsuzluk; umutsuz olma durumu, ümitsizlik, meyusiyet ifadeleri ile tanımlanmaktadır. Beck, depresif hastalar üzerindeki çalışmalarından yola çıkarak umutsuzluğu; gerçekçi bir nedene dayanmamakla birlikte bir amaca ulaşmada çaba sarf etmemek ve bunlardan negatif sonuçlar beklentisinde olmak durumu olarak tanımlamıştır (Seber ve ark., 1993). Beck’ e göre umutsuzluk düzeyini belirlemede kişinin gelecek ve kişiliği ile ilgili olumsuz tutumları rol oynar (Siyahhan ve ark., 2012). Depresyon, intihar ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi araştıran Beck ve arkadaşları çalışmaları ve gözlemleri sonucunda Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)’ ni geliştirmişlerdir (Seber ve ark., 1993; Durak ve Palabıykoğlu, 1994). BUÖ puanı, umutsuzluğun bir göstergesi olarak kullanılır. Düşük BUÖ puanı umutlu olunduğunu göstermez, umutsuzluğun bulunmadığını gösterir (Hanna ve ark., 2011).

Abramson, Metalsky ve Alloy, umutsuzluğu; gelecek ile ilgili olumsuz ve kötümser düşünceler ile motivasyon kaybı olarak betimlemiştir (Bayrami ve ark., 2012).

Umutsuz bireyler, gelecekteki olaylarla ilgili olumsuz bir bakış açısına sahiptirler. Bu olaylara, süregelen ve küresel olaylar neden olup sonucun hiçbir şekilde değiştirilemez ve kendilerinin bu konuda işe yaramaz ve değersiz olduğu düşüncesindedirler (Siyahhan ve ark., 2012).

2.1.3. Umutsuzluk ve Depresyon

Beck, umutsuzluğun pek çok psikiyatrik hastalığın kökeninde var olduğunu belirtmiştir (Akmaniş, 2010). Depresyon, umutsuzluk durumunun görüldüğü en önemli psikiyatrik hastalıklardan biridir (Valtonen ve ark., 2009; Siyahhan ve ark., 2012). Depresyonda görülen temel sorun umutsuzluktur ve umutsuzluktan başka değersizlik, çaresizlik, mutsuzluk, kararsızlık, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe ve suçluluk duyguları da depresyonda görülen diğer sorunlardandır (Dilbaz ve Seber, 1993).

Beck' in bilişsel kuramına göre depresyon yatkınlığı olanlar kendi hayatları, çevreleri ve geleceğe dair olumsuz düşünceler içerisindedirler. Hayatı engeller ve zorluklar içerisinde bulup geleceğe dair umutsuzluk taşırlar (Seber ve ark., 1993; Durak ve Palabıyıkoglu, 1994). Beck' in bilişsel kuramı kişinin kendisine, geleceğine ve çevresine olumsuz baktığı kanısını içeren üç durumu kapsar. Umutsuzluk, bu bilişsel üçlünün her birinin bir parçası olarak yer alır (Üngüren ve Ehtiyar, 2009).

Umutsuzluğun depresyona neden olmasını Abramson üç nedene bağlamaktadır. Bunlar; yetersiz çözüm üretme, umutsuzluğa neden olan durumu kontrol edebileceğinin farkında olmama ve üzüntü duygularını içermesidir (Yıldırım, 2015). Pompili ve ark. (2014b), major depresif bozukluğu olanlarda 1,15 kat daha fazla umutsuzluk belirlemişlerdir.

Major duygudurum bozukluğu olan hastaların umutsuzluğu değerlendirildiğinde genel olarak hastaların ortalama puanı bipolar bozukluğu olanlardan düşük bulunmuştur ve en yüksek umutsuzluk major depresyonu olanlarda görülmüştür (Innamorati ve ark., 2015).

Kosnes ve ark. (2013), üniversite öğrencilerinde depresif olanların umutsuzluk puanını ($5,96 \pm 3,12$), depresif olmayanların puanından ($2,87 \pm 2,04$) yüksek saptamışlardır. Özmen ve ark. (2008), lise öğrencilerinde düşük benlik saygısı ve depresyonda anlamlı olarak yüksek umutsuzluk düzeyi belirlemişlerdir. Ailesinde ruhsal sağlık problemi olan ve daha önce ruhsal bir bozukluk yaşayan gençlerde depresyon ve umutsuzluk düzeyi daha yüksektir (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008).

2.1.4. Umutsuzluk ve İntihar

Psikiyatrik hastalıkları bulunanlarda görülebilen intihar davranışının temelinde umutsuzluk, depresyon, anksiyete, saldırganlık, düşmanlık, fiziksel ya da cinsel istismar

öyküsü, önceki intihar teşebbüsleri yer almaktadır (Valtonen ve ark., 2006; Abreu ve ark., 2009; Acosta ve ark., 2012).

Depresif hastalarda sıklıkla görülebilen intihar riskinde umutsuzluk önemli bir rol oynamaktadır (Valtonen ve ark., 2008; Pompili ve ark., 2013). Depresyon ve depresyonla ilişkili intihar davranışını incelemede Beck' in bilişsel kuramını göz önünde bulundurmak gerekir. Depresyon ve beraberinde görülen özsaygı yitimi, benlik değerinde azalma gibi duygular intihar girişimine yatkınlığı arttırmaktadır (Dilbaz ve Seber, 1993).

İntihar eğiliminde olan kişiler umutsuz oldukları duruma karşı tek çözümü intihar olarak görürler (Haran ve Aydın, 1995). İntihar düşüncesinin en temel nedeninin umutsuzluk olduğu tahmin edilmektedir (Batıgün, 2008). İntihar girişiminde bulunan kişilerin bu eylemlerinin nedeni olarak çaresiz ve umutsuzluk duygusundan kurtulmak olduğu belirtilmektedir (Batıgün, 2005). Depresyon alanında çalışan bilim adamları intihar girişimi olan hastaları değerlendirdikleri çalışmalarda depresyon ve umutsuzluğun intihar eğilimi ile ilişkili olduğunu, umutsuzluk duygusu ortadan kalktığında depresyon ve intihar eğilimi arasındaki ilişkinin de ortadan kalktığını göstermişlerdir (Dilbaz ve Seber, 1993). Sokero ve ark. (2006) bireylerin umutsuzluk puan ortalamalarını $12,6 \pm 4,7$ saptamıştır. Bunun yanında umutsuzluğa karşı dayanabilen, yaşamı sürdürme gerekçeleri yüksek olan kişiler daha az intihar riski taşıyıp intihar etme davranışı göstermemektedir (Batıgün, 2008).

Umutsuzluğun yanında yalnızlık ve hayata bağlılık da intihar olasılığını doğuran nedenlerdir (Batıgün, 2008). Pompili ve ark. (2013) psikiyatri kliniğine başvuran depresif bozukluğu ve bipolar bozukluğu olan hastalar üzerinde yaptıkları araştırmada ciddi intihar riski taşıyanların %46,9' unun BUÖ puanını 9 puan ve üzeri saptamışlardır. Umutsuzluk puanı 9 puan ve üzeri olanlarda on bir kat fazla intihar riski olduğu bilinmektedir (Pompili ve ark., 2014a).

Bipolar bozukluğu ve intihar öyküsü bulunan hastaların, stres faktörlerine bağlı olarak intihar davranışlarına daha savunmasız hale geldiği ve bu iki grupta umutsuzluk görüldüğü tespit edilmiştir (Acosta ve ark., 2012). Aloba ve ark. (2015), intihar girişiminde bulunanlarda, düşük ve orta intihar riski olanlardan fazla olarak yüksek intihar riski olanlarda umutsuzluk puanını anlamlı olarak daha yüksek bulmuşlardır.

Eğitim, beden sağlığı gibi sosyodemografik özellikleri olumlu yönde değiştirmek depresyon ve intihar ilişkisini etkiler (Zhang ve Li, 2013).

Genoz ve ark. (2007), dört farklı üniversitede yaptıkları çalışmada öğrencilerin depresyon ile intihar riskini ilişkili bulmuşlardır.

2.2. Demografik zellikler ve Umutsuzluk

Cinsiyet, anne-baba eğitimi, anne-baba çalışma durumları gibi sosyo-demografik değişkenlerin gençlerin umutsuzluk düzeylerini anlamlı olarak etkilediği görülmektedir (Tümkaya, 2005; Ehtiyar ve ngren, 2008; zmen ve ark., 2008). Ailenin gelir düzeyi ve babanın hayatta olması da umutsuzluğu etkileyen bir diğer ailesel faktörlerdendir (Ehtiyar ve ngren, 2008). Yetişkinlerde kişilerin aldıkları eğitim düzeyi, eşlerinin eğitimi ve mesleği, gelir düzeyi ve nüfusa kayıtlı olunan yerin umutsuzluk düzeyini etkilediği görülmüştür (Tercanlı ve Demir, 2012).

Umutsuzluğun ortaya çıkmasında ailedeki psikiyatrik bozukluk varlığı rol oynar ve umutsuzluk puanı ailede bozukluk olmayanlara göre daha yüksektir (Aloba ve ark., 2015).

Umutsuzluğun ortaya çıkmasında cinsiyetin belirleyici rolü olduğu ve erkeklerin kadınlara göre umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğu çalışmalarda belirlenmiştir (elikel ve Erkorkmaz, 2008; zmen ve ark., 2008; şahin, 2009).

Zahra ve ark. (2010), 18-30 yaş grubu sağlıklı bireyleri değerlendirdiği çalışmada umutsuzluğun yaşla arttığını ve 24-30 yaş bireylerin umutsuzluk düzeyinin daha fazla olduğunu göstermişlerdir.

Gençlerin yaşadıkları il, ile gibi yerleşim yerlerinin umutsuzluk düzeyini belirlemede rolü vardır (zmen ve ark., 2008). Bunun yanında niversite öğrenimini ailesiyle veya ailesinden ayrı olarak geçiren öğrencilerin de umutsuzluk puanları farklıdır (şahin, 2009).

Umutsuzluğu belirleyen demografik faktörlerden en önemlisi sosyo-ekonomik durum olup gelir düzeyi düşük, yaşam kalitesi ve sağlık durumlarından memnun olmayan gençlerde umutsuzluk düzeyi anlamlı olarak daha yüksektir (zmen ve ark., 2008).

Üniversite ğrencilerinde ders dışı aktivitelere daha az zaman harcayan ve sınavlara katılmaya daha isteksiz olanların umutsuzluk puanının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Poch ve ark., 2004). Yine başka bir çalışmada umutsuzluk düzeyinin aynı

fakültenin farklı bölümlerinde eğitim alan öğrencilerde de farklılıklar gösterdiği bulunmuştur (Şahin, 2009).

2.3. Umutsuzluk ve Topluma Etkisi

2.3.1. Umutsuzluk ve Yaşam Kalitesi

Umutsuzluk, gelecekle ilgili olumsuz beklentiler içerisinde bulunmak olduğundan çocuklardan yaşlılara, sağlıklı bireylerden hasta bireylere, öğrencilerden çalışan bireylere kadar pek çok grupta görülebilir. Üniversite öğrencilerinde umutsuzluğa yol açan nedenler araştırıldığında, okul sonrası iş bulma kaygısının umutsuzluğun nedenlerinden birisi olduğu belirlenmiştir (Gündoğar ve ark., 2007).

Yüksek umut düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Chang, 1998). Umutsuzluk, hayatta karşılaşılan problemlerin üstesinden gelmede problem çözme becerilerini de etkilemektedir (Oğuztürk ve ark., 2011).

Bayrami ve ark. (2012), üniversite öğrencilerinin dürüstlük, nevrotizm, dışa dönüklük ve geçimlilik gibi kişilik özelliklerinin umutsuzlukla ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Bu kişilik özellikleri, kişinin çevresine karşı sergilediği davranışlarda da rol oynadığından umutsuzluk toplumsal ilişkilerde belirleyici rol oynar (Bayrami ve ark., 2012).

2.3.2. Umutsuzluk ve Hastalıklar

Hastalıkların iyileşme sürecinde medikal tedavinin etkinliğinin yanında hastanın ruh hali de önem taşır. Çeşitli organları tutan hastalıklarda ruh halindeki değişiklikler hastanın iyileşmesi ile ilgili umudunu da etkileyebilir. Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOA) olan kişilerde hastalığa bağlı gelişen anksiyete ve stresin beraberinde umutsuzluk, korku ve şaşkınlığı da getirdiği görülmüştür (Willgoss ve ark., 2012). Chen ve ark. (2010), hemodiyaliz tedavisi alan kronik böbrek yetmezliği olan hastalarda ruhsal bozukluklardan depresyon ve intihar riskinin sırası ile %23,5 ve %21,5 düzeyinde görüldüğünü saptamışlardır.

Epileptik hastaların umutsuzlukları değerlendirildiğinde (Pompili ve ark., 2014a) hastalar orta düzey umutsuz oldukları ve %25' inin BUÖ puanının 9 puan ve üzeri olup ciddi intihar riski taşıdıkları belirlenmiştir. Ayrıca ciddi depresif semptomları olan epileptik hastaların umutsuzluk puanları da yüksek bulunmuştur (Pompili ve ark., 2014a).

Kanser, çağımızın sık görülen ve vücudun pek çok doku ve organını tutan bir hastalıktır (Haydaroglu ve ark., 2007). Umut, kanser hastalarında bedensel ve ruhsal sağlığın gelişmesinin yanında iyileşme sürecini, stresle baş etmeyi ve yaşam kalitesini arttırmaya yardımcı olur (Yildirim ve ark., 2009). Kanser hastalarında umutsuzluk, depresyon ve anksiyete ile yakın ilişkilidir (Yildirim ve ark., 2009; Spangenberg ve ark., 2016). Türkiye’ de yapılan bir çalışmada (Yildirim ve ark., 2009) kanser hastalarının umutsuzluk düzeyi ortalaması $5,20 \pm 4,39$ saptanmıştır. Kanser hastalarında metastaz ve ağrı varlığı olan hastaların umutsuzluğu da fazladır.

Madeira ve ark. (2011), kanser hastalarında ölümle ilgili düşüncesi olanların umutsuzluk puanı ortalamasını (11,33), ölümle ilgili düşüncesi olmayan hastaların ortalama puanından (6,17) anlamlı olarak yüksek bulmuşlardır. Ayrıca depresyon ve anksiyete düzeyleri ölüm düşüncesi olan hastalarda daha yüksek belirlenmiştir (Madeira ve ark., 2011). Costantini ve ark. (2014), umutsuzluk puanı yüksek olan kanser hastalarında depresif belirtilerin daha fazla olduğunu belirlemişlerdir. İntihar düşüncesi olan kanser hastalarının umutsuzluk puanı yüksek belirlenmiştir (Costantini ve ark., 2014).

2.4. Umutsuzluğun Belirlenmesinde Kullanılan Ölçekler

Sağlıklı bireylerin umut düzeyinin belirlenmesinde kullanılan ölçekler (Tarhan ve Bacanlı, 2015):

-Gottschalk - Gleser Umut Ölçeği: Umudun olumlu ya da olumsuz düzeylerine ilişkin göstergeleri ağırlıklı olarak belirleyip gruplandırarak umudu ölçmeyi amaçlar.

-Erikson, Post ve Paige Umut Ölçeği: Gelecek yönelimli amaçlar ve bunlara ulaşma olasılığının önemini temel alır.

-Umut Ölçeği: Umudun duygusal yönünü vurgular.

Snyder’ın umut modeli temel alınarak geliştirilen ölçekler:

-Sürekli Umut Ölçeği (Snyder ve arkadaşları)

-Durumluk Umut Ölçeği (Snyder ve arkadaşları)

2.4.1. Beck Umutsuzluk Ölçeği

BUÖ, kişinin umutsuzluk düzeyini belirlemek için kullanılan bir ölçektir. Ölçeğin uygulanmasında amaç, bireyin gelecek ile ilgili karamsarlık derecesini belirlemektir. Ölçeğin geliştirilmesinde iki kaynak kullanılmıştır. Yirmi sorudan oluşan ölçekteki dokuz önerme, Heimber’in gelecek ile ilgili tutumları içeren yapılandırılmış

bir ölçeğinden güncellenerek uyarlanmıştır. On bir önerme, mevcut psikiyatrik bozukluğu olan hastaların ifadelerinden oluşturulan karamsarlık önermeleri havuzundan seçilmiştir. Rastgele belirlenen depresif ve depresif olmayan deneklere önermelerin açıklığı konusunda fikir verebilmek için uygulanmıştır. Ölçek önermelerinin anlaşılabilirliği ve geçerliği klinisyenler tarafından incelenmiştir (Seber ve ark., 1993). Daha sonra gerekli görülen cümle ve kelimeler üzerinde değişiklikler yapılmıştır. Böylece ölçeğin son hali elde edilmiştir.

Ölçekte yer alan sorular duygusal, motivasyonel ve bilişsel boyutları kapsamaktadır. “Gelecek ile ilgili duygular”, “motivasyon kaybı” ve “gelecek ile ilgili beklentiler” olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin 1, 3, 7, 11 ve 18. maddeleri “gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler”; 2, 4, 9, 12, 14, 16, 17 ve 20. maddeleri “motivasyon kaybı”; 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19. maddeleri ise “umut” faktörünü oluşturmaktadırlar. Ölçeğin değerlendirilmesinde anahtar ile uyum sağlayan cevaplar bir puan almakta, uyum sağlamayan cevaplar ise puan almamaktadır. 1-3-5-6-8-10-13-15-19. ifadeler hayır ise bir puan; 2-4-7-9-11-12-14-16-17-18-20. ifadeler evet ise bir puan olarak puanlanır.

2.5. Beslenme ve Umutsuzluk İlişkisi

2.5.1. Yaşam Siklusunda Beslenmenin Önemi

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır (Baysal, 2007; TÖBR, 2015). Vücudun görevlerini yapabilmesi için gerekli olan besin öğelerinin besinler aracılığı ile vücuda alınıp sindirim, emilim basamaklarından sonra metabolize olmasını içeren olaylar mekanizmasıdır (Merdol, 2014). Bilinen bu işlevleri beslenmenin fetüsün oluşumundan başlayarak yaşam boyunca ve yaşlılıkta hayatın devamlılığı için gerekli olan temel ihtiyaç olduğunu gösterir.

Üniversite döneminde gençler çoğunlukla ailelerinden ayrı yeni bir yaşama başlamaktadır. Genellikle aileden uzak ve belki de yeni bir şehirde bir yaşama başlamak şüphesiz beslenme alışkanlıklarında da değişikliklere yol açacaktır. Aileden uzak ve öğrencinin kendi başına yönetmeye başladığı hayatta beslenme için ekonomik bütçesini yeterli kullanamaması bir sorun teşkil edecektir. Üniversite döneminde ekonomik yetersizlik yanında öğrencilerin sağlıklı beslenmede önerilen besinlere ulaşması da sorun olabilir. Yurt ortamında barınan ve yemekhaneden beslenme hizmeti alan

öğrencilerin bu hizmet yeterli olmadığında yetersiz besin alımı başta olmak üzere beslenme sorunları görülebilir. Tüm bunların yanında üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyinin tam olmaması da yeterli ekonomik düzey ve koşullara sahip olsalar bile besin seçimlerini etkileyecektir.

Besin Grupları: İnsan vücudun işlevini sürdürebilmesi için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin kaynağı olan besinler, içerdikleri besin öğelerinin yoğunluğu ve etkileri göz önüne alınarak aşağıdaki gibi gruplara ayrılmışlardır:

- Süt ve ürünleri
- Et ve benzeri
- Sebze ve meyveler
- Ekmek ve tahıllar
- Yağlar ve tatlılar
- Su

Her bir besin grubundan günlük yeterli miktarlarda tüketilmesi gerekir.

Yaş ve cinsiyet gruplarına göre besin gruplarından günlük alınması önerilen miktarlar Tablo 1’ de gösterilmiştir.

Tablo 1. Yaş grupları ve cinsiyete göre besin gruplarının günlük tüketilmesi önerilen porsiyon miktarları

Yaş ve Cinsiyet Grupları	Besin Gruplarının Önerilen Porsiyon Miktarları*			
	Süt	Et	Ekmek-Tahıl	Sebze-Meyveler
1-3 yaş	4	1-1,5	2	2,5
4-6 yaş	3-4	1,5	3	3,5
7-9 yaş	3	1,5	5	4
10-18 yaş erkek	4	2-3	9	5
10-18 yaş kadın	4	2-3	7	5
19-65 yaş yetişkin erkek	3	2,5-3	8	5
19-50 yaş yetişkin kadın	3	2,5-3	7	5
51-65 yaş yetişkin kadın	4	2,5-3	7	5
65 yaş üstü yaşlı erkek	4	2,5-3	5	5
65 yaş üstü yaşlı kadın	4	2,5-3	4	5

*TÖBR, 2015

2.5.2. Beslenme ve Duygudurum Etkileşimi

Besin öğelerinin ve diyetteki bazı bileşenlerin psikiyatrik bozukluklar üzerine etkisi son yıllarda araştırma konusu olmuştur. German ve ark. (2011), E ve C vitamini, çoklu doymamış yağ asitleri yetersizliği ile depresyonu ilişkili bulmuşlardır. Artan C

vitamini, karoten ve karbonhidrat tüketimi azalan depresif semptomlar ile ilişkili bulunmuştur (Oishi ve ark., 2009; Miki ve ark., 2015). n-3 yağ asitlerinin nörotransmitterlerin sentezi ve salınımındaki rolü ve dolayısıyla beyin ve merkezi sinir sistemi üzerindeki etkisi bilinmektedir (Li ve ark., 2011). Rondanelli ve ark. (2010), yaşlı kadın bireylerde yapılan n-3 takviyesinin, depresif semptomları iyileştirmede etkili olduğunu saptamışlardır. Miki ve ark. (2015), magnezyum, kalsiyum, çinko, demir, folatın yüksek miktarda tüketimini düşük depresif semptomlarla ilişkili bulmuşlardır. Walker ve ark. (2010) ise folik asit ve B₁₂ vitamininin depresif semptomları azaltmada etkinliği olmadığını saptamıştır. Nanri ve ark. (2014), protein tüketiminin depresif semptomları azalttığı saptamıştır. Bae ve Kim (2012), depresyon ölçeğinde orta düzey depresyon grubunda sınıflandırılan bireylerin normal düzeyde sınıflandırılanlara göre hayvansal kalsiyumu az miktarda tükettiğini belirlerken, grupların serum kalsiyum düzeylerini benzer saptamışlardır.

Umutsuzluğun pek çok psikiyatrik hastalığa eşlik ettiği bilinmektedir (Valtonen ve ark., 2008; Acosta ve ark., 2012; Pompili ve ark., 2013). Depresyonun umutsuzlukla yakın ilişki içinde olduğu bilinmekle beraber, depresyona etki eden beslenme faktörleri umutsuzluğu da etkileyecektir. Depresyon ve beslenme ilişkisine bakıldığında düşük balık tüketiminin erkek bireylerde ciddi depresif bozukluklar için risk oluşturduğu belirlenmiştir (Li ve ark., 2011). Hamazaki ve ark. (2015), üniversite öğrencilerinde balık tüketiminin depresyon ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Wolfe ve ark. (2009), artan oleik asit tüketimini azalan depresyon riski, artan linoleik asit tüketimi artan depresyon ile ilişkili belirlemişlerdir.

Meyer ve ark. (2013), vücut ağırlığı (kg) başına alınan kırmızı et, kümes ve av hayvanı eti, sebze ve ekozapentanoik asit (EPA) alım miktarı arttıkça depresyon oranının azaldığı buna karşılık alkolsüz içecekler, süt ürünleri ve içerisinde süt kullanılmış yiyecekler ve dokozapentanoik asit (DPA) alımı arttıkça depresyon riskinde artış saptamışlardır. Sebze - meyve, tam tahıldan zengin ve orta düzeyde balık ve zeytinyağı ve süt ürünlerini içeren Akdeniz diyetinin normal diyete göre ruh halini geliştirmede etkili olduğu belirlenmiştir (Lee ve ark., 2015).

