



Orjinal Makale

Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ile temel ihtiyaçlarının karşılanması arasındaki ilişki

• Nesrin İlhan,¹ • Melike Güzlük,² • Emire Özmen³

¹Bezmi Alem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul

²Koç Üniversitesi Hastanesi, Bebek Gözlem Odası, İstanbul

³Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kulak Burun Boğaz Kliniği, İstanbul

Özet

Amaç: Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını, temel ihtiyaçlarını ve ruh sağlığı ile temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirildi.

Gereç ve Yöntem: Bu kesitsel araştırma, İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde okuyan 609 öğrenci ile gerçekleştirildi. Veriler sosyo demografik bilgi formu, Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği (ÜÖTİÖ) ve Genel Sağlık Anketi (GSA-12) kullanılarak toplandı. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Mann-Whitney U testi, Spearman korelasyon analizi ve hiyerarşik çoklu regresyon analizi kullanıldı.

Bulgular: Öğrencilerin yaş ortalaması 21.65±2.15 ve %63.1'i kızdır. GSA-12 puan ortalaması 1.77±2.48'dir. GSA-12'ye göre öğrencilerin %38.9'unda psikolojik semptomlar görülmektedir. GSA puanı 2'nin altında olan öğrencilerin hayatta kalma, güç, eğlence, sevgi ve ait olma ve özgürlük alt ölçek puan ortalamaları, GSA puanı 2 ve üzerinde olanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek bulundu. Regresyon analizi sonucunda özgürlük, hayatta kalma, eğlence, güç ihtiyacının, ekonomik durumunun ve sigara içme durumunun üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını etkilediği belirlendi.

Sonuç: Araştırma sonucunda temel ihtiyaçları karşılanan öğrencilerin ruh sağlığının daha iyi olduğu bulundu.

Anahtar Sözcükler: Genel sağlık anketi; ruh sağlığı; temel ihtiyaçlar; üniversite öğrencileri.

Konu hakkında bilinenler nedir?

• Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı bozuklukları yaygındır.

Bu yazının bilinenlere katkısı nedir?

• Çalışmada temel ihtiyaçları karşılanan öğrencilerin ruh sağlığının daha iyi olduğu belirlendi. Ekonomik durum ve sigara içme durumu üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını önemli ölçüde etkilemektedir.

Uygulamaya katkısı nedir?

• Bu çalışmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin özgürlük, hayatta kalma, eğlence, güç ihtiyacının, ekonomik durumunun ve sigara kullanımının ruh sağlığının önemli belirleyicileri olduğunu göstermiştir.

Üniversite öğrencileri, adolesan dönemden yetişkinliğe geçiş sürecinde olan özel bir gruptur. Bu dönem, kişinin hayatındaki en stresli zamanlardan biridir.^[1] Üniversite yılları,

gençlerin yaşamlarında büyük değişiklikler yaşadıkları bir zamandır.^[2,3] Bu dönem, hem sosyal hem de biyolojik geçiş dönemi olan adolesan dönemin son aşamasına denk geldiğinden, özenle üzerinde durulmalıdır.^[4] Üniversite yaşamı, üstesinden gelmek zorunda olunan sorumluluklar, karmaşık akademik görevler, yeni alışılmadık durumlar ve gelecek için endişeleri içeren, özellikle zorlu bir dönemdir. Üniversite genellikle aileden ve arkadaşlardan ilk ayrılma ve evden uzak yaşam anlamına gelmektedir. Bu yıllar, öğrencilerin ailelerinden ayrı, kendi başlarına karmaşık görev ve sorumlulukları alma konusunda ilk adımlarını attıkları yıllardır.^[5,6]

Üniversite öğrencilerinin bir bölümü, bu geçiş sürecinde karşılaştığı sorunlara yönelik, etkin baş etme becerileri geliştirirken,



bir bölümü yeni ortamlarında içinde buldukları gelişimsel görev ve rollerin taleplerini karşılayamamakta, ve bir takım sorunlar yaşayabilmektedir. Bu sorunlarla başa çıkamayan gençlerde depresif eğilimler, genel kaygınlık durumunda artış, davranış bozuklukları, akademik başarısızlık, iletişim ve uyum sorunlarına rastlanmaktadır.^[6] Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı bozuklukları oldukça yaygındır.^[7] Üniversite öğrencilerinde en sık görülen ruh sağlığı sorunları anksiyete ve depresyondur.^[1] Amerikan Psikoloji Derneği'nin^[8] (2013) sonuçlarına göre, üniversite öğrencileri arasında en çok dikkat çeken sorunun anksiyete (%41.6) olduğu, bunu depresyon (%36.4) ve kişilerarası ilişki problemlerinin (%35.8) izlediği görülmektedir. Türkiye'de psikiyatrik sorunları belirlemeye yönelik çalışmaların incelendiği bir meta analiz çalışmasında; üniversite öğrencilerinde depresyon görülme oranlarının %20.6–%48 arasında, anksiyete bozukluklarının ise %4.2–%21.7 arasında değiştiği bildirilmiştir.^[9]

Ülkemizde ve yurt dışında yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinde ruhsal sorunların oldukça yüksek oranlarda olduğunu göstermektedir.^[10–15] Üniversite gençleri tüm dünyada mutluluğu yaşamları için oldukça önemli bir değer olarak kabul etmektedirler.^[16] Bu nedenle üniversite öğrencilerinin ruh sağlığının, ruh sağlığını etkileyebilecek faktörlerin ve temel ihtiyaçlarının incelenmesi, sağlıklı, mutlu ve başarılı bir üniversite yaşamının sürdürülmesi için son derece önemlidir.

