

Pandemi Öncesinde Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığı ile İlişkili Faktörler

Factors Associated with Mental Health of University Students Before the Pandemic

 Mustafa Atak

Erciyes Üniversitesi, Türkiye
mustafaatak@erciyes.edu.tr

Geliş: 4 Kasım, 2021

Kabul: 24 Ocak, 2021

Yayın: 30 Ocak, 2021

Öz: Depresyon, anksiyete, internet bağımlılığı gibi sorunlar gençler arasında büyük yaygınlık göstermektedir. Bu çalışmada, pandemi süreci öncesinde üniversite gençliğinin ruh sağlığına yönelik durumları ve ilişkili faktörleri incelenerek gençliğin varolan durumunun ortaya konulması amaçlanmıştır. Çalışma bulguları pandemi süreci öncesinde üniversite öğrencilerinin %55'i depresif belirtiler göstermekte olduğu ve %37' oranında anksiyete bozukluğu belirtilerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. İnterneti sosyal medya amacıyla kullananların oranı %26' olarak tespit edilmiştir. Sigara, alkol ve internet kullanımı daha yüksek depresyon ve kaygı düzeyleriyle ilişkili bulunmuştur. Beş vakit namaz kılan gençlerin depresyon düzeyi, kılmayanlarla karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak daha düşük olduğu görülmüştür. Düzenli oruç tutan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri, tutmayanlarla karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Depresyon, Anksiyete, Namaz, Oruç

Abstract: Problems such as depression, anxiety and internet addiction are very common among youth. In this study, it was aimed to demonstrate the current situation of youth by examining the mental health conditions and related factors of university students before the pandemic process. Findings of the current study demonstrated that before the pandemic process, 55% of university students showed depressive symptoms and 37% had symptoms of anxiety disorder. The rate of those using the internet for social media purposes was determined as 26%. Smoking, alcohol and internet use were found to be associated with higher depression and anxiety levels. It was found that depression level of students who perform prayer five times a day was statistically lower than students who do not perform prayer. Anxiety level of students who fast regularly was statistically lower than students who do not fast.

Keywords: University Students, Depression, Anxiety, Prayer, Fasting

1. Giriş

Modern yaşamla birlikte gençlerin ilgi alanları değişmeye başlamış ve bu durum farklı sorunları beraberinde getirmiştir. Ruh sağlığı problemleri en önemli görülen sorunlar arasında yer almaya başlamıştır. Bu konuda son dönemde yapılan çalışmalarda depresyon, anksiyete ve sanal bağımlılık oranlarında büyük artış dikkat çekmektedir.

Depresyon, insanların sıkıntı, karamsarlık, moral bozukluğu içerisinde olması, hayattan, gündelik işlerden, yaşamaktan zevk alamaması, kendini mutsuz ve huzursuz hissetmesi, geleceğe ait beklentilerinin kaybolması, kendini suçlaması ve değersiz hissetmesi, özgüveninin azalması, önemli konularda karar verememesi gibi belirtilerle kendini gösteren ve toplumda giderek yaygınlaşan bir rahatsızlıktır.

Üniversite öğrencilerine yönelik yürütülen çalışmalara bakıldığında depresyonun üniversite öğrencilerindeki en önemli ruhsal bozukluk olduğu görülmektedir (Deveci, Ulutaşdemir, Açık, 2013). Bir araştırmada sendrom düzeyinde depresyon görülme oranı %26.2 şeklinde tespit edilmiştir (Özdel, Bostancı, Oğuzhanoğlu, 2002). Ülkemizde yapılan farklı çalışmalara bakıldığında; üniversite gençliğinin depresyon oranının %21,2, (Günay, Akpınar, Poyrazoğlu, Aslaner, 2011) bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerin % 15,1"inde depresyon semptomları tespit edilmiştir (Şahiner, Hisar, 2018). Bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerindeki depresyon oranı %27,4 (Kızılkök, 2018) bir başka araştırmada ise üniversite öğrencilerinin %25'inin depresif belirtiler göstermekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dinç, Andsoy, Oksay, Kayhan, Eren, Zünbül, Akgün, İnanmaz, 2014).