2.5.3. Beslenme Durumunun Saptanması

Sağlık üzerinde önemli etkileri olan beslenmenin yeterli ve dengeli olup olmadığının belirlenmesi için beslenme durumunun saptanması gerekir. Beslenme

durumunun saptanması bireyin aldığı besinlerin kalite yönünden yeterliliği ve miktarını, vücut dokularında bulunan besin öğelerinin miktarını, fiziksel yapı, büyüme - gelişme ve vücut işlevini belirlemede yarar sağlar (Pekcan, 2014). Beslenme durumunu belirlemek beslenmeden kaynaklı oluşabilecek hastalıklara karşı önceden yapılan bir değerlendirme niteliğindedir. Bu nedenle beslenme durumunu hastalık ortaya çıkmadan önce bebeklikten itibaren yaşlılığa kadar sürekli değerlendirmek önem taşır (Pekcan, 2014). Beslenme durumunun saptanmasında kullanılan yöntemler aşağıda sıralanmıştır.

-Besin tüketiminin belirlenmesi

Besin tüketiminin belirlenmesi günlük tüketilen besinlerin detaylı sorgulanarak kayıt edilmesini ve ardından besin bileşim cetvelleri kullanılarak içerdiği enerji, besin öğelerinin hesaplanmasına dayalı bir yöntemdir (Pekcan, 2014). 24 saatlik besin tüketim kaydı, besin tüketim sıklığı ve diyet öyküsü yöntemleri besin tüketiminin belirlenmesinde kullanılan yöntemlerdir. Yaş, zeka düzeyi, eğitim seviyesine bağlı olarak bireylere uygun besin tüketimi belirleme yöntemi seçilebilir.

24 saatlik Besin Tüketim Kaydı: Son 24 saat içerisinde sabahtan akşama kadar tüketilen tüm yiyecek ve içeceklerin (su dahil) belirlenmesini ve miktarlarının, türlerinin sorgulanarak kayıt edilmesini içeren bir yöntemdir (Pekcan, 2008).

Besin Tüketim Sıklığı: Beslenme durumunun saptanmasında kullanılan yöntemlerden biri de besin tüketim sıklığının sorgulanmasıdır. Bu yöntemle besinlerin veya besin gruplarının gün, hafta veya aylık sürelerde ne sıklıkta kullanıldığı sorgulanır. Beslenme ve hastalık riskleri arasındaki ilişkiyi belirlemede kullanılabilen bir yöntemdir (Baysal ve ark., 2008; Pekcan, 2014).

-Fizik Muayene

Bu yöntemin kullanılmasında fiziki muayene yapmak ve sağlık öyküsü bilmek gerekir. Klinik belirtiler deri, saç, diş, dişeti, dudak, dil, göz ve genital organların muayenesi yapılarak belirlenir. Bunun yanında diyare, konstipasyon gibi gastrointestinal sisteme ilişkin belirtiler, çiğneme ve yutma fonksiyonları da sorgulanmalıdır. Klinik yöntemler her ne kadar geçerli bir yöntem olsa da besin öğesi eksiklerini belirlemede yetersiz kaldığından tek başına değil beslenme öyküsü ve biyokimyasal testlerle birlikte değerlendirilmelidir (Pekcan, 2014).

-Laboratuvar testleri

Beslenme durumunun saptanmasında biyolojik ve hematolojik testler de kullanılmaktadır. Bu yöntemlerin uygulanmasında çeşitli vücut doku ve sıvıları örnek olarak kullanılır; serum, plazma, kırmızı ve beyaz kan hücreleri, idrar, gaita, tükürük, saç, tırnak gibi (Pekcan, 2014). Hastanede yatan hastaların beslenme durumunu saptamada sıklıkla kullanılan bazı laboratuvar testleri; plazma proteinleri, albümin, transferrin, C reaktif protein, idrar kreatinin, serum somatomedin C gibi (Pekcan, 2014). El kavrama gücü, bazal metabolizma hızı ve enerji harcamasının ölçülmesini içeren biyofizik yöntemler de kullanılır.

-Antropometrik Ölçümler

Antropometri; fizik boyutlarının ölçülmesi ve vücut bileşiminin belirlenmesi için farklı yaş ve beslenme durumundaki bireylerin değerlendirilmesidir (Pekcan, 2014). Vücut ağırlığı, boy uzunluğu, çevre ölçümlerinin ile beden kütle indeksi (BKİ) fizik boyutlarının ölçülmesinde kullanılır. Deri kıvrım kalınlıkları ölçümü, bel çevresi ve kalça çevresi ölçümleri ve biyoelektrik impedans analizi vücut bileşiminin belirlenmesinde kullanılır. Antropometrik ölçümler vücut bileşiminin belirlenmesi için yapılan ölçümlerdir. Ölçüm tekniğini bilen kişilerce yapılmalıdır ve uygulaması kolay bir değerlendirme şeklidir (Pekcan, 2008).

Antropometrik Ölçümlerin Yöntemleri:

Vücut ağırlığı: Yetişkinlerde sabah aç karnına, dışkılaması sonrası, ince giysilerle ve günün aynı saatlerinde ölçüm yapılması uygundur. Ölçüm 100-500 gr duyarlılığı olan baskül ile yapılır (Pekcan, 2008; Pekcan, 2014).

Boy uzunluğu: Yetişkinlerde birey Frankfort düzlemde dik şekilde dururken yapılır. Ölçümde stadiometre kullanılır. Ölçüm 0,1 cm duyarlılıkla yapılmalıdır (Pekcan, 2008; Pekcan, 2014).

BKİ sınıflaması: Boy uzunluğunun (m^2) vücut ağırlığının (kg) karesine bölünmesiyle (DSÖ, 2000) belirlenen BKİ değeri, vücut yapısını değerlendirmek için sınıflandırılır.

Yetişkinler için Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2000) tarafından önerilen BKİ sınıflaması Tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2. DSÖ' ye göre yetişkinler için BKİ sınıflaması

Sınıflama	BKİ (kg/m²)
Düşük kilolu, zayıf	<18,50 kg/m ²
Normal	18,50-24,99 kg/m ²
Hafif şişman	25,00-29,99 kg/m ²
1.Derece obez	30,00-34,99 kg/m ²
2.Derece obez	35,00-39,99 kg/m ²
3.Derece obez	≥40,00 kg/m ²

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi' nde 4 yıllık lisans eğitimi alan öğrenciler oluşturmaktadır. Rastgele örnekleme yöntemiyle Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi' nin çeşitli fakültelerinde 4 yıllık lisans eğitimi alan 17-25 yaş arası gönüllü 733 öğrenciye ulaşılmıştır. Bu kişilere anket ve umutsuzluk ölçeği uygulanmıştır. Örneklem genişliği istatistiksel yöntemlerle belirlenmiş, % 95 güven aralığında, %5 hata payı ile örneklem büyüklüğü 378 kişi olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri aşağıda verilmiştir:

1. 4 yıllık lisans düzeyinde gündüz eğitim alan üniversite öğrencisi olmak
2. 25 yaş altı olmak
3. Uygulanacak anketi ve Beck Umutsuzluk Ölçeği' ni kendi doldurabilecek yeterlilikte olmak
4. Algılama bozukluğu ve iletişim sorunlarına sahip olmamak
5. Anket ve ölçeği tamamen yanıtlamış olmak

Yukarıdaki ölçütlere uygun olmayan öğrenciler çalışmaya dahil edilmemiş tam olarak yanıtlanmayan anketler değerlendirmeye alınmamıştır.

Çalışmanın yapılabilmesi için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu' ndan 11.12.2015 tarihinde 2015/436 karar numaralı izin alınmıştır. İzin belgesi EK 3' de sunulmuştur. Katılımcılara çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilerek sözel olarak onam alınmış ve gönüllü katılımları sağlanmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin demografik özellikleri ve beslenme durumunu belirlemeye yönelik iki bölümden oluşan bir anket formu ve umutsuzluk düzeyini belirlemek için "Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)" uygulanmıştır. Anketin ikinci bölümünde çalışmaya katılan öğrencilerin yaşam biçimi, beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Anket ve BUÖ, EK 1' de Soru Kağıdı başlığı ile verilmiştir.

3.2.1. Demografik Özelliklerin Belirlenmesi

Anketin bu bölümünde katılımcılara demografik özellikler ile ilgili kısımda yaş, cinsiyet, fakülte, şehirde yaşama süresi, barınma yeri, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu bilgileri, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba çalışma durumu, öğrencinin

kendisine ve ailesine ait sağlık/hastalık öyküsü, öğrencinin sürekli ilaç kullanımı ile ilgili bilgiler sorgulanmıştır. Öğrencilerin yaşam biçimlerine ait bilgilerden sigara kullanma durumu ve kullanma süresi, alkol kullanma durumu ve kullanma sıklığı, uyku süresi, fiziksel aktivite durumu da bu kısımda sorgulanmıştır. Çalışmaya katılan öğrenciler eğitim gördükleri fakültelere göre gruplandırılmıştır. Fen-Edebiyat Fakültesi, Mimarlık Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencileri; fen bilimleri, Eğitim Fakültesi öğrencileri; eğitim bilimleri, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri; sağlık bilimleri ve Hukuk Fakültesi, İktisadi-İdari Bilimler Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi öğrencileri; sosyal bilimler grubu altında sınıflandırılmıştır.

3.2.2. Beslenme Durumunun Saptanması

Katılımcılara uygulanan anketin beslenme durumunu belirleme kısmında günlük öğün sayısı, öğün atlama durumu ve atlanan öğün, öğünlerin sıklıkla tüketildikleri yerler ile ilgili bilgiler sorgulanmaktadır. Ayrıca beslenme durumunu belirlemek için son bir aylık “Besinlerin Tüketim Sıklığı” ve ”Besinleri Sevme Durumu” ile ilgili bilgiler sorgulanmıştır. Besinlerden sebze yi sevme ve tüketim sıklığı alışkanlıkları pişirme yöntemlerine göre detaylandırılarak sorgulanmıştır. Alkol tüketim sıklığının istatistiksel değerlendirilmesi yapılırken tüketim sıklıkları gruplandırılmıştır. Buna göre; her gün, haftada 1-2, haftada 3-4 ve haftada 5-6 kez alkol tüketimi “haftada en az 1 kez veya daha sık”, ayda 1 ve 15 günde 1-2 kez alkol tüketimi, “ayda 1 veya 2 kez” ve ender tüketim seçeneği ise “ayda 1’ den daha seyrek” olarak sınıflandırılmıştır. Besin tüketim sıklığı; “her öğün, her gün, haftada 5-6, haftada 3-4, haftada 1-2, 15 günde 1, ayda 1 kez ve hiç tüketmem” seçenekleri ile sorgulanmıştır. Değerlendirmede “her öğün, her gün, haftada 5-6 kez ve haftada 3-4 kez” sıklıkları “sık tüketim (her gün veya haftada 5-6 kez)”, “haftada 1-2 kez, 15 günde 1 kez, ayda 1 kez ve hiç tüketmem” sıklıkları “nadir tüketim (15 günde 1 kez veya daha seyrek)” olarak sınıflandırılmıştır.

Besinler, içerdikleri besin öğeleri göz önüne alınarak üç grupta toplanmıştır:

- I. Sağlıklı besinler: beyaz peynir, kaşar peyniri, yoğurt, meyveli yoğurt, ayran/kefir, dondurma, beyaz et, kırmızı et, taze sebze, sebze yemeği, taze meyve, beyaz ekmek, bulgur, kahvaltılık tahıl, ev yapımı çorba, taze meyve suyu ve su

- II. Sağlıksız besinler: işlenmiş et ürünü, sebze ve patates kızartması, hazır çorba, fıstık ezmesi, şekerlemeler, hamburger, ketçap/salata sosları, margarin, mayonez, cips, toz içecek ve meşrubat
- III. Diğer besinler (tüketilen miktara bağlı olarak sağlıksız sayılabilen besinler): reçel/bal vb, pekmez, tahin/haşhaş, kaymak/krema, börek/pizza vb, kek/kurabiye vb, şerbetli tatlı, tahin helvası, simit/açma vb, beyaz ekmek, pilav/makarna, tost/sandviç, siyah çay ve kahve

3.2.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Bu bölümde yirmi sorudan oluşan ve öğrencilerin umutsuzluk düzeyini ölçmeyi amaçlayan Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) öğrencinin kendisi tarafından doldurulmuştur. Beck ve arkadaşları tarafından 1974 yılında geliştirilen bu ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Durak ve Palabıykoğlu tarafından yapılmıştır.

Ölçek on bir doğru, dokuz yanlış anahtar yanıtı olan evet-hayır şeklinde yanıtlar içeren yirmi soruluk bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin puanlanmasında 1-3-5-6-8-10-13-15-19. sorular hayır ise bir puan, evet ise sıfır puan; 2-4-7-9-11-12-14-16-17-18-20. sorular evet ise bir puan, hayır ise sıfır puan alınarak değerlendirilmiştir. Toplam umutsuzluk puanı yirmi sorunun yanıtının toplanması ile elde edilmiştir. Elde edilen toplam puan "umutsuzluk" puanı olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin toplam puanı 0-20 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe umutsuzluk düzeyi de yükselmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesinde kullanılacak kesim noktaları: 0-3 puan "normal aralık", 4-8 puan "hafif umutsuzluk", 9-14 puan "orta düzeyde umutsuzluk", 15-20 puan "ileri düzeyde umutsuzluk" olarak kabul edilmiştir (Ceyhan, 2004; Yalçın ve Açıkgöz, 2014).

3.3. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen bulguların istatistiksel analizinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) for Windows 20.0 programı kullanılmıştır. Sürekli veriler ortalama ve standart sapma, ortanca ve alt-üst değerler, kategorik veriler ise sayı-yüzde (%) şeklinde sunulmuştur. Sınıflandırılan verilerin karşılaştırılmasında Ki-Kare testleri kullanılmıştır. Parametrik olmayan bağımsız iki grup için Mann Whitney U testi, bağımsız ikiden çok grup için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis testinin ikili karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Demografik Bulguları

Öğrencilerin yaş, cinsiyet, barınma yeri, Samsun' da yaşama süresi, eğitim aldıkları fakülteyi içeren demografik bulgularının dağılımı Tablo 3' de verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin demografik bulgularının dağılımı

Toplam		
Özellikler	$\bar{x}\pm SS$	Alt-üst
Yaş (yıl)	20,73±1,95	17-25
Cinsiyet	Sayı	%
Erkek	353	48,2
Kız	380	51,8
Toplam	733	100,0
Barınma yeri		
Öğrenci yurdu	327	44,6
Ev (tek/arkadaş)	301	41,1
Ev (aile)	105	14,3
Toplam	733	100,0
Samsun' da yaşama süresi		
≤1 yıl	414	56,5
2-3 yıl	163	22,2
≥4 yıl	156	21,3
Toplam	733	100,0
Fakülteler		
Eğitim Fakültesi	214	29,2
Fen-Edebiyat Fakültesi	43	5,9
Hukuk Fakültesi	51	7,0
İktisadi-İdari Bilimler Fakültesi	31	4,2
İlahiyat Fakültesi	91	12,4
Mimarlık Fakültesi	64	8,7
Mühendislik Fakültesi	83	11,3
Sağlık Bilimleri Fakültesi	156	21,3
Toplam	733	100,0

Öğrencilerin yaş ortalaması 20,73±1,95 yıl olup yaş dağılımı 17-25 yıl arasındadır. Bu çalışmaya katılan toplam öğrenci sayısı 733 kişi olup bunun %48,2' si (353 kişi) erkek, %51,8' i (380 kişi) kız öğrencidir.

Öğrencilerin büyük çoğunluğu öğrenci yurdu (%44,6) ve evde arkadaşı ile veya tek (%41,1) yaşamaktadır.

Öğrencilerin %56,5' i bir yıldan daha az bir süredir Samsun' da yaşadıklarını bildirmişlerdir.

Öğrencilerin çoğunluğunu (%29,2) eğitim fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Sağlık bilimleri öğrencileri ise çalışma grubunun %21,3' üdür.

Öğrencilerin hastalık öyküsü, ilaç kullanması, ailede hastalık öyküsünün dağılımı Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin sağlık bilgileri ve ilaç kullanım bulgularının dağılımı

Özellikler	Toplam	
	Sayı	%
Hastalık öyküsü		
Var	83	11,3
Yok	650	88,7
Toplam	733	100,0
İlaç kullanma		
Kullanıyor	42	5,7
Kullanmıyor	691	94,3
Toplam	733	100,0
Ailede hastalık öyküsü		
Var	401	54,7
Yok	332	45,3
Toplam	733	100,0

Öğrencilerin %11,3' ü herhangi bir hastalık öyküsü olduğunu belirtmiştir. Tüm öğrencilerin %5,7' si düzenli olarak ilaç kullanmaktadır. Öğrencilerin %54,7' sinin ailesinde hastalık öyküsü vardır.

Öğrencilerin uyku süresi, spor yapma, sigara kullanma, sigara kullanma süresi, alkol kullanma ve alkol kullanma sıklığını içeren yaşam biçimine ilişkin bulgular Tablo 5' de verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin yaşam biçimine ilişkin bulguların dağılımı

Özellikler	Cinsiyet				Toplam		p*
	Erkek		Kız				
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Uyku süresi							
5-6 saat	80	22,7	63	16,6	143	19,5	0,081
7-8 saat	185	52,4	225	59,2	410	55,9	
10 saat ve üzeri	88	24,9	92	24,2	180	24,6	
Toplam	353	100,0	380	100,0	733	100,0	
Spor yapma							
Yapıyor	157	44,5	66	17,4	223	30,4	<0,001**
Yapmıyor	196	55,5	314	82,6	510	69,6	
Toplam	353	100,0	380	100,0	733	100,0	
Sigara kullanma							
Kullanıyor	144	40,8	48	12,6	192	26,2	<0,001**
Kullanmıyor	209	59,2	332	87,4	541	73,8	
Toplam	353	100,0	380	100,0	733	100,0	
Sigara kullanma süresi							
0-3 yıl	52	36,1	23	47,9	75	39,1	0,329
4-6 yıl	59	41,0	17	35,4	76	39,6	
≥ 7 yıl	33	22,9	8	16,7	41	21,4	
Toplam	144	100,0	48	100,0	192	100,0	
Alkol kullanma							
Kullanıyor	158	44,8	102	26,8	260	35,5	<0,001**
Kullanmıyor	195	55,2	278	73,2	473	64,5	
Toplam	353	100,0	380	100,0	733	100,0	
Alkol kullanma sıklığı							
Haftada en az 1 kez veya daha sık	89	56,3	34	33,3	123	47,3	0,001**
Ayda 1 kez veya 2 kez	43	27,2	43	42,2	86	33,1	
Ayda 1 kezden daha seyrek	26	16,5	25	24,5	51	19,6	
Toplam	158	100,0	102	100,0	260	100,0	

* p değerlerinin hesaplanmasında Ki-kare testleri kullanılmıştır, ** p<0,05

Tüm öğrencilerin %55,9' u, erkeklerin %52,4' ü ve kızların %59,2' si günlük 7-8 saat uyku uyumaktadır. Cinsiyete göre öğrencilerin uyku süreleri benzerdir (p>0,05).

Öğrencilerin %30,4' ü düzenli olarak spor yapmaktadır. Erkeklerin spor yapma oranının kızların spor yapma oranından istatistiksel olarak yüksek olduğu görülmüştür (sırası ile %44,5 ve %17,4) ($p<0,05$).

Öğrencilerin %26,2' si sigara kullanmaktadır. Erkeklerin sigara kullanma oranı kızların sigara kullanma oranından yüksektir (sırası ile %40,8 ve %12,6) ($p<0,05$). Sigara kullanan öğrencilerin çoğunluğu 0-3 yıl (%39,1) ve 4-6 yıldır (%39,6) sigara kullanmaktadır. Erkek ve kız öğrencilerin sigara kullanma süreleri farklı değildir ($p>0,05$).

Öğrencilerin %35,5' i alkol kullanmaktadır. Erkek öğrencilerin alkol kullanma oranı (%44,8), kız öğrencilerin alkol kullanma oranına (%26,8) göre anlamlı olarak daha yüksektir ($p<0,05$). Alkol kullananların %47,3' ü haftada en az bir kez veya daha sıklıkta alkol kullanmaktadır. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde erkek öğrencilerin %56,3' ü haftada en az bir kez veya daha sıklıkta alkol kullanmakta ve bu tüketim oranı kız öğrencilerin haftada en az bir kez veya daha sık alkol kullanma oranından (%33,3) anlamlı olarak yüksektir ($p<0,05$).

Öğrencilerin %72,2' si ($n=529$) TV izlerken, %27,8' i ($n=204$) izlememektedir. %88,5' i ($n=649$) tablet/bilgisayar kullanırken %11,5' i ($n= 84$) kullanmamaktadır. TV izleme süresi ile BUÖ arasında pozitif yönde 0,152 düzeyinde zayıf bir ilişki vardır. Bilgisayar kullanma süresi ile BUÖ arasında pozitif yönde 0,220 düzeyinde zayıf bir ilişki vardır.

Öğrencilerin eğitim aldıkları fakültelere göre sigara kullanma, alkol kullanma ve spor yapma durumlarının dağılımı Tablo 6' da verilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin fakültelere göre sigara ve alkol kullanma, spor yapma durumları

Bölümler	Sigara kullanma				Alkol kullanma				Spor yapma		
	Kullanıyor	Kullanmıyor	Toplam		Kullanıyor	Kullanmıyor	Toplam		Yapıyor	Yapmıyor	Toplam
Eğitim Bilimleri	(Sayı)	54	160	214	70	144	214	51	163	214	
	%	25,2	74,8	100,0	32,7	67,3	100,0	23,8	76,2	100,0	
Fen Bilimleri	(Sayı)	75	115	190	95	95	190	73	117	190	
	%	39,5	60,5	100,0	50,0	50,0	100,0	38,4	61,6	100,0	
Sağlık Bilimleri	(Sayı)	29	127	156	54	102	156	56	100	156	
	%	18,6	81,4	100,0	34,6	65,4	100,0	35,9	64,1	100,0	
Sosyal Bilimler	(Sayı)	34	139	173	41	132	173	43	130	173	
	%	19,7	80,3	100,0	23,7	76,3	100,0	24,9	75,1	100,0	
Toplam	(Sayı)	192	541	733	260	473	733	223	510	733	
	%	26,2	73,8	100,0	35,5	64,5	100,0	30,4	69,6	100,0	

* p değerlerinin hesaplanmasında Ki-kare testleri kullanılmıştır ve $p < 0,05$

Fen bilimleri alanında okuyan öğrencilerin sigara kullanma oranı (%39,5) diğer öğrencilere göre fazladır ($p<0,05$). Sigarayı en az oranda sağlık bilimlerinde okuyan öğrenciler (%18,6) kullanırlar ($p<0,05$).

Öğrenciler arasında alkol kullanma oranı en fazla fen bilimleri alanındaki öğrencilerde (%50,0), en az sosyal bilimler alanında okuyan öğrencilerdedir (%23,7) ($p<0,05$).

Fen bilimleri alanında okuyan öğrencilerin spor yapma oranı (%38,4) diğer bölümlere göre fazladır ($p<0,05$).

4.2. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulguları

Öğrencilerin günlük öğün sayısı, öğün atlama durumları ve atlanan öğünlerin cinsiyete göre dağılımı Tablo 7' de verilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin cinsiyete göre günlük öğün sayısı, öğün atlama ve atlanan öğünlerin dağılımı

Özellikler	Erkek		Kız		Toplam		p*
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Günlük öğün sayısı							
2	103	29,2	109	28,7	212	28,9	
3	153	43,3	171	45,0	324	44,2	
4	59	16,7	51	13,4	110	15,0	0,280
≥5	38	10,8	49	12,9	87	11,9	
Toplam	353	100,0	380	100,0	733	100,0	
Öğün atlama							
Atlıyor	164	46,5	201	52,9	365	49,8	
Atlamiyor	63	17,8	47	12,4	110	15,0	0,073
Bazen	126	35,7	132	34,7	258	35,2	
Toplam	353	100,0	380	100,0	733	100,0	
Atlama öğün							
Sabah	143	49,3	139	41,7	282	45,3	
Öğle	81	27,9	132	39,6	213	34,2	
Akşam	8	2,8	9	2,7	17	2,7	
Kuşluk	32	11,0	38	11,4	70	11,2	0,024**
İkinci	16	5,5	10	3,0	26	4,2	
Gece	10	3,4	5	1,5	15	2,4	
Toplam	290	100,0	333	100,0	623	100,0	

* p değerlerinin hesaplanmasında Ki-kare testleri kullanılmıştır, ** $p<0,05$

Öğrencilerin %44,2' si üç öğün tüketmektedir. Erkek öğrencilerin ve kız öğrencilerin çoğunluğu üç öğün tüketmekte ve üç öğün tüketenlerin oranları sırası ile %43,3 ve %45,0' dir.