İnsanların temel ihtiyaçları çok uzun zamandan beri araştırmacıların konusu olmuştur. İnsanlar ihtiyaçları doğrultusunda hareket ederler. Maslow insan ihtiyaçlarını incelemiş ve "Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi" olarak bilinen piramidini oluşturmuştur. Bu ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, sevgi ve ait olma ihtiyacı, saygınlık ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır.^[17] İnsanların davranışlarının temelinde de belli başlı bu ihtiyaçları karşılama güdüsü bulunmaktadır. Hayatta kalma ihtiyacı, insanın yaşamını sürdürmesi yönünde duyduğu temel fizyolojik ihtiyaçtır ve yiyecek, su, hava, güvenlik, barınma, ısınma, cinsellik gibi temel fizyolojik ihtiyaçlarımızı içermektedir. Sevgi ve ait olma ihtiyacı, arkadaşlarımız, aile üyeleri, evcil hayvanlar ve bitkiler gibi hayatımızdaki önemli insanlarla tatmin edici ilişkiler kurmayı tanımlar. Güç ihtiyacı prestij sahibi olma, konuşabilme ve dinlenilebilme, başarılı olma ve başarılı olarak tanınma, rekabet edebilme, kırılabilen korkmama, özsayıya sahip olma ve değerli olma ihtiyaçlarını kapsamaktadır. Özgürlük, bağımsızlığa ve özerkliğe duyulan ihtiyaç, seçim yapabilme, yaratma, keşfetme ve kendini özgürce ifade etme, seçimler ve özgür irade belirleme konusunda yeterli alana sahip olma, hareket etmek ve sınırsız hissetmek olarak tanımlanmaktadır. Eğlence ihtiyacı oyun oynamak, gülmek, yeni şeyler öğrenmek, eğlenmek ve mizah duygusu yaşamak ve hayatın olumlu yönlerini anlamak gibi olumlu durumları içermektedir.^[18,19] Seçim kuramı yaklaşımında, temel ihtiyaçların karşılanmasının bireye en önemli katkısı; insanın genetik yapısında var olduğu kabul edilen ihtiyaçların yarattığı gerilimin giderilip, bireyin doyuma ulaşmasına ve kendini mutlu hissetmesine yönelik olmasıdır.^[18–20] Diğer bir ifadeyle; seçim kuramında olumlu bir ruh sağlığına sahip olunmasının, ancak gerçekçi bir algı çerçevesinde

temel ihtiyaçların karşılanması yoluyla mümkün olacağı ileri sürülmekle birlikte; temel ihtiyaçlara ilişkin özellikle vurgulanan nokta, temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin bireyin kendini iyi hissedişine ve mutluluğuna yapacağı katkıdır.^[18–19] Seçim Teorisinin temel ihtiyaçlarla ilgili temel varsayımı, mutluluğun yalnızca beş temel ihtiyaç yeterince karşılandığında hissedileceği ve eğer bir kişi mutsuz ise bu beş temel ihtiyaçtan en az biri karşılanmadığı şeklindedir.^[18–19]

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, iş, eğitim ve sağlık gibi çeşitli yaşam alanlarında olumlu işleyişe ve psikolojik iyi oluşa katkıda bulunabilir.^[6,21] Ayrıca, psikolojik ihtiyaçların eksikliği, özgüven eksikliği ve olumsuz duygular saldırganlığa yol açabilir.^[22] Üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının doyumu, onların mesleki verimlerini de olumlu yönde etkileyecektir. Ruh sağlığı iyi, temel ihtiyaçları karşılanmış üniversite öğrencileri, mezun olduklarında mutlu, iş verimi yüksek, ruh sağlığı yerinde meslek elemanları olacaktır. Bu gençler topluma rol model olacak ve toplumun gelişimine olumlu katkı sağlayacaktır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının, ruh sağlığının ve ruh sağlığını etkileyen faktörlerin belirlenmesi, üniversite öğrencilerine daha uygun ortamlar oluşturulması için veri sağlayacağından son derece önemlidir. Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını koruma ve geliştirme toplum ruh sağlığı kapsamında değerlendirilmektedir. Bu kapsamda toplum ruh sağlığı hemşirelerine üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını koruma, geliştirme ve ruhsal sorunların erken tanısında önemli görevler düşmektedir. Üniversite öğrencilerine yönelik koruyucu ruh sağlığı geliştirme programları oluşturmadan önce, üniversite öğrencileriyle ilgili temel veriler elde edilmelidir. Bu bağlamda araştırma; üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını, temel ihtiyaçlarını ve ruh sağlığı ile temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirildi. Bu araştırma bir vakıf üniversitesinde çok sayıda fakülte ve bölümün öğrencilerinin örnekleme alındığı bir çalışma olması bakımından diğer çalışmalardan farklılık göstermektedir.

Bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- i. Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ne düzeydedir?
- ii. Üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi nedir?
- iii. Üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçların karşılanma düzeyleri ile ruh sağlığı arasında bir ilişki var mıdır?
- iv. Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını etkileyen faktörler nelerdir?

Gereç ve Yöntem

Araştırma Tasarımı

Bu araştırma kesitsel bir çalışmadır.

Evren ve Örneklem

Araştırma Mart–Haziran 2014'te İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde gerçekleştirildi. Araştırmanın evrenini; İstanbul'da bir

Vakıf Üniversitesinin Fen-Edebiyat Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, İşletme Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Hemşirelik Yüksekokulu, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrenciler (n=5800) oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde evreni bilinen örneklem hesabı formülü kullanıldı. Yapılan hesaplama sonucunda %99 güven aralığında örneklemin minimum 596 kişi olması gerektiği belirlendi.^[23] Araştırma 609 öğrenci ile tamamlandı. Her bölümden örnekleme alınacak öğrenciler tabakalı rastgele örnekleme yöntemiyle belirlendi.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri;

- Üniversitenin dört yıllık bölümlerinden birinde öğrenci olmak
- Çalışmaya katılmayı gönüllü kabul etmek

Araştırmadan dışlanma kriterleri;

- Araştırmaya katılmayı kabul etmemek
- Soru formlarını eksik doldurmak

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından geliştirilen sosyodemografik bilgi formu, Genel Sağlık Anketi (GSA-12) ve Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği (ÜÖTİÖ) kullanılarak toplandı.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik bilgi formu araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Sosyo demografik bilgi formunda; öğrencilerin sosyo demografik özelliklerini (bölüm, sınıf, cinsiyet, yaş, ekonomik durum, kaldığı yer, haftada üç gün 30–60 dakikalık fiziksel aktivite yapma durumu ve sigara içme durumunu) içeren 8 soru yer almaktadır. Fiziksel aktivite yapma durumu, Adolesan Yaşam Biçimi Ölçeği II'den uyarlanarak öğrencilere haftada üç gün 30–60 dakika fiziksel aktiviteye katılımları sorularak değerlendirildi.^[24]

Genel Sağlık Anketi 12 (GSA-12)

GSA, David Goldberg (1970) tarafından toplumda sık rastlanan, akut ruhsal hastalıkları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ülkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kılıç^[25] (1996) tarafından yapılmış olan form, toplum tarafından psikiyatrik vaka bulmak amacıyla kullanılmaktadır. Ölçeğin psikotik olmayan depresyon ve bunaltı belirtilerinin saptanmasında güvenle kullanılabileceği belirtilirken, psikotik ve manik hastalarda ve kronik ruhsal hastalıkların saptanmasında kullanılması önerilmemektedir. Ölçeğin 12, 28, 30 ve 60 soruluk biçimleri vardır. Bu çalışmada 12 soruluk versiyonu kullanılmıştır. Her soru son birkaç haftadaki belirtileri sorgular ve dörder şıklıdır ("hiç olmuyor, her zamanki kadar, her zamankinden sık, çok sık"). Puanlamada GSA tipi puanlama adı verilen yöntem kullanılmıştır. Buna göre ilk iki kolon 0, son iki kolon da 1 olarak puanlandırılır. "5" puan üzerinde alan bireyler ruhsal sorunlu

olarak (anksiyete ve depresyon) belirlenmektedir. GSA-12 için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.78, test- tekrar-test korelasyonu 0.84 bulunmuştur.^[25] Bu çalışmada GSA-12'in Cronbach's alpha değeri 0.82 bulundu.

Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği (ÜÖTİÖ)

ÜÖTİÖ Türkdoğan ve Duru^[26] (2012) tarafından geliştirilmiştir. ÜÖTİÖ, üniversite öğrencilerinin beş temel ihtiyacının karşılanma düzeyini ölçmek için tasarlanmış 33 maddeden oluşan 7'li likert (1 = kesinlikle katılmıyorum, 7 = kesinlikle katılıyorum) şeklinde bir araçtır. Temel ihtiyaçlarla ilgili olarak ölçek kapsamında değerlendirilmek istenen, her bir ihtiyacının ne düzeyde karşılanmakta olduğuna ilişkin bireyin algısının ne olduğudur. Bu nedenle ölçek maddeleri "..kendimi emniyette ve güvende hissediyorum", "..gerçek dostlara sahibim", "..düşüncelerime değer verirler" gibi ifadeler biçiminde yapılandırılmıştır. Ölçek beş alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler; hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, eğlence ve özgürlüktür. Ölçekten alınabilecek minimum puan 33, maksimum puan 231'dir. Ölçeğin hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, eğlence ve özgürlük alt ölçeklerine ilişkin alınan puanlar arttıkça, ilgili temel ihtiyacın sorunsuzca karşılanabiliyor olduğu varsayılmaktadır. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları 0.76 ile 0.84; iki hafta ara ile yapılan test tekrar test korelasyon katsayıları 0.77 ile 0.85 arasında değiştiği bulunmuştur.^[26]

Bu çalışmada alt ölçeklerin Cronbach Alpha değerleri 0.65 ile 0.87 arasında bulunmuştur (hayatta kalma; 0.65, güç; 0.70, eğlence; 0.87, sevgi ve ait olma; 0.85, özgürlük; 0.67).

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmaya başlamadan önce üniversite yönetiminden izin alındı. Üniversitenin etik kurulundan etik kurul onayı alındı. Öğrenciler araştırmacılar tarafından çalışma hakkında, katılımın gönüllülüğü ve bilgilerin gizliliği hakkında bilgilendirildi. Öğrencilere çalışmadan istedikleri zaman ayrılacakları bildirildi. Çalışma sonuçlarının yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağı bilgisi verildi. Öğrencilerden onam alındı. Soru formları sınıf ortamında gözlem altında uygulandı.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler SPSS 16.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL, USA) kullanılarak değerlendirildi. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Tek Örneklem Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirildi ve anlamlılık değerleri 0.05'den küçük olduğu için ileri düzey çözümlenelerde non-parametrik testler kullanıldı. Demografik özelliklerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistik analizler (yüzde, ortalama, standart sapma, minimum, maksimum) kullanıldı. Mann-Whitney U testi GSA-12 skoru ikinin altında ve ikinin üstünde olanların temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek için yapıldı. GSA-12 ve ÜÖTİÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek için spearman korelasyon analizi kullanıldı. Korelasyon katsayıları; çok zayıf ($r < 0.20$), zayıf ($r = 0.20-0.39$), orta ($r = 0.40-0.59$), güçlü ($r = 0.60-0.79$) ve çok

güçlü ($r>0.80$) olarak sınıflandırıldı.^[27] Ruh sağlığını etkileyen değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapıldı. İstatistiksel anlamlılık $p<0.05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Tanımlayıcı Özellikler

Araştırmaya katılan öğrencilerin %22.2'si Hemşirelik, %18.1'i Sağlık Bilimleri, %12.6'sı Fen Edebiyat, %10.7'si İşletme Fa-

kültesi, %8.2'si Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, %8.2'si Mimarlık, %8.2'si Mühendislik, %3.6'sı Güzel Sanatlar ve %2'si Konservatuar bölümü öğrencisidir. Öğrencilerin %28.7'si 1. sınıf, %28.6'sı 2. sınıf, %21'i 3. sınıf ve %21.7'si 4. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.65 ± 2.15 (min=18, max=34) olup, %63.1'i kız'dır. Öğrencilerin %57.1'i ailesiyle birlikte yaşamakta olup, %54.8'i ekonomik durumunun iyi olduğunu ifade etti. Öğrencilerin %56.3'ünün haftada 3 gün 30–60 dakikalık bir fiziksel aktiviteye katıldığı ve %32.8'inin sigara kullandığı belirlendi (Tablo 1).

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin tanımlayıcı özellikleri (n=609)

Demografik özellikler	n	%
Yaş, Ort.±SS (min-maks)	21.65±2.15	(18–34)
Bölüm		
Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	110	18.1
Hemşirelik Yüksekokulu	135	22.2
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	50	8.2
Mimarlık Fakültesi	50	8.2
Mühendislik Fakültesi	88	14.4
Fen Edebiyat Fakültesi	77	12.6
Güzel Sanatlar Fakültesi	22	3.6
İşletme Fakültesi	65	10.7
Konservatuar	12	2.0
Sınıf		
1	175	28.7
2	174	28.6
3	128	21.0
4	132	21.7
Cinsiyet		
Kız	384	63.1
Erkek	225	36.9
Kaldığı yer		
Tek başına evde	31	5.1
Aileyle beraber	348	57.1
Arkadaşlarıyla evde	105	17.2
Akrabaların yanında	21	3.4
Yurtta	104	17.1
Ekonomik durum		
Kötü	67	11.0
Orta	208	34.2
İyi	334	54.8
Haftada 3 gün 30–60 dakikalık bir fiziksel aktiviteye katılma durumu		
Evet	343	56.3
Hayır	266	43.7
Sigara kullanımı		
Evet	200	32.8
Hayır	409	67.2
Toplam	609	100

Ort.: Ortalama; SS: Standart sapma; Min: Minimum; Maks: Maksimum.