Türkiye'de üniversite öğrencilerinde Beck Depresyon Ölçeği kullanılarak yapılan araştırmalarda %13.8 – 69 aralığında değişen düzeylerde depresyon oranları tespit edilmiştir. Depresyon görülme düzeylerini farklılık göstermesinde sosyal durumun, öğrencilerin okudukları üniversite özelliklerinin, yerleşim yerinin ve kişisel özelliklerin etkisi olduğu düşünülebilir (Özdel, Bostancı, Oğuzhanoğlu, Nalan, 2002).

Anksiyete bozuklukları; panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi, özgül fobi, post travmatik stres bozukluğu ve yaygın anksiyete bozukluğu şeklinde alt kategorilerden oluşmaktadır. Endişe, gerginlik, kaygı olarak ifade edilebilecek olan anksiyetede sürekli bir bunaltı hali söz konusudur. Anksiyete düzeyi yüksek kişiler, her an kötü bir şeyler olacakmış hissi taşırlar. Sürekli tetiktedirler, yoğun endişe ve heyecan içerisinde dirler fakat genellikle neye karşı tetikte olduklarını bilmezler. Kolayca yorulma ve kaslarda gerginlik olabilir. Uyku sorunları yaşarlar. Nedensiz kaygı hali yaşarlar.

Anksiyete düzeyi ile ilgili yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde %59.7 oranında anksiyete belirtisi gözlenmiştir (Ölçücü, Vatansever, Özcan, Çelik, Paktaş, 2015). Bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin anksiyete puan ortalamalarının $\bar{X} = 17.15$ olarak tespit edilmiştir (Mersin, Öksüz, 2014). Başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin %35,8'inin orta düzeyde bir anksiyete puanına sahip olduğu görülmüştür (Kızılkök, 2018). Üniversite öğrencilerinde anksiyete görülme oranları oldukça yüksek olmakla beraber değişken bir seyir göstermektedir.

İnternet bağımlılığı, sarhoş edici bir madde alımı olmadan dürtü kontrol bozukluğu olarak nitelendirilebilen ve patolojik kumar oynama bozukluğuna benzeyen bir bağımlılık türüdür. İnternet bağımlıları, internet konusunda kaygı hissetmekte, tatmin yaşamak için internet kullanım süresini artırmaktadır. İnternet kullanım süresi azalınca huzursuzluk veya depresyon durumu yaşanmaktadır. Sonuçta birey oldukça uzun süre ekran başında bulunmasına rağmen bu durumu ailesi ya da yakınları ile paylaşmamakta olup internette zaman geçirmeyi sorunlardan kaçmak ve hoşuna gitmeyen ruhsal durumdan kurtulmak için kullanmaktadır (Young, 1998).

Araştırmaya dayalı olarak, Young (1998), internet bağımlılığını belirlemek için sekiz kriter kullanmıştır:

1. İnternet ile ilgili zihinsel uğraşının aşırı olması.
2. İnternette kalma süresini sürekli artırmayı istemek.
3. İnternet kullanımını azaltmak için girişimlerde başarısız olmak.
4. İnternet kullanım süresi azaltılınca yoksunluk duygusu belirtilerinin ortaya çıkması.
5. Başlangıçta bulunduğundan daha uzun süre çevrimiçi kalmak.
6. İnternetin aşırı kullanımı nedeniyle soylal ilişkilerde, okulda ya da işte problem yaşamak.
7. İnternette kalabilmek için aileye, terapisteye veya başka kişilere yalan söylemek.
8. İnternete, sorunlardan kaçma veya hoşna gitmeyen duygu durumlarından (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi) kurtulmak amacıyla girmek.