Öğrencilerin %49,8' i öğün atlamaktadır. Erkek öğrencilerin öğün atlama oranı (%46,5) ve kız öğrencilerin öğün atlama oranları (%52,9) birbirinden farklı değildir ($p>0,05$).

Öğrencilerin en çok atladıkları öğün sabah (%45,3) ve öğle (%34,2) öğünüdür. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde erkek ve kız öğrencilerin en fazla sabah öğününü atlamakta ve erkekler anlamlı olarak daha yüksek düzeyde kahvaltıyı atlamaktadır ($p<0,05$).

Öğrencilerin okudukları fakültelere göre öğün atlama durumları ve günlük öğün sayıları dağılımı Tablo 8' de verilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin fakültelere göre öğün atlama ve öğün sayısı dağılımları

Bölümler	Öğün atlama durumu					Günlük öğün sayısı					
	Atlıyor	Atlamıyor	Bazen	Toplam		2	3	4	≥5		Toplam
Eğitim Bilimleri (Sayı)	125	25	64	214		65	81	36	32	214	
	%	58,4	11,7	29,9	100,0		30,4	37,9	16,8	15,0	100,0
Fen Bilimleri (Sayı)	92	31	67	190		72	87	20	11	190	
	%	48,4	16,3	35,3	100,0		37,9	45,8	10,5	5,8	100,0
Sağlık Bilimleri (Sayı)	76	28	52	156	p=0,013*	34	59	30	33	156	p<0,001*
	%	48,7	17,9	33,3	100,0		21,8	37,8	19,2	21,2	100,0
Sosyal Bilimler (Sayı)	72	26	75	173		41	97	24	11	173	
	%	41,6	15,0	43,4	100,0		23,7	56,1	13,9	6,4	100,0
Toplam (Sayı)	365	110	258	733		212	324	110	87	733	
	%	49,8	15,0	35,2	100,0		28,9	44,2	15,0	11,9	100,0

* p değerlerinin hesaplanmasında Ki-kare testleri kullanılmıştır ve $p<0,05$

Eğitim bilimlerinde okuyan öğrencilerin öğün atlama oranı (%58,4) diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre daha fazladır ($p<0,05$).

Bölümlere göre öğrencilerin büyük çoğunluğu (fen, eğitim, sağlık ve sosyal bilimlerin öğrencileri için sırası ile %45,8, %37,9, %37,8 ve %56,1) günde üç öğün tüketmektedir. En az sayıda tüketilen öğün olan iki öğünü en yüksek oranda tüketen öğrenciler, fen bilimleri alanında eğitim alan öğrencilerdir (iki öğün tüketimi oranı %37,9) ($p<0,05$). Sağlık bilimleri alanında okuyan öğrenciler (%21,2) en fazla öğünü tüketen öğrencilerdir ($p<0,05$).

Öğrencilerin cinsiyete göre sabah, öğle ve akşam öğünlerini tükettikleri yerlerin dağılımı Tablo 9' da verilmiştir.



Tablo 9. Öğrencilerin cinsiyete göre öğünleri tükettikleri yerlerin dağılımı

Yemek yeri	Sabah		Öğle		Akşam	
	Erkek (%)	Kız (%)	Erkek (%)	Kız (%)	Erkek (%)	Kız (%)
Ev	61,2	66,8	21,0	21,3	57,8	68,9
Yemekhane	22,4	16,6	45,9	45,8	17,8	10,0
Fastfood restoran	2,3	3,7	22,4	18,9	21,2	18,4
Tüketilmiyor	14,2	12,1	10,5	13,2	2,3	1,6
Yanımda getiririm	-	0,8	0,3	0,8	0,8	1,1
Toplam	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

* p değerlerinin hesaplanmasında Ki-kare testleri kullanılmıştır, ** p<0,05

Erkek ve kız öğrencilerin çoğu benzer oranlarda (sırası ile %61,2 ve %66,8) kahvaltısını evde tüketmektedir ($p>0,05$). Erkek ve kız öğrencilerin çoğu benzer oranlarda (sırası ile %45,9 ve %45,8) öğle yemeğini yemekhanede tüketmektedir ($p>0,05$). Kız öğrencilerin %68,9' u, erkek öğrencilerin %57,8' i akşam yemeğini evde tüketmektedir. Akşam yemeğini evde yiyen kız öğrencilerin oranı (%68,9), erkek öğrencilerin oranına (%57,8) göre anlamlı olarak yüksektir ($p<0,05$).

Öğrencilerin besinleri sevme ve tüketim sıklıkları Tablo 10' da verilmiştir.



Tablo 10. Öğrencilerin besinleri sevme ve tüketim sıklığı dağılımı

Besinler	Sevilme durumu (%)			Tüketim Sıklığı (%)	
	Hiç	Biraz	Çok	Sık*	Nadir**
Süt ve ürünleri					
Süt (sade)	19,8	38,1	42,2	43,2	56,8
Süt (aromalı)	20,1	35,9	44,1	35,2	64,8
Beyaz peynir	13,5	23,5	63,0	67,4	32,6
Kaşar peyniri	14,3	30,8	54,8	49,7	50,3
Krem peynir	18,6	36,4	45,0	45,6	54,4
Yoğurt	12,1	24,7	63,2	54,4	45,6
Meyveli yoğurt	28,6	34,7	36,7	30,6	69,4
Ayran, kefir	12,8	31,0	56,2	48,2	51,8
Dondurma	10,6	21,7	67,7	37,9	62,1
Et ve ürünleri					
Kırmızı et	12,0	21,1	66,8	41,6	58,4
Beyaz et	10,8	26,5	62,8	43,7	56,3
Yumurta	13,6	31,7	54,7	51,3	48,7
İşlenmiş et ürünü	14,6	36,8	48,6	43,0	57,0
Kuruyemiş	9,8	31,0	59,2	45,7	54,3
Sebze ve meyve					
Taze sebzeler	12,0	18,7	69,3	64,5	35,5
Sebze yemeği	13,4	26,6	60,0	52,1	47,9
Sebze kızartması	11,5	30,6	58,0	45,2	54,8
Patates kızartma	12,7	23,5	63,8	47,3	52,7
Taze meyve	12,7	15,6	71,8	57,4	42,6
Kuru meyve	19,8	39,2	41,1	37,7	62,3
Ekmek-tahıllar					
Beyaz ekmek	9,1	32,2	58,7	76,0	24,0
Tam tahıllı ekmek	19,4	44,1	36,6	44,7	55,3
Kahvaltılık tahıl	34,4	37,1	28,5	34,0	66,0
Pilav, makarna	9,5	33,3	57,2	57,6	42,4
Bulgur	11,5	28,8	59,8	46,7	53,3
Tost, sandviç	10,5	31,0	58,5	48,8	51,2
Simit, açma vb.	10,1	28,5	61,4	49,4	50,6
Börek, pizza vb.	10,5	24,4	65,1	37,1	62,9
Kek, kurabiye vb.	11,2	31,2	57,6	48,8	51,2
Çorba (ev)	12,6	20,3	67,1	50,6	49,4
Çorba (hazır)	35,7	41,7	22,5	30,0	70,0

Tablo 10. Öğrencilerin besinleri sevme ve tüketim sıklığı dağılımı (devam)

Besinler	Sevime durumu (%)			Tüketim Sıklığı (%)	
	Hiç	Biraz	Çok	Sık*	Nadir**
Tereyağı	17,2	36,3	46,5	40,8	59,2
Margarin	35,3	38,5	26,2	32,2	67,8
Kaymak, krema	27,7	34,7	37,7	28,8	71,2
Krem çikolata	15,3	28,8	55,9	46,5	53,5
Fıstık ezmesi	23,5	29,9	46,7	34,7	65,3
Şekerlemeler	20,1	36,3	43,7	36,4	63,6
Çay şekeri	28,0	34,4	37,7	52,0	48,0
Reçel,bal, vb.	16,2	37,0	46,8	50,9	49,1
Pekmez	28,1	37,4	34,5	32,2	67,8
Tahin helvası	29,9	38,5	31,7	28,6	71,4
Şerbetli hamur tatlısı	15,3	32,5	52,3	26,6	73,4
Diğer besinler					
Tahin, haşhaş	34,5	37,2	28,2	25,6	74,4
Mayonez	27,0	38,9	34,1	35,2	64,8
Ketçap, salata sosu	22,5	37,4	40,1	37,5	62,5
Hamburger	18,4	35,7	45,8	36,4	63,6
Cips	13,8	35,3	50,9	39,4	60,6
İçecekler					
Kahve	13,8	37,9	48,3	62,8	37,2
Siyah çay	17,3	33,3	49,4	68,1	31,9
Bitki çayları	25,6	44,2	30,2	35,9	64,1
Taze meyve suyu	10,8	23,3	65,9	41,3	58,7
Hazır meyve suları	20,7	47,3	31,9	43,0	57,0
Toz aromalı içecek	56,6	28,2	15,1	21,7	78,3
Meşrubatlar	22,8	39,4	37,8	45,2	54,8
Maden suyu	19,4	40,9	39,7	37,5	62,5
Su	11,1	13,6	75,3	100,0	-

* Her gün veya haftada 5-6 kez, ** 15 günde 1 kez veya daha seyrek

Öğrencilerin süt ve ürünleri grubundan en çok sevdikleri besinler dondurma, yoğurt, beyaz peynir ve ayran olup sevme oranları sırası ile %67,7, %63,2, %63,0 ve %56,2' dir. Çok sevilen süt ve ürünlerinden beyaz peynir ve yoğurt sırası ile %67,4 ve %54,4 oranında sıklıkla tüketilmektedir. Süt ve ürünlerinden meyveli yoğurt ve aromalı sütler hiç sevilmeyen (sırası ile %28,6 ve %20,1) besinlerdir. Meyveli yoğurt (%69,4) ve aromalı sütler (%64,8) nadiren tüketilen besinlerdir.

Et ürünlerinden kırmızı et ve beyaz et en sevilen besinler olup çok sevilme oranları sırası ile %66,8 ve %62,8' dir. Et grubundan sıklıkla tüketilen besinler yumurta (%51,3) ve kuruyemiştir (%45,7).

Öğrencilerin sebze ve meyveler grubundan en çok taze meyveyi sevmekte (%71,8) ve taze meyveyi %57,4' ü sıklıkla tüketmektedir. Taze sebzeyi çok sevenler %69,3 ve sıklıkla taze sebze tüketenler %64,5 düzeyindedir.

Öğrenciler ekmek ve tahıl grubundan en çok ev yapımı çorba, börek, simit sevmektedir (sırası ile %67,1, %65,1 ve %61,4). Ekmek çeşitlerinden beyaz ekmeğin çok sevilme oranı daha yüksektir (%58,7). Beyaz ekmek öğrencilerin %76,0' sı tarafından sıklıkla tüketilmektedir. En çok sevilen tahıl grubundan ev yapımı çorba öğrencilerin %50,6' sı tarafından sıklıkla tüketilmektedir.

Öğrenciler yağlardan en çok tereyağı (%46,5) ve şekerlerden en çok krem çikolatayı (%55,9) sevmektedir. Şekerli besinlerden sıklıkla en çok çay şekeri (%52,0) ve reçel (%50,9) tüketmektedir. Öğrenciler mayonez, ketçap, cips, hamburger gibi besinleri sevmekte ancak daha az oranda tüketmektedir (çok sevme oranları sırası ile %34,1, %40,1, %50,9 ve %45,8 ve sıklıkla tüketme oranları sırası ile %35,2, %37,5, %39,4 ve %36,4' dür).

Öğrencilerin en çok sevdikleri içecek taze meyve suyu (%65,9) iken sıklıkla siyah çay (%68,1) ve kahve (%62,8) tüketmektedirler. Çok sevilme oranı en az olan (%15,1) ve en nadir tüketilen (%78,3) içecek toz içeceklerdir. Suyu %75,3' ü çok sevmekte ve tamamı sıklıkla tüketmektedir.

4.3. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Bulguları

Öğrencilerin cinsiyete göre vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ değerlerinin dağılımı Tablo 11' de verilmiştir.



Tablo 11. Öğrencilerin cinsiyete göre antropometrik ölçümleri dağılımı

Özellikler	Erkek		Kız		Toplam	
	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Alt -üst
Vücut ağırlığı (kg)	73,54±12,25	72,00(45-150)	58,49±9,32	57,00(40-95)	65,74±13,18	40-150
Boy uzunluğu (cm)	177,37±0,06	178(160-198)	165,23±0,06	165(150-187)	171,07±0,09	150-198
BKİ (kg/m ²)	23,34±3,39	23,03(16,53-39,45)	21,41±3,13	20,94(15,16-34,72)	22,34±3,40	15,16-39,45

Öğrencilerin ortalama vücut ağırlığı 65,74±13,18 kg' dır. Erkek ve kız öğrencilerin vücut ağırlığı ortalaması sırası ile 73,54±12,25 kg ve 58,49±9,32 kg' dir.

Öğrencilerin boy uzunluğu ortalaması 171,07±0,09 cm' dir. Erkek ve kız öğrencilerin boy uzunluğu sırası ile 177,37±0,06 cm ve 165,23±0,06 cm' dir.

Öğrencilerin BKİ ortalaması 22,34±3,40 kg/m²' dir. Erkek ve kız öğrenciler için sırası ile BKİ ortalaması 23,34±3,39 kg/m² ve 21,41±3,13 kg/m²' dir.

Öğrencilerin cinsiyete göre BKİ sınıflandırmasına ait veriler Tablo 12' de verilmiştir.

Tablo 12. Öğrencilerin cinsiyete göre BKİ sınıflamasının dağılımı

BKİ sınıflandırması	Erkek		Kız		Toplam		
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Zayıf (< 18,50 kg/m ²)	14	4,0	59	15,5	73	10,0	
Normal (18,50-24,99 kg/m ²)	241	68,3	272	71,6	513	70,0	p* < 0,001
Kilolu (≥25,00 kg/m ²)	98	27,8	49	12,9	147	20,1	
Toplam	353	100,0	380	100,0	733	100,0	

* p değerinin hesaplanmasında Ki-kare testi kullanılmıştır ve p<0,05

Öğrencilerin %70,0' i normal, %20,1' i kilolu, %10,0' u zayıftır. Kız öğrencilerin %15,5' i, erkek öğrencilerin %4,0' ü zayıftır. Erkek öğrencilerin %27,8' i kız öğrencilerin %12,9' u kiloludur. Kız öğrenciler erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha zayıftır (p<0,05).

4.4. Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre BUÖ Puanlamaları Bulguları

Öğrencilerin barınma yeri, Samsun' da yaşama süresi, eğitim alınan fakülteler, yaşadıkları yerler, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne çalışma durumu ve baba çalışma durumunu içeren demografik değişkenlere göre umutsuzluk puanının dağılımı Tablo 13' de verilmiştir.

Tablo 13. Öğrencilerin demografik özelliklere göre umutsuzluk puanları dağılımı

Özellikler	BUÖ puanı		
	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	p*
Barınma yeri			
Öğrenci yurdu	4,58±3,92	3,00(0-19)	0,882
Evde (tek/ev arkadaşları ile)	4,77±3,67	4,00(0-17)	
Evde (aile ile)	4,36±3,41	4,00(0-14)	
Samsun’ da yaşama süresi			
≤1 yıl	4,58±3,67	4,00(0-19)	0,918
2-3 yıl	4,74±4,02	3,00(0-17)	
≥4 yıl	4,65±3,66	4,00(0-16)	
Fakülteler			
Eğitim Fakültesi	4,35±3,58	3,00(0-15)	0,337
Fen-Edebiyat Fakültesi	4,26±3,19	4,00(0-12)	
Hukuk Fakültesi	5,00±3,76	4,00(0-15)	
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	5,65±4,10	5,00(1-14)	
İlahiyat Fakültesi	4,49±4,16	3,00(0-19)	
Mimarlık Fakültesi	5,44±3,97	4,00(0-17)	
Mühendislik Fakültesi	4,87±3,62	4,00(0-14)	
Sağlık Bilimleri Fakültesi	4,42±3,73	3,00(0-19)	

Tablo 13. Öğrencilerin demografik özelliklere göre umutsuzluk puanları dağılımı (devamı)

Özellikler	BUÖ puanı		p*
	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	
Anne eğitim düzeyi			
Okur yazar değil	3,12±3,13	2,00(0-14)	0,106
İlkokul	4,57±3,60	4,00(0-17)	
Ortaokul	5,00±3,92	4,00(0-17)	
Lise	4,69±3,74	4,00(0-19)	
Üniversite ve lisansüstü	4,68±3,93	3,00(0-19)	
Baba eğitim düzeyi			
Okur yazar değil	2,80±1,30	2,00(2-5)	0,674
İlkokul	4,22±3,58	3,00(0-17)	
Ortaokul	4,84±4,10	4,00(0-19)	
Lise	4,69±3,77	4,00(0-17)	
Üniversite ve lisansüstü	4,72±3,71	3,50(0-19)	
Anne çalışma durumu			
Ev hanımı	4,63±3,75	4,00(0-17)	0,077
Memur	4,74±3,99	3,00(0-19)	
İşçi	6,24±4,13	5,00(0-19)	
Serbest Meslek	4,39±3,28	3,00(0-12)	
Emekli	4,08±3,38	3,00(0-11)	
Eğitimci, akademisyen	3,26±2,64	3,00(0-11)	
Baba çalışma durumu			
Üst düzey yönetici	4,58±3,49	3,50(0-13)	0,376
Memur	4,62±3,74	3,00(0-17)	
İşçi	4,69±3,58	4,00(0-17)	
Serbest Meslek	4,90±3,90	4,00(0-19)	
Emekli	4,26±3,82	3,00(0-19)	
İşsiz/çalışmıyor	6,50±4,91	4,00(1-14)	
Eğitimci, akademisyen	4,27±3,05	4,00(0-10)	

* p değerlerinin hesaplanmasında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır

Öğrencilerin barınma yerlerine ve Samsun’ da yaşama sürelerine göre umutsuzluk puanları ortalaması arasında istatistiksel olarak fark yoktur ($p>0,05$).

İktisadi ve idari bilimler ve mimarlık öğrencilerinin umutsuzluk puanı ortalamaları (sırası ile $5,65\pm4,10$ ve $5,44\pm3,97$) diğer bölümlere göre yüksek olmakla beraber istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Okuryazar olmayan annelerin çocuklarının umutsuzluk puanı ortalamaları, eğitim almış annelerin çocuklarınınkinden düşüktür (okuryazar değil, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve lisansüstü eğitim için sırası ile $3,12\pm3,13$, $4,57\pm3,60$, $5,00\pm3,92$, $4,69\pm3,74$ ve $4,68\pm3,93$ puandır) ancak bu istatistiksel olarak anlamlı olmayıp annelerin aldıkları eğitim düzeyi çocuklarının umutsuzluk düzeyini etkilememektedir ($p>0,05$).

Babası okuryazar olmayan öğrencilerin umutsuzluk puan ortalaması, babası üniversite ve lisansüstü mezunu olan öğrencilerinkinden düşüktür ancak bu istatistiksel olarak anlamlı değildir (sırası ile $2,80\pm1,30$ ve $4,72\pm 3,71$) ($p>0,05$).

Öğrencilerin anne ve babalarının çalışma durumlarına göre umutsuzluk puanları ortalamaları arasında fark yoktur ($p>0,05$). Ancak işçi olarak çalışan annelerin çocuklarının umutsuzluk puanı ortalaması eğitimci/akademisyen annelerin çocuklarının umutsuzluk puanı ortalamasından yüksektir (sırası ile $6,24\pm4,13$ ve $3,26\pm2,64$) ($p>0,05$). İşsiz/çalışmayan babaların çocuklarının umutsuzluk puanı ortalaması ($6,50\pm4,91$) babası herhangi bir işte çalışanların umutsuzluk puanı ortalamasından yüksektir ($p>0,05$).

Öğrencilerin uyku süresi, spor yapma, sigara kullanma, sigara kullanma süresi, alkol kullanma ve alkol kullanma sıklıklarını içeren yaşam biçimlerine göre umutsuzluk puanları dağılımları Tablo 14’ de verilmiştir.

Tablo 14. Öğrencilerin yaşam biçimlerine göre BUÖ puanı dağılımı

Özellikler	BUÖ puanı		
	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	p
Uyku süresi			<0,001^{a,c}
5-6 saat	5,10±4,14	4,00(0-19)	G1-G2= 0,020^c
7-8 saat	4,15±3,45	3,00(0-16)	G1-G3=0,384
10 saat ve üzeri	5,34±3,92	4,00(0-19)	G2-G3< 0,001^c
G1: 5-6 saat, G2: 7-8 saat ve G3: 10 saat ve üzeri			
Spor yapma			
Yapıyor	4,92±3,74	4,00(0-19)	0,099 ^b
Yapmıyor	4,50±3,74	3,00(0-19)	
Sigara kullanma			
Kullanıyor	5,30±3,90	4,00(0-19)	0,002^{b,c}
Kullanmıyor	4,39±3,66	3,00(0-19)	
Sigara kullanma süresi			
0-3 yıl	4,96±3,66	4,00(0-15)	0,690 ^a
4-6 yıl	5,47±3,92	5,00(0-17)	
≥ 7 yıl	5,61±4,32	5,00(0-19)	
Alkol kullanma			
Kullanıyor	5,10±3,85	4,00(0-19)	0,007^{b,c}
Kullanmıyor	4,37±3,66	3,00(0-19)	
Alkol kullanma sıklığı			<0,001^{a,c}
Haftada en az 1 kez veya daha sık	6,45±4,08	6,00(0-19)	G1-G2< 0,001^c
Ayda 1 kez veya 2 kez	4,22±3,07	3,00(0-15)	G1-G3< 0,001^c
Ayda 1 kezden daha seyrek	3,33±3,35	2,00(0-17)	G2-G3= 0,009^c
G1: Haftada en az 1 kez veya daha sık, G2: Ayda 1 kez veya 2 kez ve G3: Ayda 1 kezden daha seyrek			

^a Kruskal Wallis testi, ^b Mann Whitney U testi, ^c p<0,05

Öğrencilerin günlük uyku sürelerine göre umutsuzluk puan ortalamaları farklılık gösterir (p<0,05). 5-6 saat uyku uyuyan öğrencilerin umutsuzluk puanı ortalaması (5,10±4,14) ve 10 saat ve üzerinde uyku uyuyanların umutsuzluk puanı ortalaması (5,34±3,92), 7-8 saat uyku uyuyanların puan ortalamasından (4,15±3,45) fazladır (p<0,05).

Spor yapma durumlarına göre umutsuzluk puanı ortalaması benzerlik gösterir (p>0,05).

Sigara içen öğrencilerin umutsuzluk puanı ortalaması (5,30±3,90), içmeyen öğrencilerin umutsuzluk puanı ortalamasından (4,39±3,66) yüksektir (p<0,05). Sigara

kullanma süresi fazla olanların umutsuzluk puanı ortalamaları yüksektir ancak istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Alkol kullanan öğrencilerin umutsuzluk puanı ortalaması ($5,10\pm3,85$), kullanmayan öğrencilerin ortalamasından ($4,37\pm3,66$) yüksektir ($p<0,05$). Haftada en az bir kez veya daha sık alkol tüketenlerin ortalaması $6,45\pm4,08$, ayda bir kez veya iki kez tüketenlerin ortalaması $4,22\pm3,07$ ve ayda bir kezden daha seyrek tüketenlerin ortalaması $3,33\pm3,35$ puandır. Alkol kullanma sıklığı arttıkça umutsuzluk puanlarının ortalaması artmaktadır ($p<0,05$).

Öğrencilerin kendilerinin ve ailelerinin hastalık öyküsü ve ilaç kullanmalarını içeren sağlık durumlarına göre BUÖ puanlarının dağılımı Tablo 15’ de verilmiştir.

Tablo 15. Öğrencilerin sağlık durumlarına göre BUÖ puanı dağılımı

Özellikler	BUÖ puanı		p*
	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	
Hastalık öyküsü			
Var	4,61±3,86	4,00(0-16)	0,966
Yok	4,63±3,73	3,00(0-19)	
İlaç kullanma			
Var	5,17±3,74	4,50(0-15)	0,227
Yok	4,60±3,75	3,00(0-19)	
Ailede hastalık öyküsü			
Kullanıyor	4,63±3,70	3,00(0-19)	0,637
Kullanmıyor	4,62±3,81	3,50(0-19)	

* p değerlerinin hesaplanmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır

Hastalığı öyküsü olan ve olmayan öğrencilerin umutsuzluk puanları ortalamaları, ilaç kullanan ve kullanmayan öğrencilerin umutsuzluk puanları ortalamaları ve ailesinde hastalık öyküsü olan ve olmayan öğrencilerin umutsuzluk puanları ortalamaları benzerdir ($p>0,05$).