GSA-12 ve ÜÖTİÖ Alt Ölçeklerinin Puan Ortalamaları ve Korelasyonları

Araştırmada ÜÖTİÖ alt ölçek puan ortalamaları; hayatta kalma 24.16 ± 5.66 , güç 33.08 ± 6.48 , eğlence 48.65 ± 9.27 , sevgi ve ait olma 23.40 ± 4.53 , özgürlük 44.71 ± 7.52 bulundu. GSA-12 puan ortalaması 1.77 ± 2.48 bulundu (Tablo 2). Araştırmaya katılan öğrencilerin %61.1'inin GSA-12 puanı 2'nin altında ve %38.9'unun GSA-12 puanı 2'nin üzerindedir. GSA-12 puanı 2'nin altında olan öğrencilerin hayatta kalma, güç, eğlence, sevgi ve ait olma ve özgürlük alt ölçek puan ortalamaları, GSA-12 puanı 2 ve üzerinde olanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek bulundu ($p<0.001$) (Tablo 3). GSA-12 ile ÜÖTİÖ'nin hayatta kalma, sevgi ve ait olma alt ölçekleri arasında negatif yönde çok zayıf ilişki bulundu ($p<0.001$). GSA-12 ile güç, eğlence ve özgürlük alt ölçekleri arasında negatif yönde zayıf ilişki bulundu ($p<0.001$) (Tablo 4).

Ruh Sağlığını Etkileyen Değişkenler

Ruh sağlığını etkileyen değişkenleri belirleyebilmek amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapıldı. Bu amaçla ilk aşamada bölüm, sınıf, cinsiyet, ekonomik durum, ikinci aşamada haftada üç gün 30–60 dakikalık fiziksel aktiviteye katılma durumu ve sigara kullanma durumu, üçüncü aşamada ÜÖTİÖ alt ölçeklerinden hayatta kalma, güç, eğlence, sevgi ve ait olma ve özgürlük denkleme girmiştir. Bölüm değişkeni iki kategorili değişken haline dönüştürülerek regresyon analizine alınmıştır. Sağlıkla ilgili bölümler 1, sağlık dışı bölümler 0 olarak, cinsiyet

Tablo 2. Üniversite öğrencilerin GSA-12 ve ÜÖTİÖ Alt Ölçek Puan Ortalamaları (n=609)

Ölçekler	Min–Maks	Ort.±SS
GSA-12	0–12	1.77 ± 2.48
ÜÖTİÖ Alt Ölçekleri		
Hayatta Kalma	7–35	24.16 ± 5.66
Güç	9–95	33.08 ± 6.48
Eğlence	12–63	48.65 ± 9.27
Sevgi ve Ait Olma	4–28	23.40 ± 4.53
Özgürlük	16–63	44.71 ± 7.52

GSA: Genel Sağlık Anketi; ÜÖTİÖ: Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği; Ort.: Ortalama; SS: Standart sapma; Min: Minimum; Maks: Maksimum.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin GSA-12 Puanlarına Göre ÜÖTİÖ Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (n=609)

ÜÖTİÖ Alt Ölçekleri	GSA-12 Puan Aralığı				İstatistiksel Değerlendirme
	2'nin altı (n=372)		2 ve üzeri (n=237)		
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	
Hayatta Kalma	25.19	5.38	22.54	5.71	-5.401***
Güç	34.30	6.07	31.17	6.63	-5.927***
Eğlence	50.23	8.27	46.17	10.19	-4.988***
Sevgi ve Ait Olma	23.98	4.04	22.50	5.08	-3.447***
Özgürlük	46.44	6.53	41.98	8.15	-7.236***

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001. GSA: Genel Sağlık Anketi; ÜÖTİÖ: Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği; SS: Standart sapma.

Tablo 4. GSA-12 ve ÜÖTİÖ Arasındaki Korelasyon Değerleri (n=609)

ÜÖTİÖ Alt Ölçekleri	GSA-12
Hayatta Kalma	-0.245*
Güç	-0.277*
Eğlence	-0.311*
Sevgi ve Ait Olma	-0.214*
Özgürlük	-0.375*

*p<0.001. GSA: Genel Sağlık Anketi; ÜÖTİÖ: Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği.

değişkeni erkek 1, kız 0, sigara kullanımı hayır diyenler 1, evet diyenler 0 olarak, ekonomik durum, kötü 1, orta 2 ve iyi 3 olarak kodlanmıştır.

Birinci aşamada ruh sağlığını etkileyen faktörler olarak bölüm, sınıf, cinsiyet ve ekonomik durum değişkenleri toplam varyansın %5.7'sini açıklamıştır. İkinci aşamada haftada üç gün 30–60 dakikalık fiziksel aktiviteye katılma durumu ve sigara kullanma durumu değişkenleri denkleme sokulmuştur. Bu iki değişkenin denkleme sokulmasıyla birlikte cinsiyet değişkeni de ruh sağlığı üzerinde anlamlı bir etki göstermiştir. Bu değişkenlerin denkleme katkısı 0.8 olup, 6 değişken toplam varyansın %6.5'ini açıklamaktadır. Üçüncü aşamada sosyodemografik değişkenlere ek olarak ÜÖTİÖ alt ölçeklerinden hayatta kalma, güç, eğlence, sevgi ve ait olma ve özgürlük denkleme girmiştir. ÜÖTİÖ alt ölçeklerinin getirdiği katkı %15.4 olup, tüm değişkenler birlikte ruh sağlığına ilişkin varyansın %21.9'unu açıklamaktadır (F=15.198, p<0.000).

Ruh sağlığı ile ekonomik durum, sigara kullanma durumu, temel ihtiyaçlardan hayatta kalma, güç, eğlence ve özgürlük ihtiyacının karşılanması arasında anlamlı bir ilişki bulundu (p<0.05). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları, özgürlük ihtiyacının karşılanmasının, hayatta kalma ihtiyacının karşılanmasının, ekonomik durumun, eğlence ihtiyacının karşılanmasının, güç ihtiyacının karşılanmasının ve sigara kullanma durumunun, ruh sağlığını anlamlı şekilde etkilediğini göstermektedir. Sevgi ve ait olma ihtiyacının karşılan-

ması, haftada üç gün 30–60 dakikalık fiziksel aktiviteye katılma durumu, cinsiyet, bölüm ve sınıfın ruh sağlığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlendi.

Özgürlük, hayatta kalma, eğlence ve güç ihtiyacının karşılanma düzeyi arttıkça GSA-12 puanları azalmaktadır. Ekonomik durum iyileştikçe GSA-12 puanları azalmaktadır. Sigara içmeyenler GSA-12'den içenlere göre daha düşük puan almıştır. Araştırma sonucunda hayatta kalma, güç, eğlence ve özgürlük ihtiyacı karşılanan, ekonomik durumu iyi olan ve sigara içmeyen öğrencilerin ruh sağlığının daha iyi olduğu saptandı (Tablo 5).