ABD'de 1990'larda yapılan çalışmalarda gençlerin %21'inin bunalıma girdiği, son kırk yılda ergenlerdeki kaygı oranının %85 düzeyinde artış gösterdiği saptanmıştır (Twenge, 2009). 2012 yılından sonra yapılan çalışmalarda sanal bağımlılıkla birlikte birçok psikopatolojik rahatsızlıkta artış olduğu gözlenmiştir. 2014 yılında Erciyes Üniversitesi'nde yapılan çalışmada üniversite gençliğinin kaygı düzeyi "yaygın anksiyete bozukluğu" tanısı almış hastalarla yakın düzeyde çıkmıştır. Gençlik kaygı sarmalı içerisinde, cep telefonlarının hayatın içerisine girmesiyle birlikte depresyon, kaygı, uyku sendromu ve intiharlarda yaklaşık dört kat artış görülmektedir (Atak, 2020).

Cep telefonlarının insanların üzerinde etkisinin arttığı 2012–2016 yılları arasında 16 ve 18 yaş aralığındaki gençlerde depresyon oranları önceki yıllara oranla anlamlı düzeyde artış göstermiştir. Ayrıca cep telefonu kullanımını artmasıyla gençlerdeki depresyon düzeylerinde keskin bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Twenge, 2018).

İnternet bağımlısı olarak görülen üniversite öğrencisi oranları 2013 ile 2018 yılı karşılaştırıldığında yaklaşık iki katı oranında artış göstermiştir (Durmuş, Günay, Yıldız, Timur, Balcı, Karaca, 2018). 2016 yılında yapılan çalışmada İnternet bağımlılığı testi sonuçlarına göre Riskli internet kullanan öğrencilerin oranı %20,9 olarak belirlenmiştir. (Yazıcı, Aslan, 2016) Nomofobi düzeyleri incelendiği araştırmada, öğrencilerin %41'inin nomofobik olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Apak, ve Yaman, 2019).

Dindarlığın depresyonu üzerinde etkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda; dindarlık arttıkça depresyonda düşüş olduğu görülmektedir. Bir araştırmada, hafif düzeyde depresyona sahip kişilerin %86,4'ü çok dindar, %13,6'sı dindar olarak olduğu saptanmıştır. Dindarlık düzeyi arttıkça depresyon düzeyi düşmektedir (İlgaz, 2015). Bir başka çalışmada ise genel dindarlık eğilimi ve depresyon düzeyleri arasında negatif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Dindarlık düzeyi arttıkça depresyon düzeyi azalmaktadır (Güven, 2008).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığıyla ilişkili olabilecek değişkenleri saptamaktır. Bu amaçla Erciyes Üniversite'nde eğitim gören öğrencilerin depresyon ve kaygı düzeyleri ve depresyon ve kaygı düzeyi ile ilişkili olabilecek değişkenler incelenmiştir. Bu bağlamda araştırma soruları şu şekildedir:

- 1) Üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri nedir?
- 2) Üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?
- 3) Üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyi, sigara ve alkol kullanma durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- 4) Üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri, internet kullanım sürelerine göre farklılık göstermekte midir?
- 5) Üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri, namaz kılma sıklıklarına göre farklılık göstermekte midir?
- 6) Üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri, oruç tutma sıklıklarına göre farklılık göstermekte midir?

2. Yöntem

2.1 Araştırma Grubu/Katılımcılar

Çalışmanın araştırma grubunu Erciyes Üniversitesi'nde lisans düzeyinde çeşitli fakültelerde eğitim gören, yaşları 20 ile 36 arasında değişen ($\bar{X} = 23$) 546 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin %64'ünü kadınlar, %36'sını ise erkekler oluşturmaktadır. 124 öğrenci 1. sınıfta, 105 öğrenci 2. sınıfta, 123 öğrenci 3. sınıfta, 148 öğrenci 4. sınıfta eğitim görmektedir. Öğrencilerin cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyine dair demografik bilgilere Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyine ilişkin veriler

Demografik	Yaş	Cinsiyet		Sınıf düzeyi			
		Kadın	Erkek	1	2	3	4
<i>n</i>	546	344	199	124	105	123	148
\bar{X} (<i>SS</i>)	23(2.2)	23(2.1)	23(2.3)	21(1.5)	22(1.4)	24(2.3)	24(1.7)