Öğrencilerin BKİ ve uyku sürelerine göre BUÖ puanı dağılımı Tablo 16’ da verilmiştir.

Tablo 16. Öğrencilerin BKİ ve uyku sürelerine göre BUÖ puanı dağılımı

BKİ Sınıflaması		BUÖ			
		$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-Üst)	p*	İkili Karşılaştırmalar
Zayıf	5-6 saat	5,17±5,02	2,50(1-17)	0,497	
	7-8 saat	3,23±2,32	3,00(0-10)		
	10 saat ve üzeri	5,17±4,26	3,50(0-13)		
Normal	5-6 saat	5,34±4,18	4,00(0-19)	0,002**	G1-G2=0,005**
	7-8 saat	4,13±3,50	3,00(0-16)		G2-G3=0,003**
	10 saat ve üzeri	5,26±3,99	4,00(0-19)		G1-G3=0,957
Kilolu	5-6 saat	4,15±3,51	3,00(0-12)	0,200	
	7-8 saat	4,81±3,68	4,00(0-14)		
	10 saat ve üzeri	5,60±3,71	5,00(0-14)		

* p değerinin hesaplanmasında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır, ** p<0,05

G1: 5-6 saat, G2: 7-8 saat ve G3: 10 saat ve üzeri

Normal BKİ' deki öğrencilerden 7-8 saat uyku uyuyanların umutsuzluk puanı ortalaması 5-6 saat ve 10 saat ve üzeri uyku uyuyanlardan anlamlı olarak düşüktür (p<0,05). Zayıf BKİ' deki öğrencilerden 7-8 saat uyku uyuyanların umutsuzluk puanı, 7-8 saatten az ve fazla uyuyan öğrencilerin puanından düşüktür ancak bu istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Kilolu öğrencilerin uyku sürelerine göre umutsuzluk puanı ortalamaları benzerdir (p>0,05).

Öğrencilerin BUÖ puanının cinsiyete göre dağılımı Tablo 17' de verilmiştir.

Tablo 17. Öğrencilerin cinsiyete göre BUÖ puan ortalamalarının dağılımı

	Erkek		Kız		Toplam		p*
	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Alt-üst	
BUÖ puanı	4,89±3,86	4,00(0-19)	4,39±3,63	3,00(0-17)	4,63±3,75	0-19	0,079

* p değerinin hesaplanmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır

Öğrencilerin ortalama umutsuzluk puanı 4,63±3,75 olup en az 0, en çok 19 puan almışlardır. Erkek öğrencilerin umutsuzluk puanı ortalaması (4,89±3,86) ve kız öğrencilerin umutsuzluk puanı ortalaması (4,39±3,63) benzerdir (p>0,05).

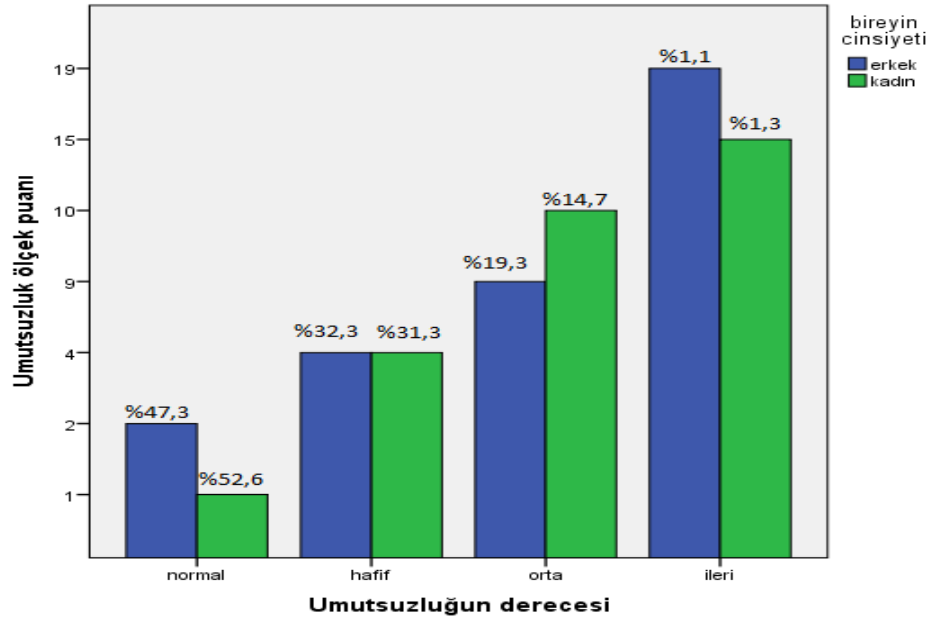
Öğrencilerin BUÖ puanının kesim noktalarının cinsiyete göre dağılımı Tablo 18' de verilmiştir.

Tablo 18. Öğrencilerin cinsiyete göre BUÖ puanının kesim noktaları dağılımı

Umutsuzluk Düzeyi	Erkek		Kadın		Toplam		p*
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Normal	167	47,3	200	52,6	367	50,1	
Hafif	114	32,3	119	31,3	233	31,8	
Orta	68	19,3	56	14,7	124	16,9	0,340
İleri	4	1,1	5	1,3	9	1,2	
Toplam	353	100,0	380	100,0	733	100,0	

* p değerinin hesaplanmasında Ki-kare testi kullanılmıştır

Öğrencilerin umutsuzluk ölçeği puanları düzeyinin cinsiyete göre dağılımı Şekil 1’ de verilmiştir.



Şekil 1. Umutsuzluk ölçeği puanları düzeyinin cinsiyete göre dağılımı

BUÖ puanının kesim noktalarına göre öğrencilerin %50,1’ i normal, %31,8’ i hafif, %16,9’ u orta ve %1,2’ si ileri umutsuzluk düzeyindedir. Erkek ve kız öğrencilerin büyük çoğunluğunun umutsuzluk derecesi (sırası ile %47,3 ve %52,6) normal aralıkta olup istatistiksel olarak fark yoktur ($p>0,05$).

Öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre umutsuzluk puanı değerleri Tablo 19’ da verilmiştir.

Tablo 19. Öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre umutsuzluk puanları

BKİ sınıflama	BUÖ puanı		p [*] =0,137
	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	
Zayıf (< 18,50 kg/m ²)	4,03±3,49	3,00(0-17)	
Normal (18,50-24,99 kg/m ²)	4,63±3,80	3,00(0-19)	
Kilolu (≥25,00 kg/m ²)	4,94±3,67	4,00(0-14)	

* p değerinin hesaplanmasında Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır

Zayıf öğrencilerin umutsuzluk puanı ortalaması 4,03±3,49, normal BKİ sınıflamasındaki öğrencilerin ortalaması 4,63±3,80, kilolu öğrencilerin ortalaması 4,94±3,67' dir. BKİ sınıflamasına göre öğrencilerin BUÖ puanı ortalamaları benzerdir (p>0,05).

Öğrencilerin öğün sayısı, öğün atlama durumu ve atladıkları öğünlere göre umutsuzluk puanı ortalaması ve ortanca (alt-üst) değerleri Tablo 20' de verilmiştir.

Tablo 20. Öğrencilerin günlük öğün sayıları ve öğün atlama durumlarına göre BUÖ puanı dağılımı

Özellikler	BUÖ		p*
	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	
Günlük Öğün sayısı			
2	4,56±3,65	4,00(0-19)	
3	4,66±3,78	3,50(0-17)	0,993
4	4,60±3,83	3,00(0-14)	
≥5	4,70±3,79	3,00(0-17)	
Öğün atlama durumu			<0,01**
Atlıyor	4,74±3,88	4,00(0-19)	G1-G2= 0,003**
Atlamıyor	6,04±4,15	5,50(0-17)	G1-G3= 0,013**
Bazen	3,87±3,14	3,00(0-17)	G2-G3< 0,001**
G1: Evet, G2: Hayır ve G3: Bazen			
Atlanan öğün			0,007**
Sabah	4,29±3,44	0-17	G1-G3= 0,002**
Öğle	4,21±3,51	0-19	G2-G3= 0,001**
Akşam	7,18±3,84	1-15	G1-G6= 0,024**
Kuşluk	4,80±4,07	0-19	G3-G4= 0,016**
İkinci	4,81±4,45	0-14	G3-G6< 0,001**
Gece	2,60±2,77	0-10	G4-G6= 0,013**
G1: Sabah, G2: Öğle, G3: Akşam, G4: Kuşluk, G5: İkinci, G6: Gece			

*p değerlerinin hesaplanmasında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır, ** p<0,05

Günlük öğün sayılarına göre umutsuzluk puanları arasında fark yoktur ($p>0,05$). Öğün atlayanların ve bazen atlayanların umutsuzluk puanı ortalamaları (sırası ile 4,74±3,88 ve 3,87±3,14) öğün atlamayanların puanından (6,04±4,15) düşüktür ($p<0,05$).

Ana öğünlerden kahvaltı ve öğle yemeğini atlayanların umutsuzluk puan ortalaması (sırası ile 4,29±3,44 ve 4,21±3,51) akşam öğününü atlayanların umutsuzluk puan ortalamasından (7,18±3,84) anlamlı olarak düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Ara öğün atlayan öğrencilerde kuşluk öğününü atlayanların umutsuzluk puan ortalaması (4,80±4,07) gece öğününü atlayanların umutsuzluk puan ortalamasından (2,60±2,77) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Öğrencilerin sabah, öğle ve akşam yemeklerini tükettikleri yerlere göre umutsuzluk puanı dağılımı Tablo 21' de verilmiştir.

Tablo 21. Öğrencilerin öğünleri tükettikleri yerlere göre umutsuzluk puanları dağılımı

Yemek yenilen yer	Sabah		Öğle		Akşam	
	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)
Ev	4,60±3,64	3,00(0-19)	4,39±3,62	4,00(0-15)	4,38±3,55	3,00(0-17)
Yemekhane	4,74±3,72	5,00(0-17)	5,51±3,86	4,00(0-19)	5,27±3,93	4,00(0-17)
Fastfood restoran	4,65±4,06	3,50(0-14)	4,55±3,86	3,00(0-19)	4,83±4,08	4,00(0-19)
Tüketilmiyor	4,32±3,53	3,00(0-19)	4,48±3,97	3,00(0-14)	6,07±4,38	5,00(1-15)
Yanında getiririm	2,00±2,16	3,00(1-11)	5,00±5,29	1,50(0-5)	4,71±4,15	2,00(1-10)

*p değerlerinin hesaplanmasında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır, **p<0,05. G1: Ev, G2: Yemekhane ve G3: Tüketilmiyor şeklindedir

Kahvaltısını yemekhanede tüketenlerin umutsuzluk puanı ortalaması ($4,74\pm 3,72$), evde tüketenlerin umutsuzluk puanı ortalaması ($4,60\pm 3,64$) ve kahvaltısını yapmayanların umutsuzluk puanı ortalamasından ($4,32\pm 3,53$) yüksektir ($p<0,05$).

Öğle yemeğini yemekhanede yiyen ve yanında getirenlerin umutsuzluk puanı ortalamaları (sırası ile $5,51\pm 3,86$ ve $5,00\pm 5,29$) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Akşam yemeğini yemekhanede tüketenlerin ve akşam yemeği tüketmeyenlerin umutsuzluk puanı ortalamaları (sırası ile $5,27\pm 3,93$ ve $6,07\pm 4,38$) arasındaki fark anlamlı değildir ($p>0,05$).

Öğrencilerin besinleri tüketme sıklıklarına göre umutsuzluk puanları dağılımı Tablo 22' de verilmiştir.

Tablo 22. Öğrencilerin besinleri tüketme sıklıklarına göre umutsuzluk puanları

Besinler	Umutsuzluk puanı				p*
	Sık tüketim ^a		Nadir tüketim ^b		
Süt ve ürünleri	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	
Süt (sade)	4,98±3,94	4,00(0-19)	4,36±3,57	3,00(0-17)	0,055
Süt (aromalı)	4,97±3,98	4,00(0-19)	4,44±3,60	3,00(0-19)	0,161
Beyaz peynir	4,31±3,55	3,00(0-19)	5,29±4,05	4,00(0-19)	0,003**
Kaşar peyniri	4,49±3,43	4,00(0-17)	4,76±4,03	3,00(0-19)	0,861
Krem peynir	4,87±3,79	4,00(0-17)	4,42±3,70	3,00(0-19)	0,089
Yoğurt	4,68±3,63	4,00(0-19)	4,56±3,88	3,00(0-19)	0,360
Meyveli yoğurt	5,12±3,77	4,00(0-15)	4,41±3,72	3,00(0-19)	0,007**
Ayran, kefir	4,69±3,62	4,00(0-17)	4,58±3,86	3,00(0-19)	0,372
Dondurma	5,09±3,81	4,00(0-15)	4,35±3,68	3,00(0-19)	0,006**
Et ve ürünleri					
Kırmızı et	4,81±3,80	4,00(0-17)	4,50±3,71	3,00(0-19)	0,266
Beyaz et	4,93±3,72	4,00(0-17)	4,40±3,75	3,00(0-19)	0,026**
Yumurta	4,53±3,57	3,00(0-19)	4,73±3,93	4,00(0-19)	0,770
İşlenmiş et ürünü	4,86±3,57	4,00(0-14)	4,46±3,87	3,00(0-19)	0,028**
Kuruyemiş	4,73±3,74	4,00(0-19)	4,55±3,76	3,00(0-19)	0,436
Sebze ve meyve					
Taze sebzeler	4,45±3,59	3,00(0-19)	4,95±4,00	4,00(0-17)	0,252
Sebze yemeği	4,60±3,66	3,50(0-19)	4,66±3,85	3,00(0-17)	0,843
Sebze kızartma	5,05±3,78	4,00(0-17)	4,29±3,68	3,00(0-19)	0,003**
Patates kızartması	4,97±3,81	4,00(0-19)	4,33±3,66	3,00(0-19)	0,011**

Tablo 22. Öğrencilerin besinleri tüketme sıklıklarına göre umutsuzluk puanları (devam)

Besinler	Umutsuzluk puanı				p*
	Sık tüketim ^a		Nadir tüketim ^b		
Sebzeler ve meyveler	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	
Taze meyve	4,50±3,59	3,00(0-19)	4,81±3,94	4,00(0-19)	0,478
Kuru meyve	4,83±3,64	4,00(0-15)	4,51±3,81	3,00(0-19)	0,124
Ekmek ve tahıllar					
Beyaz ekme	4,59±3,67	4,00(0-19)	4,75±3,98	3,00(0-17)	0,831
Tam tahıllı ekme	4,69±3,71	4,00(0-17)	4,58±3,78	3,00(0-19)	0,583
Kahvaltılık tahıllar	5,49±4,00	4,00(0-17)	4,19±3,53	3,00(0-19)	<0,001**
Pilav, makarna	4,51±3,65	3,00(0-19)	4,79±3,88	4,00(0-19)	0,477
Bulgur	4,90±3,82	4,00(0-19)	4,39±3,67	3,00(0-19)	0,051
Tost, sandviç	5,04±3,82	4,00(0-19)	4,24±3,63	3,00(0-17)	0,003**
Simit, açma vb.	4,91±3,80	4,00(0-19)	4,36±3,67	3,00(0-19)	0,039**
Börek, pizza vb.	5,48±3,88	4,00(0-19)	4,13±3,58	3,00(0-19)	<0,001**
Kek, kurabiye vb.	4,91±3,77	4,00(0-19)	4,36±3,71	3,00(0-19)	0,043**
Çorba (ev yapımı)	4,71±3,82	4,00(0-19)	4,55±3,67	3,00(0-17)	0,481
Çorba (hazır)	5,28±3,77	4,00(0-17)	4,35±3,70	3,00(0-19)	<0,001**
Yağ, Şeker ve Tatlılar					
Tereyağı	4,96±4,00	4,00(0-19)	4,40±3,55	3,00(0-19)	0,168
Margarin	5,45±3,93	4,00(0-16)	4,24±3,59	3,00(0-19)	<0,001**
Kaymak, krema	5,68±4,14	5,00(0-17)	4,20±3,49	3,00(0-19)	<0,001**
Krem çikolata	4,85±3,76	4,00(0-19)	4,44±3,73	3,00(0-19)	0,086

Tablo 22. Öğrencilerin besinleri tüketme sıklıklarına göre umutsuzluk puanları (devam)

Besinler	Umutsuzluk puanı				p*
	Sık tüketim ^a		Nadir tüketim ^b		
Yağ, Şeker ve Tatlılar	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	
Fıstık ezmesi	5,28±4,01	4,00(0-19)	4,29±3,56	3,00(0-19)	<0,001**
Şekerlemeler	5,29±3,97	4,00(0-19)	4,25±3,56	3,00(0-19)	<0,001**
Çay şekeri	4,62±3,81	3,00(0-19)	4,64±3,68	4,00(0-17)	0,807
Reçel,bal, vb.	4,52±3,74	3,00(0-19)	4,74±3,75	4,00(0-19)	0,333
Pekmez	5,14±3,96	4,00(0-17)	4,39±3,62	3,00(0-19)	0,020**
Tahin helvası	4,87±3,59	4,00(0-17)	4,53±3,81	3,00(0-19)	0,103
Şerbetli tatlı	5,25±3,88	4,00(0-17)	4,40±3,67	3,00(0-19)	0,005**
Diğer besinler					
Tahin, haşhaş	5,19±3,81	4,00(0-17)	4,44±3,71	3,00(0-19)	0,010**
Mayonez	5,25±3,85	4,00(0-19)	4,29±3,65	3,00(0-19)	<0,001**
Ketçap, salata sosları	5,06±3,90	4,00(0-19)	4,37±3,63	3,00(0-19)	0,010**
Hamburger	5,56±4,01	4,00(0-19)	4,10±3,48	3,00(0-19)	<0,001**
Cips	5,17±3,84	4,00(0-19)	4,28±3,65	3,00(0-19)	<0,001**

Tablo 22. Öğrencilerin besinleri tüketme sıklıklarına göre umutsuzluk puanları (devam)

Besinler	Umutsuzluk puanı				p*
	Sık tüketim ^a		Nadir tüketim ^b		
İçecekler	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	
Kahve	4,77±3,78	4,00(0-19)	4,39±3,68	3,00(0-17)	0,133
Siyah çay	4,59±3,78	3,00(0-19)	4,71±3,67	4,00(0-17)	0,528
Bitki çayları	4,77±3,68	4,00(0-17)	4,55±3,78	3,00(0-19)	0,249
Taze meyve suyu	4,95±3,85	4,00(0-19)	4,40±3,66	3,00(0-19)	0,037**
Hazır meyve suyu	4,80±3,81	4,00(0-19)	4,50±3,69	3,00(0-19)	0,292
Toz içecekler	5,60±4,13	4,00(0-17)	4,36±3,59	3,00(0-19)	0,001**
Meşrubatlar	4,90±3,75	4,00(0-19)	4,41±3,73	3,00(0-17)	0,035**
Maden suyu	5,28±3,89	4,00(0-19)	4,24±3,60	3,00(0-19)	<0,001**
Su	4,63±3,75	3,00(0-19)	-	-	-

* p değerlerinin hesaplanmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır, ** p<0,05. ^a Her gün veya haftada 5-6 kez, ^b 15 günde 1 kez veya daha seyrek

Besinlerin tüketim sıklıklarına göre umutsuzluk puanları arasındaki farklılık Mann Whitney U testi kullanılarak belirlenmiştir. Süt ve ürünleri grubundaki besinlerden sade ve aromalı süt, kaşar ve krem peynir çeşitleri, yoğurt ve ayran/kefir tüketim sıklıklarına göre umutsuzluk puanları arasında fark yoktur ($p>0,05$). Beyaz peyniri sık tüketenlerin (her gün veya haftada 5-6 kez) umutsuzluk puan ortalaması ($4,31\pm 3,55$) nadir tüketenlere (15 günde 1 kez veya daha seyrek) ($5,29\pm 4,05$) göre düşüktür ($p<0,05$). Meyveli yoğurdu sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması ($5,12\pm 3,77$ puan), nadir tüketenlerin puan ortalamasından ($4,41\pm 3,72$) yüksektir ($p<0,05$). Dondurmayı sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması ($5,09\pm 3,81$), nadir tüketenlerden ($4,35\pm 3,68$) yüksektir ($p<0,05$).

Et ve ürünleri grubundaki besinlerden kırmızı et, yumurta ve kuruyemiş tüketim sıklıklarına göre umutsuzluk puanları arasında fark yoktur ($p>0,05$). Beyaz eti sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması ($4,93\pm 3,72$), nadir tüketenlerden ($4,40\pm 3,75$), işlenmiş et ürünlerini sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması ($4,86\pm 3,57$) nadir tüketenlerden ($4,46\pm 3,87$) yüksektir ($p<0,05$).

Sebze ve meyve grubundaki besinlerden taze sebze, sebze yemeği, taze ve kuru meyve tüketim sıklıklarına göre umutsuzluk puanları arasında fark yoktur ($p>0,05$). Sebze kızartmasını sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması ($5,05\pm 3,78$), nadir tüketenlerden ($4,29\pm 3,68$) yüksektir ($p<0,05$). Patates kızartmasını sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması ($4,97\pm 3,81$) nadir tüketenlerden ($4,33\pm 3,66$) yüksektir ($p<0,05$).

Ekmek ve tahıllar grubundaki besinlerden ekmek çeşitleri, pilav/makarna, bulgur, ev yapımı çorba tüketim sıklıklarına göre umutsuzluk puanları arasında fark yoktur ($p>0,05$). Kahvaltılık tahılları sıklıkla tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması ($5,49\pm 4,00$) nadir tüketenlerden ($4,19\pm 3,53$) yüksektir ($p<0,05$). Sıklıkla tost/sandviç tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması ($5,04\pm 3,82$), nadir tüketenlerden ($4,24\pm 3,63$) yüksektir ($p<0,05$). Simit benzeri ürünleri sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması ($4,91\pm 3,80$), nadir tüketenlerden ($4,36\pm 3,67$) yüksektir ($p<0,05$). Börek benzeri ürünleri sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması ($5,48\pm 3,88$), nadir tüketenlerden ($4,13\pm 3,58$) yüksektir ($p<0,05$). Kek benzeri besinleri sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması ($4,91\pm 3,77$), nadir tüketenlerden ($4,36\pm 3,71$) yüksektir ($p<0,05$). Hazır

çorbayı sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,28±3,77), nadir tüketenlerden (4,35±3,70) yüksektir (p<0,05).

Yağ, şeker ve tatlılar grubundaki besinlerden tereyağı, krem çikolata, çay şekeri, reçel/bal vb. ve tahin helvası tüketim sıklıklarına göre umutsuzluk puanları arasında fark yoktur (p>0,05). Margarini sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,45±3,93 puan), nadir tüketenlerden (4,24±3,59) yüksektir (p<0,05). Kaymağı sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,68±4,14), nadir tüketenlerden (4,20±3,49) yüksektir (p<0,05). Fıstık ezmesini sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,28±4,01), nadir tüketenlerden (4,29±3,56) yüksektir (p<0,05). Şekerlemeleri sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,29±3,97), nadir tüketenlerden (4,25±3,56) yüksektir (p<0,05). Pekmezi sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,14±3,96), nadir tüketenlerden (4,39±3,62) yüksektir (p<0,05). Şerbetli tatlıları sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,25±3,88), nadir tüketenlerden (4,40±3,67) yüksektir (p<0,05).

Diğer besinler grubundaki besinlerden tahin/haşhaşı sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,19±3,81), nadir tüketenlerden (4,44±3,71) yüksektir (p<0,05). Mayonezi sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,25±3,85), nadir tüketenlerden (4,29±3,65) yüksektir (p<0,05). Ketçap/salata soslarını sık tüketenlerinin umutsuzluk puan ortalaması (5,06±3,90), nadir tüketenlerden (4,37±3,63) yüksektir (p<0,05). Hamburgeri sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,56±4,01), nadir tüketenlerden (4,10±3,48) yüksektir (p<0,05). Cipsi sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,17±3,84), nadir tüketenlerden (4,28±3,65) yüksektir (p<0,05).