Tartışma

Araştırmaya katılan öğrencilerin %38.9'unun GSA-12 puanı 2'nin üzerindedir. Bu bulgu üniversite öğrencilerinin önemli bir bölümünün psikiyatrik rahatsızlıklar açısından risk altında olduğunu göstermektedir. Araştırmada GSA-12 puan ortalaması 1.77±2.48 bulundu. Ülkemizde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, GSA-12 puan ortalaması 1.2±1.7 ile 3.90±3.2 arasında değiştiği görülmektedir.^[11–13] Ülkemizde ve yurt dışında yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinin ruhsal sorunlar yaşadığını göstermektedir.

Araştırmada temel ihtiyaçları karşılanan öğrencilerin ruh sağlığının daha iyi olduğu belirlendi. Araştırmada ÜÖTİÖ puan ortalamaları arttıkça, GSA puan ortalaması azalmaktadır. Üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi arttıkça, ruhsal sorunlar azalmaktadır. Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının karşılanması ile öznel iyilik durumu arasında pozitif^[18] temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile depresyon arasında negatif,^[6] psikolojik ihtiyaçların doyumu ile öznel iyilik durumu arasında pozitif, yalnızlıkla negatif ilişki bulunmuştur.^[28] Araştırma sonuçlarında da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının karşılanması ruh sağlığını ve iyilik durumunu olumlu yönde etkilemektedir. Bu sonuçlar araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Araştırmada ruh sağlığı ile ekonomik durum, sigara kullanma durumu, temel ihtiyaçlardan hayatta kalma, güç, eğlence ve

Tablo 5. Ruh sağlığını etkileyen değişkenler (n=609)

Bağımsız değişkenler	R ²	Uyarlanmış R ²	F	B	β	t
1. Aşama						
Sabit	0.057	0.050	9.057	3.975		8.976***
Bölüm				0.127	0.025	0.597
Sınıf				-0.022	-0.010	-0.251
Cinsiyet				-0.363	-0.070	-1.687
Ekonomik durum				-0.844	-0.231	-5.800***
2. Aşama						
Sabit	0.065	0.056	7.019	4.275		9.207***
Bölüm				0.180	0.035	0.845
Sınıf				-0.021	-0.010	-0.241
Cinsiyet				-0.485	-0.094	-2.172*
Ekonomik durum				-0.815	-0.223	-5.576
Sigara kullanma durumu				-0.522	-0.099	-2.380*
Spor yapma durumu				0.003	0.001	0.014
3. Aşama						
Sabit	0.219	0.205	15.198	10.418		14.252***
Bölüm				0.091	0.018	0.462
Sınıf				-0.012	-0.005	-0.141
Cinsiyet				-0.239	-0.046	-1.150
Ekonomik durum				-0.526	-0.144	-3.810***
Sigara kullanma durumu				-0.491	-0.093	-2.437*
Fiziksel aktive yapma durumu				0.295	0.059	1.571
ÜÖTİÖ Alt Ölçekleri						
Hayatta kalma				-0.067	-0.152	-3.864***
Güç				-0.036	-0.094	-2.091*
Eğlence				-0.027	-0.102	-2.015*
Sevgi ve ait olma				0.036	0.065	1.412
Özgürlük				-0.085	-0.258	-5.667***

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001. ÜÖTİÖ: Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği.

özgürlük ihtiyacının karşılanması arasında anlamlı bir ilişki bulundu. Çalışmada da ruh sağlığını etkileyen en önemli değişkeninin özgürlük ihtiyacının karşılanması olduğu belirlendi. Özgürlük ihtiyacının karşılanma düzeyi arttıkça ruhsal durum iyileşmektedir. Çalışma sonuçlarıyla benzer şekilde Türkdoğan ve Duru'nun çalışmasında da öznel iyi oluşu yordayan en önemli değişkenin özgürlük ihtiyacı olduğu belirlenmiştir.^[18] Özgürlük ihtiyacına yakın bir ihtiyaç olan özerklik, ergenlik döneminde bireylerin ruh sağlığını etkileyen en önemli ihtiyaçlardan biridir. Adolesanlar bağımsızlaştıkça, karar vermelelerinde iradeli davranış düzenlemesi ile birlikte psikolojik özgürlük düzeyleri de artmaktadır.^[29] Hümanizma yaklaşımına göre, insan doğuştan iyi, doğru amaca yönelmiş, özgür, değerli bir varlıktır. İnsan yaşamının amacı da kendini gerçekleştirme, sınırlarını keşfetme ve yaşamı anlamlandırma çabasıdır. İnsan bu amacı gerçekleştirdiğinde de ruhsal yönden sağlıklı olacaktır.^[30]

Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığında, özgürlük ihtiyacının ardından en önemli katkıyı sağlayan değişken, hayatta

kalma ihtiyacı olmuştur. Hayatta kalma ihtiyacının karşılanma düzeyi arttıkça ruhsal durum iyileşmektedir. Hayatta kalma ihtiyacı, temel fizyolojik ihtiyaçların sorunsuzca karşılanabilmesini tanımlamaktadır.^[16] Maslow'un^[31] ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde de fizyolojik ihtiyaçlar birinci basamakta yer almaktadır. Bu çalışmada hayatta kalma ihtiyacının ruh sağlığını ikinci sırada etkileyen değişken olması, öğrencilerin fizyolojik ihtiyaçlarının günümüz şartlarında en azından temel düzeyde karşılanmış olduğunu düşündürmektedir. Üniversite yaşamında da öğrencilerin büyük bir bölümünün ailelerinden ayrı yaşadıklarını düşündüğümüzde barınma, beslenme, güvenlik, sağlığını koruma gibi temel fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasında bazı güçlükler yaşanabilmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanması öğrenciler için son derece önemlidir. Türkdoğan ve Duru'nun^[18] çalışmasında da hayatta kalma ihtiyacı öznel iyi oluşu etkileyen ihtiyaçlar arasında yer almıştır. Ayrıca yapılan bir çalışmada üniversite başlangıcında barınma sorunu yaşayan ve düzenli beslenemeyen öğrencilerin depresyon puanları diğer öğrencilere göre yüksek bulunmuştur.^[32] Araştırma sonuç-

larında görüldüğü gibi hayatta kalma ihtiyacının üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını ve iyi olma durumunu etkilediği görülmektedir.