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada öğrencilerden, Kişisel Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Beck Anksiyete Ölçeğinden (BAÖ) oluşan anketi tamamlamaları istenmiştir. Ölçüm araçlarının içerikleriyle ilgili ayrıntılı bilgiler şu şekildedir:

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu: Yaş, cinsiyet, anne ve babanın iş durumu, ailenin geliri, yaşanılan yer, sigara, alkol ve diğer madde kullanımları gibi temel demografik bilgileri edinmeye yönelik sorularla birlikte; dini ritüelleri yapma sıklığı ve internet kullanım sıklığını saptamaya yönelik sorular içermektedir. Öğrencilerin dini ritüel olarak namaz kılma sıklığını belirtmeye yönelik ("hiç namaz kılmam", "ara sıra namaz kılarım" ve "beş vakit namaz kılarım") ve oruç tutma sıklığını belirlemeye yönelik ("hiç oruç tutmam", "ara sıra oruç tutarım", "(her yıl ramazan ayında) düzenli oruç tutarım") birer madde yer almaktadır. İnternet kullanım süreleri ise "haftalık ortalama kaç saat internet kullanırsınız" şeklinde sorulmuş bir madde ile belirlenmiştir.

2.2.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE): Bu çalışmada öğrencilerin depresyon düzeyini ölçmek amacıyla, BDE kullanılmıştır. BDE'nin orijinal formu Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. BDE 4'lü likert ile sorulmuş (0-3) 21 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-63 aralığında değişmektedir. 10-16 puan arası hafif düzey depresyon, 17-29 puan arası orta düzey depresyon, 30-63 puan arası ise şiddetli depresyon olarak değerlendirilmektedir.

2.2.3. Beck Anksiyete Ölçeği: Bu çalışmada öğrencilerin kaygı düzeyini ölçmek amacıyla, BAÖ kullanılmıştır. BAÖ'nün orijinal formu Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır. BAÖ 4'lü liket ile sorulmuş 21 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-63 aralığında değişmektedir. 8-15 puan arası hafif düzey kaygı, 16-25 puan arası orta düzey kaygı ve 26-63 puan arası şiddetli düzey kaygı olarak değerlendirilmektedir.

2.3. Veri Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada yer alan öğrencilerin demografik özellikleri, depresyon ve kaygı düzeylerini saptamak için betimsel analizler uygulanmıştır. Veri setinin dağılımı, basıklık çarpıklık değerleri ile kontrol edilmiştir ve parametrik testlerin uygulanmasının uygun olduğu görülmüştür. Öğrencilerin depresyon ve kaygı düzeyleri ile demografik değişkenler, internet kullanım süreleri ve dini ritüelleri yapma sıklığı arasındaki ilişkiyi incelemek için, Bağımsız Örneklem T testi uygulanmıştır.

3. Bulgular

3.1. Betimsel İstatistikler

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri şu şekildedir: Katılımcıların %64'ünü kadınlar, %36'sını ise erkekler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %40'ı ($N = 220$) üniversiteye gelmeden önce büyükşehirde yaşadığını ve üniversiteye başladıktan sonra ise %43'ü ($N = 237$) yurttan kaldıklarını bildirmişlerdir. Öğrencilerin çoğunluğu (%62, $N = 338$) ailesinin orta gelirli olduğunu bildirmiştir. Madde kullanım oranlarıyla ilgili demografik bilgiler şu şekildedir: Katılımcı öğrencilerin, % 25'i ($N = 137$) sigara kullandığını bildirirken, çoğunluk olarak %75'i ($N = 407$) sigara kullanmadığını bildirmiştir. Alkol kullanımıyla ilişkili olarak ise; öğrencilerin %14'ü ($N = 75$) alkol kullandığını bildirirken, %86'sı ($N = 469$) ile büyük çoğunluğu alkol kullanmadığını bildirmiştir. Öğrencilerin %4'e yakını ise sigara ve alkol dışında bağımlılık yapıcı bir madde kullandıklarını bildirmişlerdir.