İçecekler grubundaki besinlerden kahve ve çaylar ile hazır meyve suyu tüketim sıklıklarına göre umutsuzluk puanları arasında fark yoktur (p>0,05). Taze meyve suyunu sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (4,95±3,85), nadir tüketenlerden (4,40±3,66) yüksektir (p<0,05). Toz içecekleri sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,60±4,13), nadir tüketenlerden (4,36±3,59) yüksektir (p<0,05). Maden suyunu sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,28±3,89), nadir tüketenlerden (4,24±3,60) yüksektir (p<0,05).

Öğrencilerin besinleri sevme durumlarına göre umutsuzluk puanları dağılımı Tablo 23' de verilmiştir.

Tablo 23. Öğrencilerin besinleri sevme durumlarına göre umutsuzluk puanları

Besinler	Umutsuzluk puanı ve sevilme durumu						p*	İkili Karşılaştırmalar
	Hiç		Biraz		Çok			
Süt ve ürünleri	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)		
Süt (sade)	4,80±3,83	4,00(0-17)	4,42±3,79	3,00(0-19)	4,74±3,67	4,00(0-15)	0,372	
Süt (aromalı)	4,79±4,06	4,00(0-19)	4,40±3,72	3,00(0-17)	4,75±3,62	4,00(0-19)	0,257	
Beyaz peynir	5,82±4,26	5,00(0-19)	4,99±4,04	4,00(0-17)	4,24±3,44	3,00(0-19)	0,004**	G1-G2=0,132 G1-G3= 0,002** G2-G3=0,086
Kaşar peyniri	5,78±4,05	5,00(0-19)	4,54±3,95	3,00(0-17)	4,38±3,49	3,00(0-17)	0,003**	G1-G2= 0,003** G1-G3= 0,001** G2-G3=0,899
Krem peynir	4,99±3,94	4,00(0-19)	4,22±3,63	3,00(0-17)	4,81±3,74	4,00(0-17)	0,064	
Yoğurt	4,60±3,65	4,00(0-14)	5,26±3,84	4,00(0-17)	4,39±3,71	3,00(0-19)	0,018**	G1-G2=0,156 G1-G3=0,656 G2-G3= 0,004**
Meyveli yoğurt	4,25±3,52	3,00(0-17)	4,89±3,86	4,00(0-19)	4,68±3,80	4,00(0-19)	0,207	
Ayran, kefir	5,91±4,22	5,00(0-19)	4,75±3,68	4,00(0-19)	4,27±3,61	3,00(0-17)	0,001**	G1-G2= 0,033** G1-G3< 0,001** G2-G3= 0,039**
Dondurma	5,10±4,30	4,00(0-19)	4,78±4,02	3,00(0-15)	4,51±3,56	4,00(0-19)	0,851	
Et ve ürünleri								
Kırmızı et	5,77±4,08	5,00(0-16)	4,65±3,76	3,00(0-17)	4,42±3,65	3,00(0-19)	0,016**	G1-G2= 0,042** G1-G3= 0,004** G2-G3=0,502
Beyaz et	5,37±4,22	4,00(0-16)	4,96±3,75	4,00(0-19)	4,36±3,64	3,00(0-19)	0,033**	G1-G2=0,726 G1-G3=0,089 G2-G3= 0,022**
Yumurta	5,16±3,73	4,00(0-15)	4,73±3,68	4,00(0-16)	4,44±3,78	3,00(0-19)	0,097	
İşlenmiş et ürünü	5,47±4,06	4,00(0-16)	4,64±3,64	4,00(0-17)	4,37±3,70	3,00(0-19)	0,025**	G1-G2=0,089 G1-G3= 0,010** G2-G3=0,163
Kuruyemiş	5,78±4,56	4,00(0-17)	4,56±3,55	3,00(0-17)	4,48±3,67	3,00(0-19)	0,172	
Sebze ve meyve								
Taze sebzeler	5,84±4,29	5,50(0-17)	5,41±4,45	4,00(0-19)	4,21±3,34	3,00(0-16)	0,002**	G1-G2=0,391 G1-G3= 0,002** G2-G3= 0,023**
Sebze yemeği	5,53±4,19	4,00(0-14)	5,06±4,08	4,00(0-19)	4,24±3,42	3,00(0-17)	0,015**	G1-G2=0,465 G1-G3= 0,018** G2-G3= 0,030**
Sebze kızartması	5,75±3,89	5,00(0-17)	4,33±3,59	3,00(0-15)	4,56±3,77	3,00(0-19)	0,009**	G1-G2= 0,003** G1-G3= 0,006** G2-G3=0,489
Patates kızartması	5,27±3,89	4,00(0-15)	4,65±3,77	4,00(0-15)	4,49±3,70	3,00(0-19)	0,211	

Tablo 23. Öğrencilerin besinleri sevme durumlarına göre umutsuzluk puanları (devam)

Besinler	Umutsuzluk puanı ve sevilme durumu						p*	İkili Karşılaştırmalar
	Hiç		Biraz		Çok			
	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)		
Sebzeler ve meyveler								
Taze meyve	5,51±4,32	5,00(0-15)	5,54±4,32	4,00(0-19)	4,28±3,44	3,00(0-16)	0,008**	G1-G2=0,799 G1-G3= 0,040 G2-G3= 0,008
Kuru meyve	4,89±3,94	3,00(0-19)	4,44±3,80	3,00(0-19)	4,69±3,60	4,00(0-16)	0,372	
Ekmek ve tahıllar								
Beyaz ekmek	5,61±3,87	4,00(0-14)	4,80±3,89	4,00(0-17)	4,38±3,62	3,00(0-19)	0,027**	G1-G2=0,070 G1-G3= 0,008** G2-G3=0,280
Tam tahıllı ekmek	4,89±4,00	4,00(0-19)	4,56±3,79	3,00(0-17)	4,57±3,55	3,00(0-15)	0,710	
Kahvaltılık tahıllar	4,34±3,89	3,00(0-19)	4,58±3,69	3,00(0-17)	5,04±3,62	4,00(0-15)	0,028**	G1-G2=0,270 G1-G3= 0,007** G2-G3=0,099
Pilav, makarna	6,01±4,38	6,00(0-19)	4,73±3,65	4,00(0-17)	4,34±3,64	3,00(0-19)	0,009**	G1-G2=0,054 G1-G3= 0,006** G2-G3=0,085
Bulgur	5,90±4,30	5,00(0-19)	5,17±4,04	4,00(0-17)	4,13±3,38	3,00(0-19)	<0,001**	G1-G2=0,189 G1-G3 <0,001** G2-G3= 0,004**
Tost, sandviç	5,64±4,04	4,00(0-14)	4,33±3,67	3,00(0-15)	4,60±3,71	4,00(0-19)	0,038**	G1-G2= 0,014** G1-G3= 0,049** G2-G3=0,221
Simit, açma vb.	5,50±3,88	4,50(0-14)	4,37±3,72	3,00(0-16)	4,61±3,72	4,00(0-19)	0,065	
Börek, pizza vb.	5,38±3,91	4,00(0-14)	4,85±3,96	4,00(0-17)	4,43±3,62	3,00(0-19)	0,145	
Kek, kurabiye vb.	5,32±3,99	4,00(0-17)	4,64±3,85	3,00(0-19)	4,49±3,63	3,00(0-19)	0,295	
Çorba (ev yapımı)	5,79±4,22	4,50(0-19)	5,07±3,66	4,00(0-15)	4,28±3,62	3,00(0-19)	<0,001**	G1-G2=0,298 G1-G3= 0,001** G2-G3= 0,006**
Çorba (hazır)	4,65±3,80	3,00(0-19)	4,57±3,72	4,00(0-17)	4,71±3,73	3,00(0-19)	0,851	
Yağ, Şeker ve Tatlılar								
Tereyağı	5,13±3,97	4,00(0-19)	4,53±3,51	4,00(0-16)	4,52±3,84	3,00(0-19)	0,251	
Margarin	4,21±3,67	3,00(0-19)	4,38±3,65	3,00(0-17)	5,55±3,85	5,00(0-17)	<0,001**	G1-G2=0,545 G1-G3 <0,001** G2-G3= 0,001**
Kaymak, krema	4,60±3,76	4,00(0-19)	4,43±3,68	3,00(0-17)	4,84±3,80	4,00(0-19)	0,460	
Krem çikolata	5,20±4,01	4,00(0-19)	4,69±3,88	4,00(0-17)	4,44±3,59	3,00(0-19)	0,261	
Fıstık ezmesi	4,93±4,07	4,00(0-19)	4,32±3,55	3,00(0-16)	4,67±3,69	4,00(0-19)	0,391	

Tablo 23. Öğrencilerin besinleri sevme durumlarına göre umutsuzluk puanları (devam)

Besinler	Umutsuzluk puanı ve sevilme durumu						p*	İkili Karşılaştırmalar
	Hiç		Biraz		Çok			
Yağ, Şeker ve Tatlılar	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)		
Şekerlemeler	5,09±4,06	4,00(0-19)	4,36±3,55	3,00(0-15)	4,64±3,75	3,00(0-19)	0,308	
Çay şekeri	4,67±3,61	4,00(0-16)	4,33±3,82	3,00(0-17)	4,87±3,77	4,00(0-19)	0,106	
Reçel,bal, vb.	5,98±4,43	5,00(0-19)	4,57±3,71	4,00(0-17)	4,20±3,40	3,00(0-19)	0,001**	G1-G2= 0,006** G1-G3< 0,001** G2-G3=0,299
Pekmez	4,78±4,09	3,00(0-19)	4,42±3,64	3,00(0-16)	4,74±3,56	4,00(0-14)	0,483	
Tahin helvası	4,48±3,87	3,00(0-19)	4,36±3,61	3,00(0-19)	5,09±3,76	4,00(0-15)	0,046**	G1-G2=0,958 G1-G3= 0,039** G2-G3= 0,025**
Şerbetli tatlı	5,21±3,93	4,00(0-17)	4,84±4,01	4,00(0-17)	4,33±3,49	3,00(0-19)	0,126	
Diğer besinler								
Tahin, haşhaş	4,44±3,86	3,00(0-19)	4,57±3,75	3,00(0-15)	4,94±3,60	4,00(0-16)	0,140	
Mayonez	4,38±3,78	3,00(0-19)	4,54±3,64	4,00(0-16)	4,93±3,83	4,00(0-19)	0,170	
Ketçap, salata sosları	5,02±3,78	4,00(0-16)	4,13±3,53	3,00(0-19)	4,87±3,88	4,00(0-19)	0,018**	G1-G2= 0,009** G1-G3=0,572 G2-G3= 0,027**
Hamburger	4,74±3,85	3,00(0-19)	4,40±3,58	3,50(0-17)	4,76±3,83	4,00(0-19)	0,590	
Cips	5,06±3,89	2,00(1-4)	4,63±3,88	2,00(1-4)	4,51±3,61	2,00(1-4)	0,436	

Tablo 23. Öğrencilerin besinleri sevme durumlarına göre umutsuzluk puanları (devam)

Besinler	Umutsuzluk puanı ve sevilme durumu						p*	
	Hiç		Biraz		Çok			
İçecekler	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)	$\bar{x}\pm SS$	Ortanca (Alt-üst)		
Kahve	5,50±4,00	4,00(0-15)	4,30±3,53	3,00(0-17)	4,64±3,80	3,00(0-19)	0,042**	G1-G2= 0,012** G1-G3=0,051 G2-G3=0,361
Siyah çay	5,69±3,79	5,00(0-15)	4,39±3,74	3,00(0-19)	4,42±3,68	3,00(0-19)	0,001**	G1-G2< 0,001** G1-G3< 0,001** G2-G3=0,701
Bitki çayları	4,73±3,98	3,00(0-19)	4,39±3,65	3,00(0-16)	4,89±3,67	4,00(0-17)	0,171	
Taze meyve suyu	5,67±4,13	4,00(0-15)	5,22±3,82	4,00(0-16)	4,25±3,60	3,00(0-19)	0,001**	G1-G2=0,512 G1-G3= 0,005** G2-G3= 0,002**
Hazır meyve suyu	5,09±3,87	4,00(0-19)	4,52±3,73	3,00(0-17)	4,50±3,67	3,00(0-19)	0,166	
Toz içecekler	4,30±3,55	3,00(0-19)	4,88±3,94	4,00(0-17)	5,40±3,98	5,00(0-15)	0,047**	G1-G2=0,168 G1-G3= 0,019** G2-G3=0,259
Meşrubatlar	4,62±3,71	3,00(0-17)	4,36±3,62	3,00(0-16)	4,91±3,88	4,00(0-19)	0,294	
Maden suyu	4,75±3,67	4,00(0-17)	4,40±3,79	3,00(0-19)	4,80±3,74	3,00(0-16)	0,276	
Su	5,53±4,00	4,00(0-14)	6,03±4,29	5,00(0-19)	4,24±3,52	3,00(0-19)	< 0,001**	G1-G2=0,457 G1-G3= 0,009** G2-G3< 0,001**

*p değerlerinin hesaplanmasında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır, ** p<0,05. G1: Hiç, G2: Biraz ve G3: Çok şeklindedir

Besinlerin sevilme durumlarına göre umutsuzluk puanlarının farklılığı parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis testi kullanılarak belirlenmiştir. Süt ve ürünleri grubunda süt, aromalı süt, krem peynir, meyveli yoğurt ve dondurma sevme durumları ile umutsuzluk puanları benzerlik göstermektedir ($p>0,05$). Beyaz peynir, kaşar peyniri, yoğurt, ayran sevme durumlarına göre umutsuzluk puanı farklılık gösterir ($p<0,05$). İkili karşılaştırmalara göre süt ve ürünlerinden beyaz peyniri hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puanı ortalaması ($5,82\pm 4,26$), çok sevenlerin puanı ortalamasından ($4,24\pm 3,44$) yüksektir ($p<0,05$). Kaşar peynirini hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puanı ortalaması ($5,78\pm 4,05$) biraz sevenlerin umutsuzluk puanı ortalamasından ($4,54\pm 3,95$) ve çok sevenlerin umutsuzluk puanı ortalamasından ($4,38\pm 3,49$) fazladır ($p<0,05$). Yoğurdu biraz sevenlerin umutsuzluk puanı ortalaması ($5,26\pm 3,84$) çok sevenlerin umutsuzluk puanı ortalamasından ($4,39\pm 3,71$) daha yüksektir ($p<0,05$). Ayrarı hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puanı ortalaması ($5,91\pm 4,22$), biraz sevenlerin ($4,75\pm 3,68$) ve çok sevenlerin puanı ortalamasından ($4,27\pm 3,61$) yüksektir ($p<0,05$).

Et ve ürünlerinden yumurta ve kuruyemiş sevme durumları ile umutsuzluk puanları benzerlik göstermektedir ($p>0,05$). Kırmızı et, beyaz et ve işlenmiş et ürünleri sevme durumlarına göre umutsuzluk puanı farklılık gösterir ($p<0,05$). İkili karşılaştırmalara göre kırmızı eti hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puanı ortalaması ($5,77\pm 4,08$), biraz sevenlerin ($4,65\pm 3,76$) ve çok sevenlerin puan ortalamasından ($4,42\pm 3,65$) yüksektir ($p<0,05$). Beyaz eti biraz sevenlerin umutsuzluk puanı ortalaması ($4,96\pm 3,75$), çok sevenlerinkinden ($4,36\pm 3,64$) yüksektir ($p<0,05$). İşlenmiş et ürünlerini çok sevenlerin umutsuzluk puanı ortalaması ($4,37\pm 3,70$) hiç sevmeyenlerinkinden ($5,47\pm 4,06$) düşüktür ($p<0,05$).

Sebze ve meyve grubundaki besinlerden patates kızartması ve kuru meyve sevme durumlarına göre umutsuzluk puanları benzerlik göstermektedir ($p>0,05$). Taze sebze, sebze yemeği, sebze kızartması ve taze meyve sevme durumlarına göre umutsuzluk puanı farklılık gösterir ($p<0,05$). İkili karşılaştırmalara göre taze sebzeleri çok sevenlerin umutsuzluk puan ortalaması ($4,21\pm 3,34$), hiç sevmeyenler ($5,84\pm 4,29$) ve biraz sevenlerden ($5,41\pm 4,45$) düşüktür ($p<0,05$). Sebze yemeğini çok sevenlerin umutsuzluk puan ortalaması ($4,24\pm 3,42$) hiç sevmeyenlerin ($5,53\pm 4,19$) ve biraz sevenlerinkinden ($5,06\pm 4,08$) düşüktür ($p<0,05$). Sebze kızartmasını hiç sevmeyenlerin

umutsuzluk puan ortalaması (5,75±3,89), biraz sevenlerden (4,33±3,59) ve çok sevenlerden (4,56±3,77) yüksektir (p<0,05). Taze meyveyi çok sevenlerin umutsuzluk puan ortalaması (4,28±3,44), hiç sevmeyenler (5,51±4,32) ve biraz sevenlerden (5,54±4,32) düşüktür (p<0,05).

Ekmek ve tahıl grubundaki besinlerden tam tahıllı ekmek, simit, börek, kek ve hazır çorba sevme durumlarına göre umutsuzluk puanları benzerlik göstermektedir (p>0,05). Beyaz ekmek, kahvaltılık tahıllar, pilav, bulgur, tost ve ev yapımı çorba sevme durumlarına göre umutsuzluk puanı farklılık göstermektedir (p<0,05). İkili karşılaştırmalara göre beyaz ekmeği hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,61±3,87) çok sevenlerinkinden (4,38±3,62) yüksektir (p<0,05). Kahvaltılık tahılları hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puan ortalaması (4,34±3,89) çok sevenlerinkinden (5,04±3,62) düşüktür (p<0,05). Pilav, makarnayı hiç sevmeyenlerin puanı (6,01±4,38) çok sevenlerinkinden (4,34±3,64) yüksektir (p<0,05). Bulguru çok sevenlerin umutsuzluk puan ortalaması (4,13±3,38), hiç sevmeyenlerden (5,90±4,30) ve biraz sevenlerden (5,17±4,04) düşüktür (p<0,05). Tostu hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,64±4,04), biraz sevenlerden (4,33±3,67) ve çok sevenlerden (4,60±3,71) yüksektir (p<0,05). Ev yapımı çorbayı çok sevenlerin umutsuzluk puan ortalaması (4,28±3,62), hiç sevmeyenlerden (5,79±4,22) ve biraz sevenlerden (5,07±3,66) düşüktür (p<0,05).

Yağ, şeker ve tatlılar grubundaki besinlerden tereyağı, kaymak, krem çikolata, fıstık ezmesi, şekerlemeler, çay şekeri, pekmez ve şerbetli tatlı sevme durumları ile umutsuzluk puanları benzerlik göstermektedir (p>0,05). Margarin, reçel/bal vb. ve tahin helvası sevme durumlarına göre umutsuzluk puanları farklılık göstermektedir (p<0,05). İkili karşılaştırmalara göre margarini çok sevenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,55±3,85), hiç sevmeyen (4,21±3,67) ve biraz sevenlerden (4,38±3,65) yüksektir (p<0,05). Reçel/bal vb. hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,98±4,43) biraz sevenlerden (4,57±3,71) ve çok sevenlerden (4,20±3,40) yüksektir (p<0,05). Tahin helvasını hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puanı ortalaması (4,48±3,87) ve biraz sevenlerin puan ortalaması (4,36±3,61) çok sevenlerden (5,09±3,76) düşüktür (p<0,05).

Diğer besinler grubundaki besinlerden tahin, mayonez, hamburger ve cips sevme durumları ile umutsuzluk puanları benzerlik göstermektedir (p>0,05). Ketçap sevme durumlarına göre umutsuzluk puanı farklılık gösterir (p<0,05). İkili

karşılaştırmalara göre ketçabı hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,02±3,78) ve çok sevenlerin umutsuzluk puan ortalaması (4,87±3,88) biraz sevenlerinkinden (4,13±3,53) yüksektir (p<0,05).

İçecekler grubundaki içeceklerden bitki çayları, hazır meyve suyu, meşrubatlar ve maden suyu sevme durumları ile umutsuzluk puanları benzerlik göstermektedir (p>0,05). Kahve, siyah çay, taze meyve suyu, toz içecekler ve su sevme durumlarına göre umutsuzluk puanları farklılık gösterir (p<0,05). İkili karşılaştırmalara göre kahveyi hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,50±4,00), biraz sevenlerden (4,30±3,53) yüksektir (p<0,05). Siyah çayı hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puan ortalaması (5,69±3,79), biraz sevenlerden (4,39±3,74) ve çok sevenlerden (4,42±3,68) yüksektir (p<0,05). Taze meyve suyunu çok sevenlerin umutsuzluk puan ortalaması (4,25±3,60), hiç sevmeyenlerden (5,67±4,13) ve biraz sevenlerden (5,22±3,82) düşüktür (p<0,05). Toz içecekleri hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puan ortalaması (4,30±3,55), çok sevenlerin puanından (5,40±3,98) düşüktür (p<0,05). Suyu çok sevenlerin umutsuzluk puan ortalaması (4,24±3,52), hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puan ortalamasından (5,53±4,00) ve biraz sevenlerinkinden (6,03±4,29) düşüktür (p<0,05).

5. TARTIŞMA

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin 353' ü (%48,2) erkek, 380' i (%51,8) kadındır. Türkiye Nüfus Sağlık Araştırması 2013 verilerine göre 18-25 yaş grubundaki erkek bireyler tüm erkek nüfusunun %15,8' ini, kadın bireyler ise tüm kadın nüfusunun %14,8' ini oluşturmaktadır (TNSA, 2013). Çalışmamıza dahil olan erkek ve kız öğrenci sayısı yaklaşık olarak birbirine yakındır. Toplam katılımcıların cinsiyete göre dağılımına bakıldığında kız öğrencilerin oranı, erkek öğrencilerden daha fazladır. Üniversite öğrencilerinde yapılan bazı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Şahin, 2009; Oğuztürk ve ark., 2011).

Tümkaya (2005) ile Özmen ve ark. (2008) lise öğrencilerinde anne eğitim düzeyi arttıkça umutsuzluk puanının düştüğünü göstermektedir. Çelikel ve Erkorkmaz (2008), üniversite öğrencilerinde annenin artan eğitimini azalan umutsuzlukla ilişkili bulmuştur. Bu çalışmaya katılan annelerin eğitim düzeyi çocuklarının umutsuzluk puanını etkilememektedir (Tablo 13). Anne eğitiminin umutsuzluğu etkilemediğini gösteren çalışmalar (Şahin, 2009; Kodan, 2013) vardır. Her ne kadar bu çalışma sonucunu destekleyen çalışmalar olsa da annenin eğitimi ve bilgili olmasının çocuğun yaşamını olumlu etkileyeceği ve ruh halindeki değişiklikleri en aza indireceği düşünülmektedir. Bu çalışmada baba eğitim düzeyi öğrencilerin umutsuzluğunu etkilememektedir ($p>0,05$) (Tablo 13). Bu çalışmada elde edilen bu sonucu destekleyen çalışmalar vardır (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Şahin, 2009; Kodan, 2013). Tümkaya (2005) ile Özmen ve ark. (2008), babaların eğitim düzeyi arttıkça lise öğrencilerinin umutsuzluk puanlarının düştüğünü göstermiştir.