Araştırmada ruh sağlığını etkileyen diğer bir değişken de ekonomik durumdur. Ekonomik durum iyileştikçe ruhsal sağlığı iyileşmektedir. WHO (2014) yoksulluk ile mental bozukluklar arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmiştir.^[33] Yapılan çalışmalarda sosyoekonomik durum iyileştikçe üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun arttığı, umutsuzluklarının, kaygılarının ve depresyon puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı,^[34] ekonomik durum kötüleştikçe depresyon puanlarının arttığı^[35] ve daha fazla ruhsal stres yaşadıkları saptanmıştır.^[36] Başka bir çalışmada da maddi sorun yaşayan öğrencilerin ruh sağlığı sorunları için daha fazla risk altında olduğu belirtilmiştir.^[37] Ulusal düzeyde yapılan bir çalışmada ise gelir ile öznel iyilik arasında ilişki saptanmıştır.^[38] Araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin ekonomik ihtiyaçlarının karşılanmasının, öğrencinin ruh sağlığı üzerine olumlu bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Ruh sağlığını etkileyen diğer bir temel ihtiyaç ise eğlence ihtiyacı olmuştur. Eğlence ihtiyacının karşılanma düzeyi arttıkça ruhsal durum iyileşmektedir. Eğlence ihtiyacı, seçim kuramı çerçevesinde mutluluğa ulaşmak açısından en az diğer ihtiyaçlar kadar özgün ve önemli bir ihtiyaç olarak ifade edilmiştir.^[16] Türkdoğan ve Duru'nun^[18] çalışmasında da özgürlük ihtiyacından sonra öznel iyi oluşu yordayan ikinci temel ihtiyaç olarak eğlence ihtiyacı yer almıştır. Cenkseven ve Akbaş'ın^[39] çalışmasında arkadaşlarla ilişkiden ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmayı olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarında görüldüğü gibi eğlence ihtiyacının karşılanması öğrencilerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Ruh sağlığı yerinde olan bireyin en önemli özelliklerinden biri de, mesleği dışında, eğlendirici, dinlendirici ve kişiyi geliştirici uğraşları olmasıdır.^[40] Bu nedenle öğrencilerin boş zamanlarını arkadaşlarıyla birlikte, eğlendirici sosyal faaliyetlerle değerlendirmesi ruh sağlığı açısından önemlidir. Bunun yanı sıra üniversite kampüslerinde sosyal ve kültürel faaliyetlerin düzenlenmesi öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmek için yararlı olabilir.

Eğlence ihtiyacından sonra ruh sağlığını etkileyen diğer temel ihtiyacın güç ihtiyacı olduğu görülmüştür. Güç ihtiyacının karşılanma düzeyi arttıkça ruhsal durum iyileşmektedir. Güç ihtiyacı, prestij sahibi olma, konuşabilme ve dinlenilebilme, başarılı olma ve başarılı olarak tanınma, rekabet edebilme, kırılabilirliğinden korkmama, özsayıya sahip olma ve değerli olma ihtiyaçlarını kapsamaktadır.^[16] Türkdoğan ve Duru'nun^[18] (2012) çalışmasında güç ihtiyacının karşılanmasının öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Güç ihtiyacının açılımındaki kavramlarla ilgili çalışmalar incelendiğinde, düşük benlik saygısı ile mental bozukluklar arasında,^[41] algılanan akademik başarı ile yaşam doyumunu arasında,^[42] stresle başetmede kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile depresyon arasında,^[43] öğrenilmiş güç-

lülük ve dışa dönüklükle psikolojik iyi olma arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.^[39] Bu sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin yaşamlarındaki başarının ve kendilerine ilişkin yeterlik algılarının, ruh sağlığını anlamlı bir şekilde etkilediği söylenebilir.

Araştırmada sigara kullanma durumunun ruh sağlığını negatif yönde etkilediği saptandı. Sigara içmeyenlerin ruh sağlığının içenlere göre daha iyi olduğu belirlendi. Şimşek ve ark.nın^[44] çalışmasında (2008) sigara kullanmanın çocuk ve ergen ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir risk olduğu belirlenmiştir. Literatürde ruhsal sorunları olan bireylerde sigara bağımlılığının daha fazla görüldüğü bildirilmiştir. Sigaraya başlamayı etkileyen nedenler arasında merak, özentisi, akran baskısı, sosyal kabul görme, bağımlı kişilik özelliği, stresle baş etmede yetersizlik, özgüven azlığı, hayır diyememe, çeşitli kişilik bozuklukları ve ruhsal sorunların etkili olduğu gösterilmiştir.^[45] Bu nedenle üniversite öğrencilerinin sigarasız sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için ruhsal yönden güçlendirilmesi son derece önemlidir.

Araştırmada sevgi ve ait olma ihtiyacının ruh sağlığını anlamlı bir şekilde etkilemediği saptandı. Öğrencilerin sevgi ve ait olma ihtiyacı alt ölçeği puan ortalamaları iyi düzeydedir. Araştırmada sevgi ve ait olma ihtiyacının karşılanma düzeyi yüksek olan öğrencilerin ruh sağlığının daha iyi olduğu belirlenmiş olsada, yapılan regresyon analizi sonucunda sevgi ve ait olma ihtiyacın diğer değişkenler kontrol altında tutulduğunda ruh sağlığına etkisinin gözardı edilebileceğini göstermiştir. Bu sonuç, öğrencilerin sevgi ve ait olma ihtiyacının temel düzeyde karşılanmış olması nedeniyle, bu ihtiyacın diğer ihtiyaçlar kadar önemli görülmediğini göstermektedir. Türkdoğan ve Duru'nun^[18] (2012) çalışmasında da, sevgi ve ait olma ihtiyacının öznel iyi oluşu yordamadaki rolünün, diğer temel ihtiyaçlara göre daha düşük bir düzeyde olduğu görülmüştür. Çalışmada ruh sağlığı ile cinsiyetin ilişkisi incelenmiş ve cinsiyetin ruh sağlığını etkilemediği belirlenmiştir. Yapılan çalışmaların çoğunda,^[10,35,46-49] cinsiyet ile ruh sağlığı arasında ilişki bulunmazken, kadınlarda daha fazla oranda ruhsal sorun olduğunu saptayan çalışmalarda vardır.^[36,50,51] Diğer çalışmalarda olduğu gibi öğrencilerin okudukları bölümün ve sınıfın ruh sağlığını etkilemediği saptandı.^[10,50,52]

Egzersiz, psikiyatrik sorunu olmayanlarda ya da anksiyete ve depresyon gibi psikiyatrik hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde etkili bir yöntem olarak kabul görmeye birlikte, koruyucu etkileri henüz deneysel olarak kanıtlanmamıştır.^[53] Bu nedenle öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumları bir değişken olarak alındı. Bu çalışmada düzenli fiziksel aktivitenin ruh sağlığına etkisinin anlamlı olmadığı saptandı.

Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları

Bu araştırma sadece bir üniversitede yapıldı. Bu nedenle, araştırma sonuçları sınırlı bir şekilde genellenebilir. Araştırmanın çok sayıda üniversite öğrencisi ile yapılması çalışmanın güçlü yönüdür. Araştırma sonuçları, öğrencinin kendi

bildirimlerine dayanmaktadır. Araştırmada ruh sağlığının geliştirilmesi için herhangi bir eğitim programı yapılmamıştır. Bundan sonra yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını etkileyebilecek diğer faktörlerinde incelenmesi önerilmektedir.

Sonuç

Bu araştırma sonucunda; hayatta kalma, güç, eğlence ve özgürlük ihtiyacı karşılanan, ekonomik durumu iyi olan ve sigara içmeyen öğrencilerin ruh sağlığının daha iyi olduğu saptandı. Araştırma sonuçlarında da görüldüğü gibi, geleceğin sağlıklı yetişkin meslek insanlarını oluşturacak üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının karşılanması ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle sağlıklı bir toplumu oluşturacak üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının karşılanması son derece önemlidir. Öğrencilerin barınma ortamlarının iyileştirilmesi, yurt imkanlarının öğrencilerin fizyolojik ihtiyaçlarını daha iyi şekilde karşılamalarını sağlayacak şekilde iyileştirilmesi gerekmektedir. Öğrencilerin ekonomik olarak desteklenmesi, burs imkanlarının ve part time çalışma olanaklarının sağlanması önemlidir. Üniversitelerde öğrencilerin sosyal yönden gelişmelerini sağlayacak sosyal aktivitelerin ve sportif faaliyetlerin gerçekleştirilmesi öğrencilerin boş zamanlarını verimli şekilde geçirmelerini sağlayacaktır. Ayrıca üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimlerinin kurularak, öğrencilerin psikolojik gelişimleri için çalışmalar yapması, sorunları olan öğrenciler için ise destekleyici programlar sağlamaları önerilmektedir. Sigarayı bırakmaya yönelik ve stresle başetmeye yönelik sağlığı koruyucu ve geliştirici programların düzenlenmesinin öğrencilerin ruh sağlığına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Finansman: Yazarlara bu makalenin araştırması, yazarı ve / veya yayınlanması için herhangi bir maddi destek verilmemiştir.

Etik komite onayı: Bu çalışma için etik onay Üniversite Etik Kurulu'ndan alınmıştır (11.06.2014, sayı 32, Karar no: 10).

Çıkar çatışması: Bildirilmemiştir.

Hakem değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazarlık katkıları: Konsept – N.İ., M.G., E.Ö.; Dizayn – N.İ., M.G., E.Ö.; Denetim – N.İ.; Finansman – N.İ., M.G., E.Ö.; Materyal – N.İ., M.G., E.Ö.; Veri toplama veya işleme – N.İ., M.G., E.Ö.; Analiz ve yorumlama – N.İ.; Literatür arama – N.İ., M.G., E.Ö.; Yazan – N.İ.; Kritik revizyon – N.İ., M.G., E.Ö.

Kaynaklar

- Ghrouz AK, Noohu MM, Dilshad Manzar M, Warren Spence D, BaHammam AS, Pandi-Perumal SR. Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep Breath* 2019;23:627–34.
- Erdoğan S, Şanlı S, Şimşek Bekir H. Adaptation status of Gazi University faculty of education students to university life. [Article in Turkish]. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2005;13:479–96.
- Şimşek H, Öztoprak D, İkizoğlu E, Safalı F, Yavuz Ö, Onur Ö, et al. Healthy lifestyle behaviours and related factors of medical school students [Article in Turkish]. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2012;26:151–7.
- Deniz ME, Avşaroğlu S, Hamarta E. Psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2004;16-17-18,139–52.
- Özkan S, Yılmaz E. University students adapt to university life situations (Bandırma Sample) [Article in Turkish] *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2010;5:153–71.
- Kormas C, Karamali G, Anagnostopoulos F. Attachment Anxiety, Basic Psychological Needs Satisfaction and Depressive Symptoms in University Students: A Mediation Analysis Approach. *Int J Psychol Stud* 2014;6–10.
- Harrer M, Adam SH, Baumeister H, Cuijpers P, Karyotaki E, Auerbach RP, et al. Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. *Int J Methods Psychiatr Res* 2019;28:e1759.
- American Psychological Association. College students' mental health is a growing concern, survey finds. Retrieved October 5, 2016, from <http://www.apa.org/monitor/2013/06/college-students.aspx>.
- Binbay T, Direk N, Aker T, Akvardar Y, Alptekin K, Cimilli C, et al. Psychiatric epidemiology in Turkey: main advances in recent studies and future directions. [Article in Turkish]. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2014;25:264.
- İlhan N, Bahadırılı S, Toptaner NE. Determination of the relationship between mental status and health behaviors of university students. [Article in Turkish]. *MÜSBED* 2014;4:207.
- Öztürk C, Aktaş B. Hemşirelik Öğrencilerinin Genel Sağlık Durumları ve Bunu Etkileyen Bazı Özelliklerin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2007;10:58–65.
- Masunaga T, Kozlovsky A, Lyzikov A, Takamura N, Yamashit S. Mental health status among younger generation around Chernobyl. *Arch Med Sci* 2013 Dec 30;9:1114–6.
- Yussuf AD, Issa BA, Ajiboye PO, Buhari OI. The correlates of stress, coping styles and psychiatric morbidity in the first year of medical education at a Nigerian University. *Afr J Psychiatry (Johannesbg)* 2013;16:206–15.
- Jafari N, Loghmani A, Montazeri A. Mental health of Medical Students in Different Levels of Training. *Int J Prev Med* 2012;3:S107–12.
- Ketchen Lipson S, Gaddis SM, Heinze J, Beck K, Eisenberg D. Variations in student mental health and treatment utilization across US colleges and universities. *J Am Coll Health* 2015;63:388–96.
- Türkdoğan T, Duru E. The Investigation of the Fulfillment Level of Basic Needs in University Students According to Some Sociodemographic Variables. [Article in Turkish]. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2011;22:199–223.
- Çelikkaleli Ö, Gündoğdu M. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2005;6:43–53.
- Türkdoğan T, Duru E. The Role of Basic Needs Fulfillment in