Araştırmanın temel değişkenleri ile ilgili bulgular şu şekildedir: Beck Depresyon Envanteri verilerine göre, öğrencilerin %29'u hafif düzey depresif belirtiler gösterdiğini, %26'sı orta düzey depresif belirtiler gösterdiğini ve %6'sı ise şiddetli depresif belirtiler gösterdiğini bildirmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin genel depresyon ortalaması ise $\bar{X} = 14.9$ ($SS = 9.4$) olarak bulunmuştur.

Beck Aksiyete Ölçeği verileri ise şu şekildedir: Öğrencilerin %27'si hafif düzey kaygı belirtileri gösterdiklerini, %20'u orta düzey kaygı belirtileri gösterdiklerini, %17'si ise şiddetli düzey kaygı belirtisi gösterdiklerini bildirmişlerdir. Çalışmaya katılan öğrencilerin genel kaygı ortalaması ise $\bar{X} = 15$ ($SS = 11.8$) olarak bulunmuştur. Öğrencilerin depresyon ve anksiyete düzeylerine ilişkin veriler Tablo2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin depresyon ve kaygı düzeyine ilişkin veriler

Ölçek	\bar{X}	SS	Düzye		
			Hafif <i>n</i>	Orta <i>n</i>	Şiddetli <i>n</i>
BDE	14.9	9.4	161	142	32
BAÖ	15	11.8	149	107	93

Araştırmada yer alan dini ritüelleri uygulama sıklığıyla ilgili değişkenlere yönelik bulgular şu şekildedir: Öğrencilerin %27'si hiç namaz kılmadığını bildirirken, %36'sı ara sıra namaz kıldığını, %37'si ise beş vakit namaz kıldığını bildirmiştir. Öğrencilerin %21'i hiç oruç tutmadığını, %7'si ara sıra oruç tuttuğunu, %71'i ise her yıl düzenli oruç tuttuğunu bildirmiştir.

Araştırmada yer alan internet kullanımı ile ilişkili değişkenlere yönelik bulgular şu şekildedir: Çalışmaya katılan öğrencilerin yarısından çoğu (%56) haftalık 10 saatten az internet kullandıklarını, %17'si haftalık 10 ile 20 saat arası internet kullandıklarını, yaklaşık %3'ü ise 20 saatten fazla internet kullandıklarını bildirmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin genel haftalık internet kullanım süreleri ortalaması ise $\bar{X} = 8.7$ saat ($SS = 5.1$) olarak bulunmuştur.

3.2. Öğrencilerin depresyon düzeyi ve diğer değişkenler arasındaki ilişkiler

Çalışmaya katılan öğrencilerin, depresyon düzeylerinin; cinsiyet, şu an yaşadıkları yer, anne ve babalarının iş durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, diğer demografik değişkenler olarak sigara ve alkol kullanımına göre depresyon düzeyinin farklılaştığı görülmüştür: Depresyon düzeyi ile sigara kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek için bağımsız örneklem t test analizi uygulanmıştır. T test analizi sonuçları, sigara kullanan grubun depresyon düzeyi ortalamasının ($\bar{X} = 17.2$), sigara kullanmayan grubun depresyon düzeyi ortalamasından ($\bar{X} = 14.1$) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır, $t = 2.9$, $p = .004$.

Depresyon düzeyi ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek için bağımsız örneklem t test analizi uygulanmıştır. T test analizi sonuçları, alkol kullanan grubun depresyon

düzeyi ortalamasının ($\bar{X} = 17.4$), alkol kullanmayan grubun depresyon düzeyi ortalamasından ($\bar{X} = 14.5$) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır, $t = 2.4$, $p = .018$. Analiz sonuçları Tablo3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Depresyon düzeyi ve sigara ve alkol kullanımına ilişkin analiz sonucu

Değişken	Grup	BDE			
		<i>n</i>	$\bar{X} (SS)$	<i>t</i>	<i>p</i>
Sigara kullanımı	Evet	127	17.2 (11.2)	2.88	.004
	Hayır	357	14.1(8.7)		
Alkol kullanımı	Evet	69	17.4(10.7)	2.38	.018
	Hayır	416	14.5(9.2)		