Annenin çalışma durumu öğrencilerin umutsuzluğunu etkilememektedir (Tablo 13). Türkiye' de yapılmış bazı araştırmalar çalışmamızı destekler niteliktedir (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Ehtiyar ve Üngüren, 2008). Bu çalışmada babanın çalışma durumu öğrencilerin umutsuzluğunu etkilememektedir (Tablo 13). Tümkaya (2005), Ehtiyar ve Üngüren (2008), babası çalışmayanların umutsuzluğunu yüksek bulmuşlardır. Ancak bu çalışmada işçi olarak çalışan annelerin çocuklarının umutsuzluk puanı ortalaması ($6,24\pm 4,13$), eğitimci/akademisyen annelerin çocuklarının umutsuzluk puanı ortalamasından ($3,26\pm 2,64$) ve işsiz/çalışmayan babaların çocuklarının umutsuzluk puanı ortalaması ($6,50\pm 4,91$) babası herhangi bir işte çalışanların umutsuzluk puanı ortalamasından (üst düzey yönetici, memur, işçi, serbest meslek, emekli, eğitimci/

akademisyen için sırası ile $4,58\pm 3,49$, $4,62\pm 3,74$, $4,69\pm 3,58$, $4,90\pm 3,90$, $4,26\pm 3,82$ ve $4,27\pm 3,05$) anlamlı olmasa da yüksek olduğu görülmüştür ($p>0,05$). Bu durum işçi olarak çalışan annelerin eğitimci/ akademisyen olanlara göre daha zor koşullarda çalışmasından kaynaklanabilir. Babaları işsiz olan çocukların, diğer çocuklara göre düşük umutsuzluk puanlarına sahip olmaları, çocuk için büyük bir gücü temsil eden babanın çalışmıyor olması sonucu gelişebilecek maddi olumsuzluklara bağlı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin %44,6' sı öğrenci yurdunda, %41,1' i ailesinden ayrı evde yaşamaktadır (Tablo 3). Tavalacci ve ark. (2015), öğrencilerin %52,0' sinin kiralık konaklama yerlerinde ve %28,3' ünün ailesiyle yaşadığını belirlemiştir. Ayhan ve ark. (2012), tıp fakültesi öğrencilerinin %40,2' sinin arkadaşları ile evde yaşadığını belirlemiştir. Öğrencilerin barınma yerleri umutsuzluk puanını etkilememektedir ($p>0,05$) (Tablo 13). Çelikel ve Erkorkmaz (2008), çalışmasından elde ettikleri sonuç bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Ancak Şahin (2009), üniversite öğrencilerinden yurttan yaşayanların umutsuzluk puanını ailesi ile yaşayanlardan düşük bulmuştur. Her ne kadar bu çalışmada anlamlı bir ilişki belirlemese de ailenin genç bireye karşı tutumu ve yurt ortamındaki koşullar göz önüne alınarak öğrencilerin memnuniyetini ve umutsuzluğunu yeniden değerlendirmekte fayda vardır.

Öğrencilerin %55,9' unun günlük 7-8 saat uyku uyuduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Amerika Ulusal Kalp, Damar ve Kan Enstitüsü' nün sağlıklı yetişkinler için önerdiği günlük uyku süresi 7-8 saattir (National Heart, Lung and Blood Institute, 2011). Bu çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%55,9) önerilen düzey kadar uyku uyudukları belirlenmiştir. Tavalacci ve ark. (2015), üniversite öğrencilerinde 8 saat ve altında uyuyan öğrenci oranını %65,6 belirlemişlerdir. Pengpid ve Peltzer (2014), öğrencilerin %55,0' inin 7-8 saat uyku uyuduğunu belirlemişlerdir. Bu çalışmada uyku süresi ile umutsuzluk ilişkili bulunmuş olup 5-6 saat ile 10 saat ve üzeri uyuyanların umutsuzluk puanı ortalaması 7-8 saat uyuyanlardan daha yüksek bulunmuştur (Tablo 14). Uyku bozukluğu yaşayan hastalarda Ribeiro ve ark. (2012), umutsuzluk, anksiyete, depresyon ve intihar eğilimi saptamışlardır. National Heart, Lung and Blood Institute (2011) tarafından önerilen uyku süresi olan 7-8 saat uykunun çalışmamızda düşük umutsuzluk puanı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Önerilen düzeyden az uyumak

vücudun dinlenmemesi ve fazla uyumak günlük aktivitenin büyük kısmını uykuda geçirmeye yol açacağından, bu durumun ruh halindeki değişmelere neden olabileceği göz önüne alınarak umutsuzluğu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. BKİ sınıflamasına göre normal grupta olan öğrencilerin uyku sürelerinin umutsuzluğu etkilediği görülmektedir (Tablo 16). Zayıf olan öğrencilerin de uyku sürelerine göre umutsuzluk puanı farklılık göstermekte ancak bu istatistiksel olarak anlamlı değildir. Zayıf BKİ' de olan öğrencilerin sayısının azınlıkta olması böyle bir sonuç saptamamıza neden olmuş olabilir.

Düzenli spor yapan öğrencilerin oranı %30,4 olarak belirlenmiştir (Tablo 5). Tavolacci ve ark. (2015), üniversite öğrencilerinin %62,4' ünün düzenli spor yaptığını saptamışlardır. Çalışmamızda erkek öğrencilerin spor yapma oranı daha yüksektir ($p<0,05$) (Tablo 5). Bu durum erkek öğrencilerin sportif faaliyetlere daha çok ilgi duyması ile açıklanabilir. Spor yapma oranı en fazla fen bilimlerinde okuyan öğrencilerde belirlenmiştir ($p<0,05$) (Tablo 6). Bu durumun fen bilimleri alanında eğitim gören erkek öğrencilerin çoğunlukta (%36,3) olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmüştür (Tablo 3). Erkek öğrencilerin spor yapma oranının yüksek bulunması da bu sonucu destekler niteliktedir .

Öğrencilerin %26,2' si sigara ve %35,5' i alkol kullanmaktadır (Tablo 5). Tavolacci ve ark. (2015), üniversite öğrencilerinin %22,5' inin düzenli sigara ve %18' inin düzenli alkol kullandığını belirlemişlerdir. Polce ve ark. (2016) sigara kullanım oranını %15,02 olarak belirlemişlerdir. Akkaya (2015), Muğla ilindeki üniversite öğrencilerinin %48,81' inin alkol kullandığını belirlemiştir. Bu çalışmada alkolün haftada en az bir veya daha sık tüketiminin yaygın olduğu görülmüştür (Tablo 5). Akkaya (2015), üniversite öğrencilerinin %25,57' sinin haftada bir alkol kullandıklarını belirlemiştir. Bu çalışmada erkek öğrencilerin sigara ve alkol kullanma oranlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$) (Tablo 5). Akkaya (2015), üniversite öğrencilerinin alkol kullanma düzeylerini değerlendirdiğinde erkeklerin daha fazla oranda alkol kullandığını belirlemiştir. Bu çalışmada bölümlere göre sigarayı ve alkolü en fazla oranda Fen Bilimleri, sigarayı en az oranda Sağlık Bilimleri ve alkolü en az oranda Sosyal Bilimler alanında okuyan öğrencilerin kullandığı belirlenmiştir ($p<0,05$) (Tablo 6). Fen Bilimleri alanında eğitim alan öğrencilerin sigara ve alkolü daha yüksek oranda kullanması Sağlık Bilimleri alanında okuyan öğrencilerin aldıkları

sağlık eğitiminin sonucunda, Eğitim Bilimlerinde okuyanların meslek hayatlarında gençleri eğitici ve onlara yol gösterici bireyler olarak hizmet vermesinden kaynaklı olabilir. Sosyal Bilimler alanında yer alan öğrencilerde alkol kullanma düzeyinin en az oranda olması İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin bu gruba dahil edilmesinden kaynaklı olabilir. Bu çalışmada sigara ve alkol kullanan öğrencilerin umutsuzluk düzeyi kullanan öğrencilere göre yüksektir ve alkol kullanma sıklığı arttıkça umutsuzluk puanı ortalaması artmaktadır ($p<0,05$) (Tablo 14). Alkol bağımlılığı tanısı alan kişilerde yapılan çalışmalar (Blume ve ark., 2009; Zahra ve ark., 2010), bağımlılık tanısının umutsuzluk ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Bu durum umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğu bireylerde duygu durumundaki değişikliğe bağlı olarak sigara ve alkol kullanımının artması sonucu gelişmiş olabilir.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin %49,8' i öğün atlamakta, öğün atlayanlar en çok (%45,3) kahvaltı öğününü atlamaktadır (Tablo 7). Ersoy ve Ayaz (2012), üniversite öğrencilerinin %63,8' inin öğün atladığını göstermişlerdir. Bu çalışmaya katılan erkek öğrencilerin kahvaltıyı atlama oranı (%49,3), kız öğrencilerin kahvaltıyı atlama oranından (%41,7) daha yüksektir ($p<0,05$) (Tablo 7). Faydaoğlu ve ark. (2013), Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan kız öğrencilerin her gün kahvaltı yapma oranının (%30,4) erkek öğrencilerinkinden (%16,3) daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Ersoy ve Ayaz (2012), üniversite öğrencilerinin %54,5' inin kahvaltı öğününü atladığını saptamıştır. Ayhan ve ark. (2012), tıp fakültesi öğrencilerinin en fazla %58,2 oranında kahvaltı öğününü atladıklarını belirlemişlerdir. Bu çalışmada bölümlere göre en fazla Eğitim Bilimlerinde okuyan öğrencilerin öğün atladıkları, en fazla sayıda öğünü Sağlık Bilimleri ve en az sayıda öğünü Fen Bilimleri alanında okuyan öğrencilerin tükettiği belirlenmiştir ($p<0,05$) (Tablo 8). Öğün atlayanların umutsuzluk puanı öğün atlamayanlardan düşük bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 20). Bu durum, duygu durumundaki değişiklikler ve umutsuzluk varlığının öğrencileri yemeğe yönlendirmesi ve sık öğün tüketerek öğün atlamaması ile açıklanabilir. Bu çalışmada ana öğünlerden kahvaltı ve öğle yemeğini atlayanların umutsuzluk puan ortalaması akşam öğününü atlayanların umutsuzluk puan ortalamasından daha düşüktür ($p<0,05$) (Tablo 20). Günün bitmesi ile birlikte ortaya çıkan karamsarlık ve olumsuz düşünceler bu öğünün umutsuzluk puanı yüksek öğrenciler tarafından atlanmasını açıklamaktadır.

Öğrencilerin çoğunluğu kahvaltı ve akşam yemeğini evde tüketmektedir (Tablo 9). Faydaoğlu ve ark. (2013), üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada benzer bir sonuç bulmuşlardır. Saygın ve ark. (2011), üniversite öğrencilerinin % 79,8' inin öğünlerini bulunduğu yerlerde tükettiğini belirlemiştir. Bu çalışmada öğrencilerin sıklıkla öğle yemeğini yemekhanede tükettikleri belirlenmiştir (Tablo 9). Korkmaz (2010), üniversite öğrencilerindeki çalışmasında öğrencilerin sıklıkla öğle yemeğini yemekhanede tükettiklerini belirleyerek bu çalışmaya benzer sonuçlar elde etmiştir. Ayhan ve ark. (2012), tıp fakültesi öğrencilerinin kahvaltı ve akşam öğününü sıklıkla evde, öğle yemeğini sıklıkla okul yemekhanesinde tükettiklerini belirlemişlerdir. Kahvaltısını yemekhanede yiyenlerin umutsuzluk puanı, evde yiyenlerin umutsuzluk puanından yüksektir ($p<0,05$) (Tablo 21). Bu durum yemekhanede tüketilen kahvaltının öğrencilerin memnuniyet düzeyini karşılamadığının da göstergesidir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu ailesinden ayrı yaşamaktadır ve ev ortamından uzakta yapılan kahvaltının memnuniyetsizlik ile birlikte umutsuzluğu da beraberinde getirmesi kaçınılmazdır.

Bu çalışmada öğrenciler süt grubundan en çok dondurma (%67,7) ve yoğurt (%63,2), et ürünlerinden kırmızı et (%66,8), sebze ve meyvelerden taze meyve (%71,8), ekmek ve tahıl grubundan ev yapımı çorba (%67,1) ve börek (%65,1), içeceklerden taze meyve suyunu (%65,9) sevmektedir. Süt grubundan en sık beyaz peynir (%67,4) ve yoğurt (%54,4), et grubundan en fazla (%51,3) yumurta tüketmekte olup, kırmızı eti sıklıkla (her gün veya haftada 5-6 kez) tüketenlerin oranı %41,6, taze sebze sıklıkla tüketenlerin oranı %64,5, taze meyveyi sıklıkla tüketenlerin oranı % 57,4, beyaz ekmeği sıklıkla tüketenlerin oranı %76,0 ve siyah çayı sıklıkla tüketme oranı %68,1 belirlenmiştir (Tablo 10). Bu çalışmada çok sevilen dondurmanın sıklıkla tüketim oranı (%37,9) çalışma kış aylarında yapıldığı için düşük belirlenmiştir. Yoğurt, kırmızı et, taze meyve, ev yapımı çorba ve taze meyve suyunun çok sevilip ancak tüketim sıklığının az olması üniversite öğrencilerinin bu besinlere ulaşma imkanının yetersiz olabileceğini göstermektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%69,3) taze sebze sevmekte ancak sebze tüketimleri sebze ve patates kızartması şeklinde de olmaktadır (sırası ile %45,2 ve %47,3). Öğrencilerin taze sebzeleri daha çok severken sebze kızartma şeklinde tükettikleri yanlış beslenme alışkanlıkları olduğunu gösterir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA, 2014) sonuçlarına göre araştırmaya katılan yetişkin

bireylerin çoğunluğu peyniri her gün (%76,0), yoğurdu her gün (%55,1), yumurtayı her gün (%30,0), kırmızı eti haftada 1-2 kez (%28,1), yeşil yapraklı ve diğer taze sebzeleri her gün (sırası ile %47,6 ve %34,9), taze meyveyi her gün (%51,5), beyaz ekmeği her gün (%85,4) ve çayı her gün (%92,9) tüketmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yumurta, kırmızı et, sebze, meyve tüketim oranı Türkiye ortalamasının üstünde iken peynir, yoğurt, beyaz ekmeği ve çay tüketimi ortalamasının altındadır. TBSA tüm yetişkin bireyleri kapsarken bu çalışma 18-25 yaş üniversite gençliğini içermektedir. Ayhan ve ark. (2012), haftada 3-5 kez kırmızı et tüketim oranını %32,1, her gün meyve tüketim oranını %28,1, her öğün ekmeği tüketimini %42,4, her gün çay tüketim oranını %58,7 belirlemiştir. Bu çalışmaya katılan öğrenciler süt ürünlerinden en fazla beyaz peynir ve yoğurdu, et grubundan yumurta ve kuruyemişi, sebze ve meyvelerden taze sebzeleri, tahıllardan beyaz ekmeği sıklıkla tüketmektedirler (Tablo 10). Faydaoğlu ve ark. (2013), üniversite öğrencilerinin kahvaltıda en fazla beyaz ekmeği ve beyaz peynir tükettiklerini belirlemiştir.

Süt ve ürünlerinin sevilme durumları ve tüketim sıklıkları değerlendirilmiştir (Tablo 22-23). Süt grubu besinlerin sağlığa yararlı etkileri göz önünde bulundurulduğunda bu gruptaki besinleri sevenlerin ve sık tüketenlerin (her gün veya haftada 5-6 kez) umutsuzluk puanlarının düşük olması beklenmiştir. Besinleri sevme durumlarına göre umutsuzluk puanı ortalamaları büyükten küçüğe sıralandığında besinlerden beyaz peynir; hiç sevmeyen > çok seven, kaşar peynir ve ayran, kefir; hiç sevmeyen > biraz seven ve çok seven, yoğurt; biraz seven > çok seven olup sağlıklı besinler olarak sınıflandırdığımız bu besinler için umutsuzluk puan ortalamaları bu beklentimizi doğrular niteliktedir. Bu gruptaki besinlerden beyaz peyniri nadir tüketenlerin (15 günde 1 kez veya daha seyrek) umutsuzluk puanı ortalaması, sık tüketenlerin umutsuzluk puanı ortalamasından fazla bulunmuştur. Miki ve ark. (2015), süt ve ürünlerinde en çok bulunan mineral olan kalsiyumun yetersiz alımını depresif semptomlar ile ilişkili belirlemiştir. Bu çalışmada süt grubu besinleri nadir tüketildiğinde depresif semptomlarda sıklıkla görülen umutsuzluğun arttığını göstererek Miki ve ark. (2015) çalışmasını destekler niteliktedir. Süt ürünlerini sevmeyen ve özellikle beyaz peyniri sık tüketmeyenlerin umutsuzluk puanının yüksek olması, süt ve ürünlerinin umutsuzluk ile etkileşim halinde olduğunu gösterir.

Et ve ürünlerinin sevilme durumları ve tüketim sıklıkları değerlendirilmiştir (Tablo 22-23). Et grubunda yer alan besinlerin vücut için gerekli olduğu göz önüne alındığında bu gruptaki besinleri sevenlerin umutsuzluk puanlarının düşük olması beklenmiştir. Besinleri sevme durumlarına göre umutsuzluk puanı ortalamaları büyükten küçüğe sıralandığında besinler için kırmızı et; hiç sevmeyen > biraz seven ve çok seven, beyaz et; biraz seven > çok seven olarak belirlenmiştir. Bu gruptaki besinlerden işlenmiş et ürünlerini sık tüketenlerin umutsuzluk puanı ortalamasının, nadir tüketenlerden fazla olduğu belirlenmiştir. Et grubundaki sağlıklı besinlerden kırmızı et ve beyaz eti seven, ancak bu gruptaki sağlıksız besinlerden işlenmiş et ürünlerini sık tüketenlerin yüksek umutsuzluk puanına sahip olması, bir besin grubundan tüketilen besinlerin sağlıklı veya sağlıksız olup olmasının etkili olduğu görülmektedir. Et grubu diyetin temel protein kaynağıdır. Protein tüketiminin depresif semptomları azalttığı bilinmekle beraber (Nanri ve ark., 2014) et grubunun sağlıklı olarak sınıflandırılan besinlerden seçilmesi umutsuzluk üzerine olumlu etkiler gösterecektir.

Sebze ve meyvelerin sevilme durumları ve tüketim sıklıkları değerlendirilmiştir (Tablo 22-23). Sebze ve meyve grubunun sevilmesinin ve tüketiminin umutsuzlukla ters ilişkili olması beklenmiştir. Besinleri sevme durumlarına göre umutsuzluk puanı ortalamaları büyükten küçüğe sıralandığında besinlerden taze sebze, sebze yemeği ve taze meyve için; hiç sevmeyen ve biraz seven > çok seven şeklindedir. Bu gruptaki besinlerden sebze ve patates kızartmasını sık tüketenlerin umutsuzluk puanı ortalaması, nadir tüketenlerden fazladır. Sebzeleri taze ve pişmiş olarak sevenlerin umutsuzluk puanı düşükken, kızartma şeklinde sebze seven ve tüketenlerin umutsuzluk puanları daha yüksek belirlenmiştir. Bu durum besinlerin kızartma gibi sağlıklı olmayan pişirme yöntemi ile hazırlanarak sık tüketildiğinde umutsuzluk puanının yüksek olduğunu göstermektedir. Bir diğer neden ise sağlıksız olduğunu bildikleri için sebze ve patates kızartmasını sık tüketmeyenlerin umutsuzluk puanı düşük öğrenciler olmasından kaynaklı olabilir. Ayrıca ülkemizde kızartma için kullanılan yağ sıklıkla ayçiçek yağı olup n-6 yağ asitlerinden zengindir. Wolfe ve ark. (2009) artan linoleik asit tüketiminin umutsuzluğun sıklıkla eşlik ettiği depresyonu da arttırdığını belirlemiştir.

Ekmek ve tahıl grubunun sevilme durumları ve tüketim sıklıkları değerlendirilmiştir (Tablo 22-23). Diyetin temel enerji kaynağı olan karbonhidratların

büyük çoğunluğu ekmek ve tahıllardan karşılanır. Ekmek ve tahıl grubunun aşırıya kaçmadan yaş ve cinsiyete göre önerilen miktarlar düzeyinde alınması beklenir (Tablo 1). Besinleri sevme durumlarına göre umutsuzluk puanı ortalamaları büyükten küçüğe sıralandığında beyaz ekmek ve pilav/makarna; hiç sevmeyen > çok seven, kahvaltılık tahıl; çok seven > hiç sevmeyen, bulgur ve ev yapımı çorba; hiç sevmeyen ve biraz seven > çok seven, tost; hiç sevmeyen > biraz seven ve çok seven şeklindedir. Besinleri tüketme sıklıkları büyükten küçüğe sıralandığında kahvaltılık tahıl, tost, simit, börek, kek, hazır çorba; sık tüketen > nadir tüketen şeklindedir. Bu sonuçlar ekmek ve tahıl grubunu sevmeyen ve sık tüketenlerin umutsuzluğunun daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu gruptaki besinlerin tüketim sıklıklarının yanında tüketim miktarlarının da belirlenip umutsuzlukla ilişkisini yorumlamakta fayda vardır. Çünkü tüketilen miktara bağlı olarak sağlıksız sayılabilen besinler grubunda sınıflandırdığımız bu besinler diyetle önerilenin üzerinde tüketildiğinde fazla enerji alımına bağlı olarak vücut ağırlığında artışa neden olabilirler. Ayrıca kahvaltılık tahıl, tost, simit, börek, kek, hazır çorba gibi besinler, üniversite öğrencilerinin kolaylıkla ulaşıp tüketebileceği hazır besinlerdir. Bu besinlerin tüketimi kolay olduğu için de umutsuzluk puanı yüksek öğrenciler tarafından sık tüketilen besinler olabilirler.

Yağ, şeker ve tatlılar grubunun sevilme durumları ve tüketim sıklıkları değerlendirilmiştir (Tablo 22-23). Besinleri sevme durumlarına göre umutsuzluk puanı ortalamaları büyükten küçüğe sıralandığında umutsuzluk puanı ortalamaları margarin ve tahin helvası için çok seven > hiç sevmeyen ve biraz seven, şeklindedir. Besinleri tüketme sıklıkları büyükten küçüğe sıralandığında margarin, kaymak, fıstık ezmesi, şekerleme, pekmez ve şerbetli tatlı; sık tüketen > nadir tüketen şeklindedir. Bu gruptaki besinlerin büyük çoğunluğu enerji içeriği yüksek besinlerdir ve sağlıksız besinler ile tüketilen miktara bağlı olarak sağlıksız sayılabilen besinler grubunda sınıflandırılmıştır. Bu besinleri çok seven ve çok sık tüketenlerin enerji alımları da yüksek olacaktır. Artan enerji alımı ve ağırlık artışı beraberinde obezite ve kronik hastalıkları ve böylece beslenmeye bağlı gelişen sağlık sorunları umutsuzluğu da beraberinde getirebilir. Ayrıca ekmek ve tahıl grubundaki tost, simit gibi margarin, kaymak, fıstık ezmesi, şekerleme, pekmez ve şerbetli tatlılar da tüketimi kolay hazır besinlerdir. Umutsuzluk puanı yüksek öğrencilerin beslenme için kolay ulaşılabilir besinler tercih etmesi nedeni ile bu besinleri sık tüketmesi olasıdır. Ayrıca bu gruptaki besinlerin protein, vitamin ve

mineraller yönünden yetersizliği de sık tüketimlerinin umutsuzlukla ilişkili olmasını açıklayabilir.

Besin grupları dışında yer alan diğer besinlerin sevilme durumları ve tüketim sıklıkları değerlendirilmiştir (Tablo 22-23). Besinleri tüketme sıklıkları büyükten küçüğe sıralandığında mayonez, hamburger, cips ve ketçap/salata sosları; sık tüketen > nadir tüketen şeklindedir. Bu grupta yer alan besinler sağlıklı beslenmede tüketilmesi önerilmeyen besinlerdir ve sağlıksız besinler grubunda sınıflandırılmıştır. Çalışma sonucunda üniversite öğrencileri tarafından çok sık tüketildiklerinde umutsuzluk puanlarının yüksek olduğu görülmüştür.