- Prediction of Subjective Well-Being among University Students. *Educational Sciences: Theory & Practice* 2012;2:2440–6.
19. Zastrow C, Kirst-Ashman K. *Understanding Human Behavior and the Social Environment*. 8th ed. Belmont, USA: Cengage Learning; 2009.
 20. Glasser W. *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi*. (İzmirli M, Translation Editor). İstanbul: Hayat Publication; 1999.
 21. Zhen R, Liu RD, Ding Y, Wang J, Liu Y, Xu L. The mediating roles of academic self-efficacy and academic emotions in the relation between basic psychological needs satisfaction and learning engagement among Chinese adolescent students. *Learning and Individual Differences* 2017;54:210–6.
 22. Kuzucu Y, Şimşek ÖF. Self-determined choices and consequences: The relationship between basic psychological needs satisfactions and aggression in late adolescents. *J Gen Psychol* 2013;140:110–29.
 23. Sümbüloğlu K, Sümbüloğlu V. *Biostatistics*. 10th ed. Ankara: Hatipoğlu Yayınları; 2002.
 24. Hendricks C, Murdaugh C, Pender N. The Adolescent Lifestyle Profile: development and psychometric characteristics. *J Natl Black Nurses Assoc* 2006;17:1–5.
 25. Kilic C, Rezaki M, Rezaki B, Kaplan I, Ozgen G, Sağduyu A, et al. General health questionnaire (GHQ12 and GHQ28): Psychometric properties and factor structure of the scales in a Turkish primary care sample. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 1997;32:327–31.
 26. Türkdoğan T, Duru E. Developing University Students Basic Needs Scale (USBNS): Validity and Reliability Study. [Article in Turkish]. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2012;31:81–91.
 27. Evans JD. *Straightforward Statistics for the Behavioral Sciences*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Pub. Co.; 1996.
 28. Ciyin G, Erturan-İlker G. Student Physical Education Teachers' Well-Being: Contribution of Basic Psychological Needs. *Journal of Education and Training Studies* 2014;2:44–9.
 29. Morsümbül Ü. Autonomy and Its Effect on Mental Health. [Article in Turkish]. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2012;4:260–78.
 30. Yapıcı Ş, Yapıcı M. Ruh sağlığı yerinde insan. [Article in Turkish]. *Üniversite ve Toplum Dergisi* 2004;4. Retrieved October 5, 2016, from https://www.researchgate.net/publication/292784335_ruh_sagligi_Yerinde_Insan.
 31. Seker SE. Maslow'un İhtiyaçlar Piramiti (Maslow Hierarchy of Needs). *YBS Ansiklopedi* 2014;1:43–5.
 32. Deveci SE, Ulutaşdemir N, Açık Y. Bir Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresyon Belirtilerinin Görülme Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*. 2013;18:98–102.
 33. World Health Organization, Calouste Gulbenkian Foundation. *Social Determinants of Mental Health*. Retrieved October 5, 2016, from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112828/1/9789241506809_eng.pdf.
 34. Gündoğar D, Gül SS, Uskun E, Demirci S, Keçeci D. Investigation of the Predictors of Life Satisfaction in University Students. [Article in Turkish]. *J Clin Psy* 2007;10:14–27.
 35. Özdel L, Bostancı M, Özdel O, Oğuzhanoğlu NK. The relationship between depressive symptoms and sociodemographic characteristics among university students. [Article in Turkish]. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2002;3:155–61.
 36. Dachew BA, Azale Bisetegn T, Berhe Gebremariam R. Prevalence of mental distress and associated factors among undergraduate students of University of Gondar, Northwest Ethiopia: a cross-sectional institutional based study. *PLoS One* 2015;10:e0119464.
 37. Eisenberg D, Gollust SE, Golberstein E, Hefner JL. Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *Am J Orthopsychiatry* 2007;77:534–42.
 38. Diener E, Diener M, Diener C. Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations. In: Diener E, editor. *Culture and Well-Being*. Social Indicators Research Series, vol 38. Dordrecht: Springer; 2009. p. 43–70.
 39. Cenkseven F, Akbaş T. Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2007;3:43–62.
 40. Şahin H. Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri. In: Yıldırım Z, Kazan Ş, Yıldız G, editors. *I. Burdur Sempozyumu*. 2005. p. 990–5.
 41. Mann M, Hosman CM, Schaalma HP, de Vries NK. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Educ Res* 2004;19:357–72.
 42. Dost MT. Examining Life Satisfaction Levels of University Students in Terms of Some Variables. [Article in Turkish]. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2007;22:132–43.
 43. Temel E, Bahar A, Çuhadar D. Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2007;2:107–18.
 44. Şimşek Z, Erol N, Öztop D, Özcan ÖÖ. Kurum Bakımındaki Çocuk ve Ergenlerde Davranış ve Duygusal Sorunların Epidemiyolojisi; Ulusal Örneklemde Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2008;19:235–46.
 45. Kamışlı S, Karatay G, Terzioğlu, F, Kublay G. Smoking and Mental Health. In: Bilir N, Editor. *Tütünle Mücadele Bilgi Serisi*. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 735, 83-97. Ankara: Klasmat Matbaacılık; 2008.
 46. Ünalın E. The Relationships Between Mental Health, Health Anxiety and Health Behaviors in University Students. Unpublished master's thesis, İstanbul: Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2014.
 47. Kaya M, Genç M, Kaya B, Pehlivan E. Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2007;18:137–46.
 48. Kartal A, Çetinkaya B, Turan T. Assessment of mental symptoms on health school students. [Article in Turkish]. *TAF Prev Med Bull* 2009;8:161–6.
 49. Arslan S, Nazik E, Gürdil S, Tezel A, Arabacı E, Şahin Ö. Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Ruhsal Durumlarının Değerlendirilmesi. *TAF Prev Med Bull* 2012;11:325–30.
 50. Saïas T, du Roscoät E, Véron L, Guignard R, Richard JB, Legleye S, et al. Psychological distress in French college students: demo-

- graphic, economic and social stressors. Results from the 2010 National Health Barometer. *BMC Public Health* 2014;14:256.
51. Eskin M. Ergen Ruh Sağlığı Sorunları ve İntihar Davranışıyla İlişkileri. *Klinik Psikiyatri* 2000;3:228–34.
52. Koç M, Polat Ü. The mental health of university students. [Article in Turkish]. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 2006;3:1–22.
53. Karatosun H. Fiziksel aktivite ve ruh sağlığı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Yaşam Dergisi* 2010;2:9–13.