Öğrencilerin depresyon düzeyi ve haftalık internet kullanım süreleri arasındaki ilişkiyi incelemek için bağımsız örneklem t test uygulanmıştır. Betimsel analiz sonucu, haftalık 10 saatten az internet kullananların depresyon düzeyi ortalamasının $\bar{X} = 14$ olduğunu, haftalık 10-20 saat arası internet kullananların ise depresyon düzeyi ortalamasının $\bar{X} = 16.5$ olduğunu göstermektedir. T test analizi sonucu, haftalık 10 saatten az internet kullananların depresyon düzeyinin, 10-20 saat arası internet kullananlara göre, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermektedir, $t = -2.0$, $p = .048$. Analiz sonuçları Tablo4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Depresyon ve haftalık internet kullanım süresine ilişkin analizin sonucu

Değişken	Grup	BDE			
		<i>n</i>	$\bar{X} (SS)$	<i>t</i>	<i>p</i>
Haftalık internet kullanım süresi (saat)	< 10	276	13.9(8.4)	-1.99	.048
	10-20	87	16.5(11.1)		

Depresyon düzeyi ile namaz kılma sıklığı arasındaki ilişkiyi incelemek için bağımsız örneklem t test analizi uygulanmıştır. T test analizi sonuçları, "beş vakit" namaz kıldığını bildiren grubun depresyon düzeyi ortalamasının ($\bar{X} = 14.2$), "hiç" namaz kılmadığını bildiren grubun depresyon düzeyi ortalamasından ($\bar{X} = 16.4$) anlamlı düzeyde düşük olduğunu ortaya koymaktadır, $t = 1.98$, $p = .049$. Analiz sonucu Tablo5'te yer almaktadır.

Tablo 5. Depresyon düzeyi ile namaz kılma sıklığına ilişkin analiz sonucu

Değişken	Grup	BDE			
		<i>n</i>	\bar{X} (SS)	<i>t</i>	<i>p</i>
Namaz kılma sıklığı	Hiç	132	16.4(10.2)	1.98	.049
	Beş vakit	172	14.1(8.7)		

Öğrencilerin depresyon düzeyi ile oruç tutma sıklıkları arasındaki ilişkiyi incelemek için bağımsız örneklem t test analizi uygulanmıştır. T test analizi sonuçları, “düzenli” oruç tuttuğunu bildiren grubun depresyon düzeyi ortalaması ($\bar{X} = 14.5$) ile “hiç” oruç tutmadığını bildiren grubun depresyon düzeyi ortalaması ($\bar{X} = 15.6$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

3.3. Öğrencilerin kaygı düzeyi ve diğer değişkenler arasındaki ilişkiler

Çalışmaya katılan öğrencilerin kaygı düzeylerinin; cinsiyet, şu an yaşadıkları yer, anne ve babalarının iş durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, diğer demografik değişkenler olarak sigara ve alkol kullanımına göre kaygı düzeyinin farklılaştığı görülmüştür: Kaygı düzeyi ile sigara kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek için bağımsız örneklem t test analizi uygulanmıştır. T test analizi sonuçları, sigara kullanan grubun kaygı düzeyi ortalamasının ($\bar{X} = 17.1$), sigara kullanmayan grubun kaygı düzeyi ortalamasından ($\bar{X} = 14.4$) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır, $t = 2.2$, $p = .029$.

Kaygı düzeyi ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek için bağımsız örneklem t test analizi uygulanmıştır. T test analizi sonuçları, alkol kullandığını bildiren grubun kaygı düzeyi ortalamasının ($\bar{X} = 18.2$), alkol kullanmayan grubun kaygı düzeyi ortalamasından ($\bar{X} = 14.6$) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır, $t = 2.41$, $p = .016$. T test analizi bulguları Tablo6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Kaygı düzeyi ve sigara ve alkol kullanım düzeyine ilişkin analiz sonuçları

Değişken	Grup	BAÖ			
		<i>n</i>	\bar{X} (SS)	<i>t</i>	<i>p</i>
Sigara kullanımı	Evet	128	17.1(12)	2.2	.029
	Hayır	379	14.4(11.7)		
Alkol kullanımı	Evet	70	18.2(12.8)	2.41	.016
	Hayır	437	14.3(11.6)		