İçeceklerin sevilme durumları ve tüketim sıklıkları değerlendirilmiştir (Tablo 22-23). Besinleri sevme durumlarına göre umutsuzluk puanı ortalamaları büyükten küçüğe sıralandığında kahve; hiç sevmeyen > biraz seven, siyah çay; hiç sevmeyen > biraz seven ve çok seven, taze meyve suyu ve su; hiç sevmeyen ve biraz seven > çok seven, toz içecek; çok seven > hiç sevmeyen şeklindedir. Besinleri tüketme sıklıkları büyükten küçüğe sıralandığında taze meyve suyu, toz içecek; sık tüketen > nadir tüketen, şeklindedir. Kahve ve çay uyarıcı etkileri nedeni ile özellikle sınav dönemlerinde tüketildiklerinde öğrencilerin ders çalışmalarını kolaylaştırdığından öğrencilerin umutsuzluk düzeyini azaltabilir. Taze meyve suyu ve toz içeceklerin ise enerji içerikleri yüksektir ve sık tüketilmeleri enerji alımı ve buna bağlı vücut ağırlığı artışı sonucu umutsuzluğu etkileyebilirler.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin vücut ağırlığı ortalaması $65,74 \pm 13,18$ kg, boy uzunluğu ortalaması $171,07 \pm 0,09$ cm ve BKİ ortalaması $22,34 \pm 3,40$ kg/m^2 dir (Tablo 11). Ersoy ve Ayaz (2012), üniversite öğrencilerinde vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ ortalamasını sırası ile $64,5 \pm 12,3$ kg, $169,4 \pm 9,4$ cm ve $22,4 \pm 3,1$ kg/m^2 bulmuşlardır. Runfola ve ark. (2014), üniversite öğrencilerinde BKİ ortalamasını $23,3 \pm 3,4$ kg/m^2 belirlemişlerdir. Öğrencilerin %70,0' i normal BKİ aralığında, %20,1' i kiloludur (Tablo 12). Tavalacci ve ark. (2015) üniversite öğrencilerinin %78,6' sını normal BKİ' de, %1,9' unu obez olarak belirlemişlerdir. Pengpid ve Peltzer (2014), üniversite öğrencilerinin %50,9' unu normal BKİ' de, %37,5' unu kilolu belirlemiştir. Runfola ve ark. (2014), öğrencilerin %73,7' sini normal kiloda, %23,7' sini fazla kilolu belirlemişlerdir. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha yüksek BKİ' ye sahiptir (Tablo 12). Pengpid ve Peltzer (2014) çalışmasında benzer sonuçlar bulmuşlardır.

Kadınların daha düşük BKİ' ye sahip olmaları beden imgesine daha fazla önem vermeleri ile açıklanabilir. Öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre umutsuzluk puanları ortalaması benzerdir ($p>0,05$) (Tablo 19). Zhao ve ark. (2011), ≥ 20 yaş üstü bireyleri kapsayan çalışmada abdominal obezitesi olan bireylerde majör depresif veya orta-şiddetli depresif belirtilere daha fazla yatkınlık saptamışlardır. Bu çalışmada umutsuzluğun BKİ ile ilişkili olmaması öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%70,0) normal BKİ' de olmasından kaynaklanabilir.

Bu çalışmada öğrencilerin eğitim aldıkları alanların umutsuzluk düzeyi üzerinde etkili olmadığı görülmüştür (Tablo 13). Şahin (2002), Fen - Edebiyat Fakültesinin Sosyoloji bölümünde okuyan öğrencilerin umutsuzluk puanını, ilahiyat fakültesinde okuyanlardan ve Eğitim Fakültesinin Okul Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin puanından yüksek belirlemiştir. Çelikel ve Erkorkmaz (2008), çalışmasında en yüksek umutsuzluk puanını fen - edebiyat fakültesi öğrencilerinde, en düşük umutsuzluğu eğitim fakültesi öğrencilerinde belirlemişlerdir. Bu çalışmada eğitim fakültesinde eğitim gören öğrencilerin umutsuzluk puanı ortalaması $4,35\pm 3,58$ ' dir (Tablo 13). Türkiye'de eğitim fakültesi öğrencilerine yönelik bir çalışmada umutsuzluk puanı ortalaması $5,40\pm 4,43$ olarak bulunmuştur (Şahin, 2009). Oğuztürk ve ark. (2011), hukuk ve fen-edebiyat öğrencilerini dahil ettikleri çalışmada BUÖ puan ortalamasını $5,15\pm 3,70$ saptamışlardır. Oğuztürk ve ark. (2011), çalışmasında bölümlere göre umutsuzluk puanını benzer bulmuşlardır. Kodan (2013), eğitim fakültesinde okuyan erkeklerin umutsuzluğunun daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada farklı fakülte'deki öğrencilerin umutsuzluk düzeyi birbirinden farklı belirlenmemiştir. Umutsuzluk ölçeğine ek olarak eğitim aldıkları bölümden beklentileri, eğitim süresince buldukları ortam ve gelecekte meslekleri ile ilgili beklentilerini sorgulamak bu konuda daha sağlıklı sonuçlar çıkarmaya yardımcı olacaktır.

Ailede hastalık öyküsü varlığına göre umutsuzluk puan ortalamaları benzer bulunmuştur (Tablo 15) ($p>0,05$). Benzer umutsuzluk puanı ortalamalarının belirlenmesi, ailedeki hastalık öyküsünün detaylı sorgulanmaması ve hastalığı olanların ne kadar süredir hasta olduğunun sorgulanmamasından kaynaklı olabilir. Fidan (2011), çocuk-ergen ruh sağlığı ve hastalıkları polikliniğine başvuran çocuk ve ergenleri incelediği çalışmada anne ve babalarda psikiyatrik bozukluk öyküsünü sırası ile %14,1 ve %5,4 belirlemiştir. Akdemir ve Gökler (2008), bipolar bozukluğu olan anne ve

babaların çocuklarında duygudurum bozuklukları gibi psikiyatrik bozukluklara yatkınlık belirlemiştir.

Bu çalışmada öğrencilerin %50,1' i normal, %31,8' i hafif umutsuz, %16,9' u orta umutsuz ve %1,2' si ileri derece umutsuzdur. Zahra ve ark. (2010), Irak toplumunu değerlendirdiklerinde 18-30 yaş bireylerin %39,5' unu hafif, %19,25' unu orta ve %3,25' ini ciddi umutsuz belirlemiştir. Bu çalışmaya katılan öğrencilerin umutsuzluk puan ortalaması $4,63 \pm 3,75$ ' dir (Tablo 17). Poch ve ark. (2004) üniversite öğrencilerinin umutsuzluk puanı ortalamalarını $4,56 \pm 3,42$ belirlemiştir. Gençöz ve ark. (2007), üniversite öğrencilerinin umutsuzluk puan ortalamasını $4,40 \pm 4,03$ belirlemiştir. Zeyrek ve ark. (2009), üniversite öğrencilerinin umutsuzluk puan ortalamalarını $4,22 \pm 4,33$ belirlemiştir. Tercanlı ve Demir (2012), 17-25 yaş grubunun BUÖ puan ortalamasını $5,56 \pm 4,35$ bulmuşlardır. Bayrami ve ark. (2012) üniversite öğrencilerinin umutsuzluk puanı ortalamasını $6,06 \pm 4,80$ belirlemiştir. Roman (2013), Amerika' da üniversite öğrencilerinde umutsuzluk puan ortalamasını $4,36 \pm 4,58$ saptamıştır.

Erkek ve kız öğrencilerin umutsuzluk puan ortalaması sırası ile $4,89 \pm 3,86$ ve $4,39 \pm 3,63$ olup birbirine benzerdir ($p > 0,05$) (Tablo 17). Umutsuzluk puanının cinsiyete göre değişmediğini gösteren çalışmalar olmakla birlikte (Kemer ve Atik, 2005; Gündoğar ve ark., 2007; Dereli ve Kabataş, 2009; Tercanlı ve Demir, 2012; Aydın ve ark., 2013) umutsuzluk puanının cinsiyete göre farklı olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Özmen ve ark., 2008; Şahin, 2009). Ceyhan (2004) ile Oğuztürk ve ark. (2011) erkek üniversite öğrencilerini daha umutsuz bulmuşlardır. Siyahhan ve ark. (2012) erkek adolesanların kızlardan daha umutsuz olduklarını saptamışlardır. Aydın ve ark. (2013), umutsuzluk puan ortalamalarını Sağlık Bilimleri alanında okuyan erkek öğrencilerde $5,4 \pm 4,4$, kız öğrencilerde $6,2 \pm 4,4$ olarak belirlemiştir.

Bu çalışmada öğrencilerin her gün televizyon (TV) izleyenlerinin oranı %72,2, tablet/bilgisayar kullanma oranı %88,5 olarak belirlenmiştir. TV izleme süresi ve bilgisayar kullanma süresi ile BUÖ arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki (sırası ile 0,152 ve 0,220) belirlenmiş olup elektronik aletlerle uzun sürelerde vakit geçirenlerin umutsuzluk düzeyinin de artış gösterdiği belirlenmiştir. Bu durum gelişen teknoloji ile birlikte genç neslin TV, bilgisayar gibi teknolojik aletler ile çok zaman geçirip insan

ilişkilerine daha az zaman ayırması sonucunda mutsuz bireyler haline gelmesine bağlanabilir.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile beslenme durumu ve demografik özelliklerle ilişkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

1. Cinsiyete göre öğrencilerin uyku süreleri benzerdir ($p>0,05$).
2. Erkek öğrencilerin spor yapma oranı kızlardan yüksektir ($p<0,05$).
3. Erkek öğrencilerin sigara kullanma oranı kızlardan yüksektir ($p<0,05$).
4. Erkek ve kız öğrencilerin sigara kullanma süreleri benzerdir ($p>0,05$).
5. Erkek öğrencilerin alkol kullanma oranı kız öğrencilerden yüksektir ($p<0,05$).
6. Erkek öğrencilerin alkol kullanma sıklığı, kız öğrencilerden daha fazladır ($p<0,05$).
7. Sigara kullanma oranı en yüksek olan öğrenciler Fen Bilimleri alanında, en az olanlar Sağlık Bilimlerinde okuyan öğrencilerdir ($p<0,05$).
8. Alkol kullanma oranı en fazla olan Fen Bilimleri alanında okuyan, alkol kullanma oranı en az olan Sosyal Bilimler alanında okuyan öğrencilerdir ($p<0,05$).
9. Fen Bilimleri alanında okuyan öğrencilerin spor yapma oranı diğer bölümlere göre fazladır ($p<0,05$).
10. Erkek öğrencilerin öğün atlama oranları ile kız öğrencilerinki benzerdir ($p>0,05$).
11. Öğrencilerin en çok atladıkları öğün olan kahvaltıyı erkek öğrenciler kızlara göre fazla oranda atlamaktadır ($p<0,05$).
12. Eğitim bilimlerinde okuyan öğrencilerin öğün atlama oranları, diğer fakülte öğrencilerinden fazladır ($p<0,05$).
13. Günlük öğün sayıları yönünden Fen Bilimleri öğrencileri en az, Sağlık Bilimleri öğrencileri en fazla öğünü tüketmektedirler ($p<0,05$).
14. Erkek ve kız öğrencilerin çoğu benzer oranlarda kahvaltısını evde ve öğle yemeğini yemekhanede tüketmektedir ($p>0,05$).
15. Akşam yemeğini evde yiyen kız öğrencilerin oranı erkek öğrencilerden yüksektir ($p<0,05$).

16. Öğrencilerin barınma yerlerine göre BUÖ puanı ortalamaları benzerdir ($p>0,05$).
17. Samsun' da yaşama süreleri yönünden umutsuzluk puanı ortalamaları benzerdir ($p>0,05$).
18. İktisadi ve idari bilimler ve hukuk öğrencilerinin BUÖ puanı diğer bölümlere göre yüksek olmakla beraber istatistiki olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).
19. Anne eğitim düzeyi çocuklarının umutsuzluk puanını etkilememektedir ($p>0,05$).
20. Babaların eğitim durumlarına göre öğrencilerin BUÖ puanı benzerdir ($p>0,05$).
21. Öğrencilerin anne ve babalarının çalışma durumlarına göre BUÖ puanı benzerdir ($p>0,05$).
22. Günlük 7-8 saat uyuyanların BUÖ puanı ortalaması, 5-6 saat ve 10 saat ve üzeri uyuyarlardan düşüktür ($p<0,05$).
23. Normal BKİ' ye sahip öğrencilerde 7-8 saat uyuyanların BUÖ puanı ortalaması, 5-6 saat ve 10 saat ve üzeri uyuyarlardan düşüktür ($p<0,05$).
24. Spor yapma durumlarına göre umutsuzluk puanı ortalaması benzerlik gösterir ($p>0,05$).
25. Sigara kullanan öğrencilerin BUÖ puanı ortalaması, kullanmayan öğrencilerinkinden yüksektir ($p<0,05$).
26. Sigara kullanma süresine göre BUÖ puanları benzerdir ($p>0,05$).
27. Alkol kullanan öğrencilerin BUÖ puanı ortalaması, kullanmayan öğrencilerin ortalamasından yüksektir ($p<0,05$).
28. Öğrencilerin alkol kullanma sıklığı arttıkça BUÖ puanı ortalaması artmaktadır ($p<0,05$).
29. Hastalığı olan ve olmayan öğrencilerin BUÖ puanı ortalamaları benzerdir ($p>0,05$).
30. İlaç kullanan ve kullanmayan öğrencilerin BUÖ puanı ortalamaları benzerdir ($p>0,05$).
31. Ailesinde hastalık olan ve olmayan öğrencilerin BUÖ puanı ortalamaları benzerdir ($p>0,05$).

32. Erkek öğrencilerin BUÖ puanı ile kız öğrencilerin BUÖ puanı benzerdir ($p>0,05$).
33. Cinsiyete göre umutsuzluğun sınıflaması benzerdir ($p>0,05$).
34. BKİ sınıflamasına göre öğrencilerin BUÖ puanları benzerdir ($p>0,05$).
35. Farklı sayıda öğün tüketenlerin umutsuzluk puanları benzerdir ($p>0,05$).
36. Öğün atlayanların ve bazen atlayanların BUÖ puanı öğün atlamayanlarından düşüktür ($p<0,05$).
37. Ana öğünlerden kahvaltı ve öğle yemeğini atlayanların BUÖ puanı ortalaması, akşam öğününü atlayanlarından düşüktür ($p<0,05$).
38. Ara öğün atlayan öğrencilerde kuşluk öğününü atlayanların BUÖ puanı ortalaması, gece öğününü atlayanlarından yüksektir ($p<0,05$).
39. Kahvaltısını yemekhanede yiyenlerin BUÖ puanı, evde yiyenlerin ve kahvaltısını yapmayanların BUÖ puanından yüksektir ($p<0,05$).
40. Öğle yemeğini yemekhanede yiyen ve yanında getirenlerin BUÖ puanı yüksek olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).
41. Akşam yemeğini yemekhanede tüketenlerin ve tüketmeyenlerin BUÖ puanı yüksek olsa da bu fark anlamlı değildir ($p>0,05$).
42. Beyaz peyniri sık tüketenlerin (her gün veya haftada 5-6 kez) BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlere (15 günde 1 kez veya daha seyrek) göre düşüktür ($p<0,05$).
43. İşlenmiş et ürünlerini sık tüketenlerin umutsuzluk puan ortalaması, nadir tüketenlerinden yüksektir ($p<0,05$).
44. Sebze kızartmasını sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir ($p<0,05$).
45. Patates kızartmasını sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir ($p<0,05$).
46. Kahvaltılık tahılları sıklıkla tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir ($p<0,05$).
47. Sıklıkla tost/sandviç tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir ($p<0,05$).
48. Simiti sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir ($p<0,05$).

49. Boreği sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
50. Keki sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
51. Hazır çorbayı sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
52. Margarini sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
53. Kaymağı sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
54. Fıstık ezmesini sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
55. Şekerlemeleri sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
56. Pekmezi sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
57. Şerbetli tatlıları sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
58. Mayonezi sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
59. Ketçap/salata soslarını sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
60. Hamburgeri sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
61. Cipsi sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
62. Taze meyve suyunu sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması, nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
63. Toz içecekleri sık tüketenlerin BUÖ puan ortalaması nadir tüketenlerden yüksektir (p<0,05).
64. Beyaz peyniri hiç sevmeyenlerin BUÖ puanı ortalaması, çok sevenlerin puanından yüksektir (p<0,05).

65. Kaşar peynirini hiç sevmeyenlerin BUÖ puanı ortalaması, biraz sevenlerin ve çok sevenlerinkinden fazladır ($p<0,05$).
66. Yoğurdu biraz sevenlerin BUÖ puanı ortalaması, çok sevenlerinkinden yüksektir ($p<0,05$).
67. Ayrani hiç sevmeyenlerin BUÖ puanı ortalaması, biraz seven ve çok sevenlerin puanından yüksektir ($p<0,05$).
68. Kırmızı eti hiç sevmeyenlerin BUÖ puanı ortalaması, biraz seven ve çok sevenlerinkinden yüksektir ($p<0,05$).
69. Beyaz eti biraz sevenlerin BUÖ puanı ortalaması, çok sevenlerinkinden yüksektir ($p<0,05$).
70. Taze sebzeleri çok sevenlerin BUÖ puan ortalaması, hiç sevmeyenler ve biraz sevenlerden düşüktür ($p<0,05$).
71. Sebze yemeğini çok sevenlerin BUÖ puan ortalaması, hiç sevmeyenlerin ve biraz sevenlerinkinden düşüktür ($p<0,05$).
72. Sebze kızartmasını hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puan ortalaması, biraz sevenlerden ve çok sevenlerden yüksektir ($p<0,05$).
73. Taze meyveyi çok sevenlerin BUÖ puan ortalaması, hiç sevmeyenler ve biraz sevenlerden düşüktür ($p<0,05$).
74. Beyaz ekmeği hiç sevmeyenlerin BUÖ puan ortalaması, çok sevenlerinkinden yüksektir ($p<0,05$).
75. Kahvaltılık tahılları hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puan ortalaması, çok sevenlerinkinden düşüktür ($p<0,05$).
76. Pilav/makarnayı hiç sevmeyenlerin BUÖ puan ortalaması, çok sevenlerden yüksektir ($p<0,05$).
77. Bulguru çok sevenlerin BUÖ puan ortalaması, hiç sevmeyenlerden ve biraz sevenlerden düşüktür ($p<0,05$).
78. Tostu hiç sevmeyenlerin BUÖ puan ortalaması, biraz sevenlerden ve çok sevenlerden yüksektir ($p<0,05$).
79. Ev yapımı çorbayı çok sevenlerin BUÖ puan ortalaması, hiç sevmeyenlerden ve biraz sevenlerden düşüktür ($p<0,05$).
80. Margarin çok sevenlerin BUÖ puan ortalaması, hiç sevmeyenler ve biraz sevenlerden yüksektir ($p<0,05$).

81. Tahin helvasını hiç sevmeyenlerin umutsuzluk puanı ortalaması ve biraz sevenlerin puan ortalaması, çok sevenlerden düşüktür ($p<0,05$).
82. Kahveyi hiç sevmeyenlerin BUÖ puanı ortalaması, biraz sevenlerden yüksektir ($p<0,05$).
83. Siyah çayı hiç sevmeyenlerin BUÖ puan ortalaması, biraz sevenlerden ve çok sevenlerden yüksektir ($p<0,05$).
84. Taze meyve suyunu çok sevenlerin BUÖ puan ortalaması, hiç sevmeyenlerden ve biraz sevenlerden düşüktür ($p<0,05$).
85. Toz içecekleri hiç sevmeyenlerin BUÖ puan ortalaması, çok sevenlerin puanından düşüktür ($p<0,05$).
86. Suyu çok sevenlerin umutsuzluk puanı ortalaması, hiç sevmeyenlerin puanı ve biraz sevenlerinkinden düşüktür ($p<0,05$).
87. TV izleme süresi ile BUÖ puanı pozitif yönde zayıf korelasyon gösterir.
88. Bilgisayar kullanma süresi ile BUÖ puanı pozitif yönde zayıf korelasyon gösterir.

Çalışma sonucunda günlük uyku süresi, TV ve bilgisayar kullanma süreleri gibi demografik özelliklerin ve beslenme durumunun umutsuzlukla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Uyku süresi ve umutsuzluğun ilişkili olması öğrencilerin besin tüketimlerini de etkileyebileceğinden öğrencilerin yeterli sürede uyku uyumaları önemlidir. Sigara-alkol kullanma alışkanlığı, besinleri sevme durumu ve tüketme sıklığı umutsuzlukla etkileşim içindedir. Sağlıklı beslenmede tüketilmesi önerilmeyen besinlerin umutsuzluk puanlarını yükselttiği saptanmış olup bireylerin uzmanlarca önerilen sağlıklı beslenme davranışlarını uygulamaları önemlidir. Üniversite öğrencilerinin süt, et, sebze ve meyve grubundaki besinleri kolaylıkla tüketebilmeleri için üniversite kantinleri ve yemekhanelerinde, öğrencilerin barındığı yurtlarda bu besinlerin kolay ulaşabilir olması gerekmektedir. Ergenlerin ruh sağlığının iyileştirilmesinde umutsuzluğa katkıda bulunan faktörlerin azaltılmasına yönelik çabalar, toplum sağlığına da önemli katkı sağlayabilir. Toplumun eğitim düzeyinin, ekonomik durumunun, sağlık kalitesinin geliştirilmesi, refah düzeyinin arttırılmasına yönelik devlet politikaları bireylerin geleceğe daha olumlu bakmalarını sağlayacağı ve umutsuzluğu en az düzeye indireceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abreu LN, Lafer B, Garcia EB, Oquendo MA. Suicidal ideation and suicide attempts in bipolar disorder type I: an update for the clinician. *Rev Bras Psiquiatr.* 2009;31(3):271-280.
- Acosta FJ, Vega D, Torralba L, Navarro S, Fariña YR, Fiuza D, Hernández JL, Siris SG. Hopelessness and suicidal risk in bipolar disorder. A study in clinically nonsyndromal patients. *Compr Psychiatry.* 2012;53(8):1103–1109.
- Akdemir D, Gökler B. Bipolar Duygudurum Bozukluğu Olan Anne Babaların Çocuklarında Psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi.* 2008;19(2):133-140.
- Akkaya S. Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Alkol Kullanma Sıklığının Araştırılması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2015;4(1):44-52.
- Akman Y, Korkut F. Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi.* 1993;9:193-202.
- Akmanış B. Otistik Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi,* 2010; 1-76.
- Aksoy M. Beslenme Biyokimyası. 2.Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınevi. 2008;1-10.
- Aloba O, Akinsulore A, Mapayi B, Oloniniyi I, Mosaku K, Alimi T, Esan O. Yoruba version of the Beck Hopelessness Scale: sychometric characteristics and correlates of hopelessness in a sample of Nigerian psychiatric outpatients. *Compr Psychiatry.* 2015;56:258–271.
- Aydın M, Erdoğan S, Yurdakul M, Eker A. Sağlık Yüksekokulu ve Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri. *S.D.Ü.Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2013;4(1):1-6.
- Ayhan DE, Günaydın E, Gönluoçuk E, Arslan U, Çetinkaya F, Asımı H, Uncu Y. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi.* 2012;38 (2):97-104.
- Bae YJ, Kim SK. Low dietary calcium is associated with self-rated depression in middle-aged Korean women. *Nutr Res Pract.* 2012;6(6):527-533.
- Batıgün AD. İntihar Olasılığı: Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi.* 2005;16(1):29-39.
- Batıgün AD. İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi.* 2008;23(62):65-75.

- Bayrami M, Heshmati R, Ghotbi M, Ghoradel JA, Hojatipor H, Moslemifar M. Relationship between personality dimensions and hopelessness: a study on college students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2012;46:848-852.
- Baysal A. Beslenme. 11. Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınevi. 2007;9-36.
- Baysal A, Aksoy M, Besler HT, Bozkurt N, Keçecioglu S, Kutluay Merdol T, Pekcan G, Mercanlıgil SM, Yıldız E. Diyet El Kitabı. 5. Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınevi. 2008;7-38.
- Blume AW, Resor MR, Villanueva MR, Braddy LD. Alcohol use and comorbid anxiety, traumatic stress, and hopelessness among Hispanics. *Addict Behav*. 2009;34(9):709-713.
- Carretta CM, Ridner SH, Dietrich MS. Hope, Hopelessness, and Anxiety: A Pilot Instrument Comparison Study. *Arch Psychiatr Nurs*. 2014;28(4):230-234.
- Ceyhan AA. Ortaöğretim Alan Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2004;4(1):91-102.
- Chang EC. Hope, Problem-Solving Ability, and Coping in a College Student Population: Some Implications for The oryand Practice. *J Clin Psychol*. 1998;54(7):953-962.
- Chen CK, Tsai YC, Hsu HJ, Wu IW, Sun CY, Chou CC, Lee CC, Tsai CR, Wu MS, Wang LJ. Depression and Suicide Risk in Hemodialysis Patients With Chronic Renal Failure. *Psychosomatics*. 2010;51(6):528-528.e6.
- Costantini A, Pompili M, Innamorati M, Zezza MC, Carlo AD, Sher L, Girardi P. Psychiatric Pathology and Suicide Risk in Patients with Cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*. 2014;32(4):383-395.
- Çelikel FÇ, Erkorkmaz Ü. Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*. 2008;45(4):122-129.
- Dereli F, Kabataş S. Sağlık Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Endişeleri ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*. 2009;26(1):31-36.
- Dilbaz N, Seber G. Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*. 1993;1(3):134-138.
- Durak A, Palabıyıkoglu R. Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*. 1994;2(2):311-319.

- Ehtiyar R, Üngüren E. Lise ve Üniversitede Turizm Eğitim Alan Öğrencilerin Demografik Değişkenlerinin Umutsuzluk ve Kaygı Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması. Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi. 2008;2:34-51.
- Ersoy N, Ayaz A. Üniversite Öğrencilerinin Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi. 2012;40(3):211-217.
- Faydaoğlu E, Energin E, Sürücüoğlu MS. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Saptanması. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2013;2(3):299-311.
- Fidan TY. Bir Çocuk-Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniğine Başvuran Çocuk ve Ergenlerin Ruhsal Belirtileri ve Risk Faktörlerinin Değerlendirilmesi. Konuralp Tıp Dergisi. 2011;3(1):1-8.
- Gençöz F, Vatan S, Walker RL, Lester D. Hopelessness and Suicidality in Turkish and American Respondents. Omega. 2007;55(4):311-319.
- German L, Kahana C, Rosenfeld V, Zabrowsky I, Wiezer Z, Fraser D, Shahar DR. Depressive Symptoms are Associated With Food Insufficiency and Nutritional Deficiencies in Poor Community-Dwelling Elderly People. J Nutr Health Aging. 2011;15(1):3-8.
- Gündoğar D, Sallan Gül S, Uskun E, Demirci S, Keçeci D. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. Klinik Psikiyatri. 2007; 10(1):14-27.
- Hamazaki K, Natori T, Kurihara S, Murata N, Cui ZG, Kigawa M, Morozumi R, Inadera H. Fish consumption and depressive symptoms in undergraduate students: A cross-sectional analysis. Eur Psychiatry. 2015;30(8):983-987.
- Hanna D, White R, Lyons K, McParland M, Shannon C, Mulholland C. The structure of the Beck Hopelessness Scale: A confirmatory factor analysis in UK students. Personality and Individual Differences. 2011;51(1):17-22.
- Haran S, Aydın O. Depresyon, Umutsuzluk, Sosyal Beğenirlik ve Kendini Kurgulama Düzeyinin İntihar Fikirleri ile İlişkisi. Kriz Dergisi. 1995;3(1-2):218-222.
- Haydaroğlu A, Bölükbaşı Y, Özşaran Z. Ege Üniversitesi'nde kanser kayıt analizleri: 34134 olgunun değerlendirmesi. Türk Onkoloji Dergisi. 2007;22(1):22-28.
- <http://tdk.gov.tr/index/>, 2015.
- http://www.hips.hacettepe.edu.tr/TNSA_2013_ana_rapor.pdf/, 2015.

- Innamorati M, Rihmer Z, Akiskal H, Gonda X, Erbuto D, Murri MB, Perugi G, Amore M, Girardi P, Pompili M. Cyclothymic temperament rather than polarity is associated with hopelessness and suicidality in hospitalized patients with mood disorders. *J Affect Disord.* 2015;170:161–165.
- Kemer G, Atik G. Kırsal ve İl Merkezde Yaşayan Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi.* 2005;21(21):161-168.
- Kodan S. Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi.* 2013;11(2):175-190.
- Korkmaz NH. Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2010;23(2):399-413.
- Kosnes L, Whelan R, O'Donovan A, McHugh LA. Implicit measurement of positive and negative future thinking as a predictor of depressive symptoms and hopelessness. *Conscious Cogn.* 2013;22(3):898-912.
- Lee J, Pase M, Pipingas A, Raubenheimer J, Thurgood M, Villalon L, Macpherson H, Gibbs A, Scholey A. Switching to a 10-day Mediterranean-style diet improves mood and cardiovascular function in a controlled crossover study. *Nutrition.* 2015;31(5):647–652.
- Li Y, Dai Q, Ekperi LI, Dehal A, Zhang J. Fish consumption and severely depressed mood, findings from the first national nutrition follow-up study. *Psychiatry Res.* 2011;190(1):103–109.
- Madeira N, Albuquerque E, Santos T, Mendes A, Roque M. Death Ideation in Cancer Patients: Contributing Factors. *J Psychosoc Oncol.* 2011;29(6):636-642.
- Merdol TK. Beslenmeye Bağlı Kronik Hastalıkların Önlenmesinde Yeterli, Dengeli ve Sağlıklı Beslenmenin Önemi ve Temel İlkeler. Alphan MET, editör. *Hastalıklarda Beslenme Tedavisi.* 2.Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınları. 2014;3-31.
- Meyer BJ, Kolanu N, Griffiths DA, Grounds B, Howe PRC, Kreis IA. Food groups and fatty acids associated with self-reported depression: An analysis from the Australian National Nutrition and Health Surveys. *Nutrition.* 2013;29:1042–1047.
- Miki T, Kochi T, Eguchi M, Kuwahara K, Tsuruoka H, Kurotani K, Ito R, Akter S, Kashino I, Pham NM, Kabe I, Kawakami N, Mizoue T, Nanri A. Dietary intake of minerals in relation to depressive symptoms in Japanese employees: The Furukawa Nutrition and Health Study. *Nutrition.* 2015;31(5):686-690.

- Nanri A, Eguchi M, Kuwahara K, Kochi T, Kurotani K, Ito R, Pham NM, Tsuruoka H, Akter S, Jacka F. Macronutrient intake and depressive symptoms among Japanese male workers: The Furukawa Nutrition and Health Study. *Psychiatry Res.* 2014;220(1-2):263-268.
- National Heart, Lung and Blood Institute. *Your Guide to Healthy Sleep.* NIH Publication No. 11-5271. 2011.
- Oğuztürk Ö, Akça F, Şahin G. Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri.* 2011;14(3):173-184.
- Oishi J, Doi H, Kawakami N. Nutrition and Depressive Symptoms in Community-dwelling Elderly Persons in Japan. *Acta Med Okayama.* 2009;63(1):9-17.
- Özmen D, Erbay Dünder P, Çetinkaya AÇ, Taşkın O, Özmen E. Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etmenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi.* 2008;9(1):8-15.
- Pekcan G. Beslenme Durumunun Saptanması. *Diyet El Kitabı.* 5.Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınları. 2008;67-141.
- Pekcan G. Beslenme Durumunun Belirlenmesi. Tüfekçi Alphan ME, editör. *Hastalıklarda Beslenme Tedavisi.* 2.Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınları. 2014;85-134.
- Pengpid S, Peltzer K. Prevalence of overweight/obesity and central obesity and its associated factors among a sample of university students in India. *Obes Res Clin Pract.* 2014;8(6):1-13.
- Poch FV, Villar E, Caparros B, Juan J, Cornella M, Perez I. Feelings of hopelessness in a Spanish university population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2004;39(4):326-334.
- Polce RE, Lanza S, Maggs J. Heterogeneity of alcohol, tobacco, and other substance use behaviors in U.S. college students: A latent class analysis. *Addict Behav.* 2016;53:80-85.
- Pompili M, Innamorati M, Gonda X, Serafini G, Sarno S, Erbuto D, Palermo M, Seretti ME, Stefani H, Lester D, ve ark. Affective temperaments and hopelessness as predictors of health and social functioning in mood disorder patients: A prospective follow-up study. *J Affect Disord.* 2013;150(2):216-222.
- Pompili M, Serafini G, Innamorati M, Montebovi F, Lamis DA, Milelli M, Giuliani M, Caporro M, Tisei P, Lester D, Amore M, Girardi P, Buttinelli C. Factors associated with hopelessness in epileptic patients. *World J Psychiatry.* 2014a;4(4):141-149.

- Pompili M, Innamorati M, Gonda X, Erbuto D, Forte A, Ricci F, Lester D, Akiskal HS, Vázquez GH, Rihmer Z, Amore M, Girardi P. Characterization of patients with mood disorders for their prevalent temperament and level of hopelessness. *J Affect Disord.* 2014b;166:285–291.
- Ribeiro JD, Pease JL, Gutierrez PM, Silva C, Bernert RA, Rudd MD, Joiner TE. Sleep problems outperform depression and hopelessness as cross-sectional and longitudinal predictors of suicidal ideation and behavior in young adults in the military. *J Affect Disord.* 2012;136(3):743-750.
- Roman LP. Culturally Related Stress, Hopelessness, and Vulnerability to Depressive Symptoms and Suicidal Ideation in Emerging Adulthood. *Behavior Therapy.* 2013;44(1):75–87.
- Rondanelli M, Giacosa A, Opizzi A, Pelucchi C, Vecchia CL, Montorfano G, Negroni M, Berra B, Politi P, Rizzo AM. Effect of Omega-3 Fatty Acids Supplementation on Depressive Symptoms and on Health-Related Quality of Life in the Treatment of Elderly Women with Depression: A Double-Blind, Placebo-Controlled, Randomized Clinical Trial. *J Am Coll Nutr.* 2010;29(1):55-64.
- Runfola CD, Allison KC, Hardy KK, Lock J, Peebles R. Prevalence and Clinical Significance of Night Eating Syndrome in University Students. *Journal of Adolescent Health.* 2014;55(6):41-48.
- Saygın M, Öngel K, Çalışkan S, Yağlı MA, Has M, Gonca T, Kurt Y. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *S.D.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi.* 2011;18(2):43-47.
- Seber G, Dilbaz N, Kaptanoğlu C, Tekin D. Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği. *Kriz Dergisi.* 1993;1(3):139-142.
- Siyahhan S, Aricak OT, Acar NC. The relation between bullying, victimization, and adolescents' level of hopelessness. *Journal of Adolescence.* 2012;35(4):1053–1059.
- Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, Yoshinobu L, Gibb J, Langelle C, Harney P. The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *J Pers Soc Psychol.* 1991;60(4):570-585.
- Spangenberg L, Zenger M, Torres FG, Mueller V, Reck M, Mehnert A, Vehling S. Dimensionality, Stability, and Validity of the Beck Hopelessness Scale in Cancer Patients Receiving Curative and Palliative Treatment. *Journal of Pain and Symptom Management.* 2016;51(3):615-622.

- Sokero P, Eerola M, Rytsälä H, Melartin T, Leskelä U, Mielonen PL, Isometsä E. Decline in suicidal ideation among patients with MDD is preceded by decline in depression and hopelessness. *J Affect Disord.* 2006;95(1-3):95–102.
- Şahin A. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.* 2002;13:143-157.
- Şahin C. Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2009;27:271-286.
- Tarhan S, Bacanlı H. Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being.* 2015;3(1):1-14.
- Tavolacci MP, Grigioni S, Richard L, Meyrignac G, Dechelotte P, Ladner J. Eating Disorders and Associated Health Risks Among University Students. *J Nutr Educ Behav.* 2015;47(5):412-420.
- Tercanlı N, Demir V. Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi (Gümüşhane İli Örneği). *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2012;1(1):29-40.
- Tümkaya S. Ailesinin Yanında ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.* 2005;3(4):445-459.
- Türkiye' ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. 1.Baskı, Ankara, Merdiven Reklam Tanıtım. 2015; 15-37.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010 Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu, Şubat 2014. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No : 931, Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü Yayın No : SB-SAG-2014/0.
- Üngüren E, Ehtiyar R. Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Journal of Yasar University.* 2009;4(14):2093-2127.
- Valtonen HM, Suominen K, Mantere O, Leppämäki S, Arvilommi P, Isometsä ET. Prospective study of risk factors for attempted suicide among patients with bipolar disorder. *Bipolar Disord.* 2006;8(5):576–585.
- Valtonen HM, Suominen K, Haukka J, Mantere O, Leppämäki S, Arvilommi P, Isometsä ET. Differences in incidence of suicide attempts during phases of bipolar I and II disorders. *Bipolar Disord.* 2008;10(5):588-596.

- Valtonen HM, Suominen K, Haukka J, Mantere O, Arvilommi P, Leppämäki S, Isometsä ET. Hopelessness across phases of bipolar I or II disorder: A prospective study. *J Affect Disord.* 2009;115(1-2):11–17.
- Yalçın S, Açıköz İ. Sağlık Bilimleri Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.* 2014;11(26):259-270.
- Yıldırım B. İlkokul Öğretmenlerinin Umutsuzluk Düzeyleri. *Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi,* 2015;1-72.
- Yıldırım Y, Sertoş OO, Uyar M, Fadiloglu C, Uslu R. Hopelessness in Turkish cancer inpatients: The relation of hopelessness with psychological and disease-related outcomes. *European Journal of Oncology Nursing.* 2009;13(2):81-86.
- Walker JG, Mackinnon AJ, Batterham P, Jorm AF, Hickie I, McCarthy A, et al. Mental health literacy, folic acid and vitamin B12, and physical activity for the prevention of depression in older adults: randomised controlled trial. *Br J Psychiatry.* 2010;197(1):45–54.
- Wang YY, Jiang NZ, Cheung EFC, Sun HW, Chan RCK. Role of depression severity and impulsivity in the relationship between hopelessness and suicidal ideation in patients with major depressive disorder. *J Affect Disord.* 2015;183:83-89.
- Willgoss TG, Yohannes AM, Goldbart J, Fatoye F. “Everything was spiraling out of control”: Experiences of anxiety in people with chronic obstructive pulmonary disease. *Heart & Lung.* 2012;41(6):562-571.
- Wolfe AR, Ogbonna EM, Lim S, Li Y, Zhang J. Dietary linoleic and oleic fatty acids in relation to severe depressed mood: 10 years follow-up of a national cohort. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry.* 2009;33(6): 972-977.
- World Health Organization. *Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic.* WHO Technical Report Series 894. Geneva 2000.
- Zahra P, Khadigeh D, Mogtaba Y, Hossein T, Hamideh D. Study of the rate of Hopelessness and its associated factors in Youth of Yazd city, Iran. *Procedia Social and Behavioral Sciences.* 2010;5:2108–2112.
- Zeyrek EY, Gençöz F, Bergman Y, Lester D. Suicidality, Problem-Solving Skills, Attachment Style, and Hopelessness in Turkish Students. *Death Stud.* 2009;33(9):815-827.
- Zhang J, Li Z. The association between depression and suicide when hopelessness is controlled for. *Compr Psychiatry.* 2013;54(7):790–796.

Zhao G, Ford ES, Li C, Tsai C, Dhingra S, Balluz LS. Waist circumference, abdominal obesity, and depression among overweight and obese U.S. adults: national health and nutrition examination survey 2005-2006. *BMC Psychiatry*. 2011;11:130.



EK 1. Soru Kağıdı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UMUTSUZLUK DÜZEYİNİN BESLENME DURUMU VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERLE İLİŞKİSİ

Katılımcılara yönelik bilgi: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerine beslenme durumu ve demografik özelliklerinin etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Öğrencileri ve aileyi tanımlayıcı bilgiler, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite durumu, besin tüketim sıklığına yönelik bir anket formu ve umutsuzluk düzeyini belirlemede kullanılacak olan Beck Umutsuzluk Ölçeği yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanacaktır. Bu anket formu gönüllü katılımcılara uygulanacaktır ve ankete verilen yanıtlar ve ölçeğin değerlendirmesi başkalarıyla paylaşılmayacaktır.

Anket No:

I. ÖĞRENCİLERİ VE AİLEYİ TANIMLAYICI BİLGİLER

1.Yaş (yıl).....

2.Cinsiyet: a.Erkek b.Kız

3.Fakülte:

4.Kaç yıldır Samsun'da yaşamaktasınız?

a.1 yıldan az b.1-2 yıldan az c.2-3 yıldan az d.3-4 yıldan az e.4 yıl ve daha fazla

5.Nerede yaşıyorsunuz?

a.Öğrenci yurdu b.Evde (ev arkadaşları ile) c.Evde (aile ile)

6.Antropometrik Ölçümler

a.Ağırlık(kg):..... b.Boy(cm).....

7.Anne eğitim düzeyi

a.Okur yazar değil b.Okur yazar c.İlkokul d.Ortaokul e.Lise f.Üniversite g.Lisansüstü

8.Baba eğitim düzeyi

a.Okur yazar değil b.Okur yazar c.İlkokul d.Ortaokul e.Lise f.Üniversite g.Lisansüstü

9.Annenin çalışma durumu

a.Evhanımı b.Memur c.İşçi d.Serbest Meslek e.Emekli f.Gündelikçi/Geçici işçi

10.Babanın çalışma durumu

a.Üst düzey yönetici/Sanayici b.Memur c.İşçi d.Serbest Meslek e.Emekli f.İşsiz/çalışmıyor

11.Doktor tarafından tanısı konmuş herhangi bir sağlık sorununuz var mı? a.Evet b.Hayır

12.Düzenli kullanmak zorunda olduğunuz bir ilaç var mı? a.Evet b.Hayır

13.Günde ortalama kaç saat uyku uyursunuz?

a.5-6 saat b.7-8 saat c.9-10 saat d.11-12 saat e.13 saat ve üzeri

EK 1. (Devamı)

II.BESLENME ALIŞKANLIKLARI

14. Ana ve ara öğün toplam olarak günde kaç öğün yemek yersiniz?

a.2 öğün b.3 öğün c.4 öğün d.5 öğün e.6 öğün ve üzeri

15. Öğün atlar mısınız? a.Evet b.Hayır c.Bazen

16. Cevabınız “evet” veya “bazen” ise genelde hangi öğünü atlarsınız?

a.Sabah b.Öğle c.Akşam d. Kuşluk e.İkindi f.Gece

17. Sigara içiyor musunuz? 1-Evet 2.Hayır (19.soruya geçiniz)

18. Kaç yıldır sigara içiyorsunuz? a. 1 yıldan az b.1-3 yıl c.4-6 yıl d.7-9 yıl e.10 yıl ve üzeri

19. Alkol kullanıyor musunuz? 1-Evet 2.Hayır (21.soruya geçiniz)

20. Ne kadar sıklıkta alkol kullanırsınız?

a.Her gün b.Haftada 1-2 kez c.Haftada 3-4 kez d.Haftada 5-6 kez e.15 günde 1-2 kez f.ayda 1-2 kez
g.Çok ender tüketirim

21.Genelde yemeklerinizi/öğünlerinizi nerede yersiniz?(Tek bir işaretleme yapınız)

Yemek yenilen yer	Sabah	Öğle	Akşam
1.Ev			
2.Okul kantini			
3.Fastfood restoran, Lokanta, kafeterya, yemekhane vb.			
4.Yemiyorum (atlanan öğün)			
5.Yanımda getirdiğim yiyecekleri yerim			

III.FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMU

22.Günde yaklaşık kaç saat TV seyredersiniz?..... saat/gün

23. Günde yaklaşık kaç saat bilgisayar/tablet kullanırsınız?..... saat/gün

24.Herhangi bir spor dalı ile uğraşıyor musunuz? a.Evet b.Hayır

EK 1. (Devamı)

IV. BESİNLERİ SEVME DURUMU VE TÜKETİM SIKLIKLARI

Aşağıdaki yiyeceklerden sevdiğiniz ve sevmediğinizi “Çok Severim”, “Biraz Severim veya “Hiç Sevmem” şeklinde belirtiniz. Bu yiyecekleri hangi sıklıkla tükettiğinizi “tüketim sıklığı” bölümünde belirtiniz. **Tüketim sıklığı** kısmına aşağıda verilen kodlardan (1,2,3,4,5,6,7,8) sadece birisini yazınız.

Kodlar: Tüketim Sıklığı: 1. Her Öğün 2. Her gün 3. Haftada 1-2 kez 4. Haftada 3-4 kez 5. Haftada 5-6 kez 6. 15 günde bir 7. Ayda bir 8. Hiç tüketmem

Yiyecek ve İçecekler	Tüketim Sıklığı	Çok Severim	Biraz severim	Hiç Sevmem
İçecekler				
Süt				
Kakaolu süt (nesquik,çikolata vb)				
Kahve (türk kahvesi, neskafe, vb.)				
Siyah çay				
Bitki çayları				
Taze meyve suyu				
Hazır meyve suları				
Toz meyve aromalı içecekler				
Kola, gazoz, meşrubatlar				
Maden suyu (sade veya meyveli)				
Ayran, kefir				
Su				
Yiyecekler				
Beyaz peynir				
Kaşar peyniri, Tulum, dil, cheddar vb)				
Krem veya Labne peynir				
Yoğurt				
Meyveli yoğurt				
Yumurta (omlet,vb)				
Sucuk, salam, sosis vb.				
Taze sebzeler (domates, biber, salatalık vb)				
Sebze yemekleri (etli veya zeytinyağlı)				
Sebze kızartması				

EK 1. (Devamı)

Yiyecekler	Tüketim Sıklığı	Çok Severim	Biraz severim	Hiç Sevmem
Patates kızartması				
Meyveler (taze)				
Meyveler (kuru)				
Kırmızı et (etli yemek veya parça et olarak)				
Beyaz et (yemek içinde veya parça et olarak)				
Ekmek (beyaz, tost ekmeği vb)				
Tam tahıllı ekmekler (tam buğday, çavdar, karışık)				
Kahvaltılık tahıllar (Müsli, yulaf, mısır gevreği, vb.)				
Pilav, makarna, erişte, şehriye				
Bulgur (pilav, kısır, çiğ köfte vb.)				
Tost, sandöviç (peynirli, kaşarlı, salamlı vb.)				
Simit, açma, poğaç vb.				
Gözleme, börek, pizza vb.				
Kek, kurabiye, bisküvi, gofret				
Cips (mısır veya patates cipsi)				
Çorbalar (ev yapımı)				
Hazır paket çorbalar				
Krem çikolata (nutella, sarella vb.)				
Fıstık ezmesi vb.				
Şeker, lokum vb şekerlemeler				
Çay şekeri (içeceklere eklenen)				
Reçel, marmelat, bal, vb.				
Pekmez				
Tahin, haşhaş, susam ezmesi				

EK 1. (Devamı)

Yiyecekler	Tüketim Sıklığı	Çok Severim	Biraz severim	Hiç Sevmem
Tahin helvası				
Kuruyemiş (çekirdek, fındık, fıstık, ceviz vb)				
Kaymak, krema				
Mayonez				
Ketçap ve diğer salata sosları				
Hamburger vb fast food besinler				
Tereyağı				
Kahvaltılık margarin				
Dondurma				
Şerbetli hamur tatlıları (Şekerpare, revani, baklava)				

EK 1. (Devamı)

V.BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu işaretleyiniz (X).

	Evet	Hayır
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Geleceğe büyük inancım var.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK 2. Çalışma İzni



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : 61127492-044-E.1442
Konu : Zeynep UZDİL Anket Çalışması hk.

06/01/2016

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 24/12/2015 tarihli ve 37125759-044-E.84969 sayılı yazınız.

Enstitünüz Beslenme Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Zeynep UZDİL'in "Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyinin Beslenme Durumu ve Demografik Özelliklerle İlişkisi" konulu tez çalışmasına ait anketini Üniversitemiz kampüsünde 4 yıllık lisans eğitimi alan öğrenciler üzerinde uygulama isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e- imzalıdır
Prof. Dr. Sevilhan MENNAN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Adres: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlük Binası
Telefon: 0362 312 19 19 Faks: 0362 457 69 19
Elektronik Ağ: <http://www.omu.edu.tr/>

İrkın BAHÇE
irkim.bahce@omu.edu.tr
Dahili Tel : 7238

5070 Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.

EK 3. Etik Kurul İzni



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı: B.30.2.ODM.0.20.08/2112

11.12.2015

Sayın Prof.Dr.Nermin KILIÇ

Etik Kurulumuza sunmuş olduğunuz **Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyinin beslenme durumu ve demografik özelliklerle ilişkisi** başlıklı OMÜ KA EK 2015/ 436 Karar nolu Anket çalışması nitelikli araştırma projeniz amaç, gerekçe, yaklaşım ve yöntemle ilgili açıklamaları açısından Klinik Araştırmalar Etik Kurulu yönergesine göre incelenmiş ve etik açıdan bir sakınca olmadığına, çalışmanın süresi 6 ayı geçerse 6 aylık bildirimlerinin yapılmasına, çalışma tamamlandıktan sonra sonucunun tarafımıza en geç üç(3) ay içerisinde bildirilmesine 10.12.2015 tarihli Etik kurulumuzda oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz/rica ederim.


Prof.Dr.Dursun AYGÜN
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Zeynep UZDİL

Doğum Yeri: Samsun

Doğum Tarihi: 10/10/1990

Medeni Hali: Bekar

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl):

Lisans: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 2012.

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl:

Özel Medicana International Samsun Hastanesi, 2012-2014.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014- Halen.

E-posta: zuzdil1010@hotmail.com