Öğrencilerin kaygı düzeyi ve haftalık internet kullanım süreleri arasındaki ilişkiyi incelemek için bağımsız örneklem t test uygulanmıştır. Betimsel analiz sonucu, haftalık

10 saatten az internet kullananların kaygı düzeyi ortalamalarının $\bar{X} = 14.4$ olduğunu, haftalık 10–20 saat arası internet kullananların ise kaygı düzeyi ortalamasının $\bar{X} = 16.9$ olduğunu göstermektedir. T test analizi sonucu, haftalık 10 saatten az internet kullananların kaygı düzeyinin, 10–20 saat arası internet kullananlara göre ortalamalarının daha düşük olmasıyla birlikte bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı düzey erişmediğini ortaya koymuştur, $p > .05$.

Öğrencilerin kaygı düzeyi ile namaz kılma sıklığı arasındaki ilişkiyi incelemek için bağımsız örneklem t test analizi uygulanmıştır. “Beş vakit” namaz kıldığını bildiren grubun kaygı düzeyi ortalamasının ($\bar{X} = 13.9$), “hiç” namaz kılmadığını bildiren grubun kaygı düzeyi ortalamasından ($\bar{X} = 16$) düşük olmasına karşın, T test analiz sonucu bu farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeye erişmediğini ortaya koymaktadır, $p > .05$.

Öğrencilerin kaygı düzeyi ile oruç tutma sıklıkları arasındaki ilişkiyi incelemek için bağımsız örneklem t test analizi uygulanmıştır. T test analizi sonuçları, “düzenli” oruç tuttuğunu bildiren grubun kaygı düzeyi ortalamasının ($\bar{X} = 14$), “hiç” oruç tutmadığını bildiren grubun kaygı düzeyi ortalamasından ($\bar{X} = 17.4$) anlamlı düzeyde düşük olduğunu ortaya koymaktadır, $t = 2.41$, $p = .017$. Analiz bulguları Tablo7’da sunulmuştur.

Tablo 7. Kaygı düzeyi ve namaz kılma sıklığına ilişkin analiz sonucu

Değişken	Grup		BAÖ		
		N	\bar{X}	t	p
Oruç tutma Sıklığı	Hiç	108	17.4	2.41	.017
	Düzenli	362	14		

4. Sonuç ve Öneriler

4.1. Sonuç

Üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı oranlarında önemli düzeyde artışların olduğu bir çok araştırmada ortaya konmuştur. Bu çalışmada öğrencilerin hafif düzey ve orta düzey depresyon görülme oranı %55 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerde anksiyete oranının ise %37 civarında olduğu görülmektedir.

Depresyon ve anksiyete ile anlamlı düzeyde ilişkili faktörlere bakıldığında; internette geçirilen sürenin artmasıyla birlikte depresyon ve anksiyete düzeyinde yükselme göze çarpmaktadır. Sigara kullanan öğrencilerin sigara kullanmayanlara göre depresyon ve anksiyete düzeyi yüksek bulunmuştur. Alkol kullanan öğrencilerin depresyon ve

anksiyete oranlarının alkol kullanmayanlara göre yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Beş vakit namaz kılan öğrencilerin depresyon düzeyleri namaz kılmayan öğrencilere göre normal düzeyde olarak tespit edilmiştir. Namaz kılmayan öğrencilerin depresyon düzeyi yüksek görülmüştür. Ayrıca, ramazan ayında düzenli oruç tutan öğrencilerin kaygı düzeyinin, tutmayan öğrencilere göre düşük olduğu tespit edilmiştir.

Burada ortaya konan veriler üniversite gençliğinin depresyon ve kaygı düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu artışa yol açan faktörler arasında fazla internet kullanımı, sigara kullanımı, alkol kullanımı yer almaktadır. Namaz kılma ve oruç tutma pratikleri, öğrencilerin ruh sağlığı için koruyucu işleve sahip bulunmaktadır.

4.2. Öneriler

Araştırma verilerinden hareketle oluşturulan öneriler şöyledir:

Bu çalışma, pandemi öncesi üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına ilişkin bir resim ortaya koymaktadır. Fakat pandemi süreciyle birlikte, yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi, öğrencilerin ruh sağlığını korumak daha önemli bir durum haline gelmiştir. Bu bağlamda, bu çalışmanın sonuçları; pandemiyle birlikte var olan üniversite öğrencilerinin ruhsal durumundaki değişimi ve bu ruhsal durumu etkileyebilecek faktörlerin tespit edilmesi, öğrencilerin ruhsal durumunu iyileştirmeye yönelik projelerin ve çalışmaların oluşturulması noktasında yol gösterici olacaktır.

Mevcut çalışmanın üniversite örnekleme ve kullanılan istatistiksel analizlere ilişkin sınırlılıklar içermektedir. Dolayısıyla, pandemi süreciyle birlikte oluşan yeni durumun tespiti amacıyla, farklı örneklem gruplarıyla ve farklı istatistiksel yöntemlerle benzeri çalışmaların yapılması faydalı olacaktır.

Ruh sağlığına yönelik problemlerin iyileştirilmesi noktasında üniversitelerde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri her öğrencinin kolay erişim sağlayabileceği mekanlarda ve profesyonel ekiplerle yürütülebilir.

Üniversitelerde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin yürütülmesi mevzuatla zorunlu hale getirilebilir.

Depresyon ve kaygı düzeyini iyileştirmeye yönelik olarak üniversite öğrencilerine sağlıklı internet kullanım eğitimleri verilebilir.

Can sıkıntısı nedeniyle sürekli sosyal medyada gezinen gençlere yönelik çeşitli meşguliyet alanları tespit edilerek ilgi alanları doğrultusunda gençler yönlendirilebilir.

Sigara kullanımını azaltmaya yönelik sağlık kurumlarının sunduğu hizmetler noktasında öğrencilere bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

Alkolün zararları konusunda gençleri bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

Dini pratikler konusunda Diyanet İşleri Başkanlığı üniversite öğrencilerine yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

Kaynaklar

- Apak, E., ve Yaman, Ö., M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 609-627. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0078>
- Atak M., (2020). Sanal dünya sarmalında gençlik. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 7(9): 199-209. <https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/56911/739896>
- Deveci S.E., Ulutaşdemir N., Açık Y., (2013). Bir sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresyon belirtilerinin görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(2): 98-102.
- Dinç, H. S., Andsoy, I.I., Oksay, Ş. A., Kayhan, M., Eren, S., Zünbül, N., Akgün, H., İnanmaz, N., (2014). Karabük üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirtiler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 5(2):72-76.
- Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E., Karaca, S., (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(4):383-389
- Günay, O., Akpınar, F., Poyrazoğlu, S., Aslaner, H., (2011). Prevalence of depression among Turkish university students and related factors. *Turkish Journal of Public Health*, 9(3):133-143.
- Kızılkök, S., ((2018). Üniversite öğrencilerinde kişisel ve ailesel işlevselliğin depresyon-anksiyete riskine etkisi. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi), Çukurova Üniveristesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Mersin, S. Öksüz, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde aile desteğinin kaygı düzeyine etkisi. *Journal of International Social Research*, 35 (7): 643-650.
- Ölçücü, B., Vatansver, Ş., Özcan, G., Çelik, A., Paktaş, Y., (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (4), 294-303. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/goputeb/issue/34518/381844>
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoğlu, N.K., (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3:155-161.

- Şahiner, K., Hisar K. M., (2018). Bir üniversitedeki öğrencilerde uykusuzluğun sıklığı ve depresyon semptomları ile ilişkili faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1): 125–130. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gumussagbil/issue/36260/398551>
- Twenge, J., (2009). *Ben nesli*, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Twenge, J., (2018). *İnternet nesli*, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Yazıcı, A., Aslan, E., (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri*, 19:109–117
- Young K. S., (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder, *cyberpsychology & behavior*, 1 (3): 237–244.