

Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi

The Relationship Between Mental Health and Religiosity

 Mustafa Atak⁽¹⁾,  Aslıhan Ataman⁽²⁾

^(1, 2) Erciyes Üniversitesi, Türkiye

⁽¹⁾ mustafaatak@erciyes.edu.tr, ⁽²⁾ aslihan.ataman@erciyes.edu.tr

Geliş Tarihi: 10 Haziran, 2022 Kabul Tarihi: 24 Temmuz, 2022 Yayın Tarihi: 30 Ağustos, 2022

Öz: Bu çalışmada, pandemi süreci sonrasında üniversite gençliğinin ruh sağlığına yönelik değişkenleri ve dindarlık düzeyleri incelenerek varolan durumunun ortaya konulması amaçlanmıştır. Çalışma verileri, pandemi süreci sonrasında üniversite öğrencilerinin % 29 oranında orta ve yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğunu, %31 oranında çok şiddetli düzeyde depresif belirtiler göstermekte olduğu ve %27 oranında çok şiddetli düzeyde anksiyete belirtileri olduğunu, %16 oranında çok şiddetli düzeyde stres bozukluğu belirtilerine sahip bulunduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyetler açısından ruh sağlığı değerlendirmesinde erkeklerin kaygı düzeyi kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bulgulara göre; dindarlık düzeyi, depresyon, kaygı, yalnızlık ve stres düzeylerinin negatif yordayıcısıdır. Tüm bu veriler, dindarlığın ruh sağlığı için bir koruyucu faktör olabileceği savını desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: Dindarlık, Ruh Sağlığı, Depresyon, Kaygı, Yalnızlık

Abstract: In this study, it was aimed to reveal the current situation of university youth by examining the variables and religiosity levels of university youth after the pandemic process. The study data revealed that after the pandemic process, university students had a high level of loneliness (29%), severe depressive symptoms (31%), severe anxiety disorder (27%), and severe stress disorder (16%). In terms of gender, the anxiety level of men was found to be higher than that of women in the evaluation of mental health. According to the findings of the research; level of religiosity is a negative predictor of depression, anxiety, loneliness and stress levels. All these data support that religiosity may be a protective factor for mental health.

Keywords: Religiosity, Mental Health, Depression, Anxiety, Loneliness

1. Giriş

Modern hayatın toplumda yaygınlaşmasıyla beraber gençlerin ilgi alanları değişime uğramış ve bu değişimler beraberinde farklı sorunların oluşmasına yol açmıştır. Ruh sağlığı ile ilgili problemler son dönemde önemli görülen sorunlar arasında yer almaya

başlamıştır (Atak, 2022). Bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında depresyon, anksiyete ve stres oranlarında büyük artış dikkat çekici düzeydedir. Dinin ruh sağlığı ile ilişkisi geçmişten günümüze psikologların ve araştırmacıların ilgisini çekmiş ve bu konuda birçok çalışma yapılmıştır (AbdAleati vd., 2016; Garssen vd., 2021).

Freud'a göre dini inanç, nesnel bir kanıttan ziyade arzu giderme amacına dayandığı için bir yanılsamadır. Din, onun bir kurbanı durumundaki insan öznesini kavrar ve kontrolü altına alır. Din, genel bir nevroz, zekânın özgürce kullanımını engelleyen bir uyuşturucu, çocukluktan kalma bir duygu ve insanının derhal vazgeçmesi gereken bir şeydir (Freud, 2012).

Bilişsel terapinin kurucularından Ellis dinin, insanları daha kötü bir duruma sürükleyebilecek olan günah ve suç kavramlarını içerdiğini vurgulayarak patolojik olarak gördüğü dinsel inançların nevroza yol açabileceğini iddia etmektedir. Ona göre dindarlık açısından düşük düzeyde bulunan bireyler, duygusal olarak daha sağlıklı görünmesine rağmen kendilik bilincinin düşük olması nedeniyle depresyona daha yatkın olacak ve bu kendilik bilincinin düşük olması kişilerde şizofreninin ilerlemesine neden olabilecektir (Ellis, 1960).

Davranışçı yaklaşımın önemli isimlerinden Skinner, devletin verdiği ceza ile dinin yaklaşımını aynı kefedede değerlendirmekte, dini davranışı batıl davranış olarak nitelendirmekte ve Yaratıcıya karşı duyulan sevgiyi, bu sevginin manevi boyutunu bütünüyle yok saymaktadır (Atak, 2021).

Freud'un aksine dine karşı oldukça olumlu bir tutum benimseyen Jung, dinlerin aslında mükemmel birer psikoterapi sistemi olduklarını iddia etmektedir. Ona göre; Tanrıya olan inanç, insan ruhunun ayrılmaz bir parçasıdır. Modern psikoloji bu hakikatlerle yüzleşmek durumundadır. Jung, dindarlığın ruhsal çatışma içerisindeki insanların duygusal anlamda kararlılık kazanma noktasında olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir (Jung, 1978).

Dinin, ruh sağlığını olumlu etkilediğini savunan Allport, psikoterapi sürecinde içerisinde sağlanamayan sevginin din tarafından sağlandığını ifade etmiştir. May ise sağlıklı dinin, bağımsızlığı özendirici, cesaret verici ve yaşamı zenginleştirici olumlu niteliklerin bireyde oluşumunda etkili olduğunu iddia etmiştir (Ekşi, 2001).

Din ve ruh sağlığı ilişkisini olumlu olarak değerlendiren psikologlardan Baasher'e göre ibadetler, kişiliğin gelişiminde ve ruh sağlığının korunmasında pozitif bir etkiye sahiptir.

Ramazan orucu tutmak ve hacca gitmek, kişiye hem zararlı alışkanlıklardan korumakta hem de psikolojik sorunlardan uzaklaştırmaktadır (Haque 2004).

Beit-Hallahmi ve Argye'nin verdiği bilgiye göre ruh sağlığı dindarlık ilişkisi ile ilgili çalışmalarda elde edilen bulgular, stres ve kayęı düzeyi en düşük olanların ya tam dindar ya da inançsızlar arasında daha çok olduğunu ortaya koyacak mahiyettedir. Ancak ruh sağlığı ve dindarlık ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda olumlu bir ilişki bulunamamıştır (Beit-Hallahmi, 1997).

Koenig, dindarlık derecesiyle depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen 93 araştırmadan 59'unda dini ibadetleri yerine getiren bireylerin depresif semptomları daha az gösterdiklerini belirlemiştir. Diğer 33 çalışmanın 13'nde dindarlık ve depresyon arasında herhangi bir ilişki bulunamamış, dördünde ise dindar kişilerin dindar olmayanlara göre daha depresif davranışlar gösterdiği ve 16 çalışmanın da sonuçların oldukça karışık bulunduğu ortaya konulmuştur (Koenig, 2001/2002, s. 100). Bir başka çalışmada ise hayatında dini önemli gören kişilerin stres düzeyi dini önemli görmeyenlere göre daha yüksek çıkmıştır (Koenig, Larson, 2001).

Koenig ve arkadaşları 111 depresif yaşlı hasta ile yaptıkları çalışmada dini inancın ve inancı yaşama dökmenin, depresyonu azaltıcı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmış olup bu kişilerin araştırma sürecinde herhangi bir tedavi/terapi desteği almadan iyileştiklerini gözlemlemişlerdir. Dini inancın hastalara pozitif bakış açısı kazandırarak, acı ve ölüm farkındalığı ve kabullenme yetisi kazandırdığını ne sürmüşlerdir. Ayrıca dini inancın, insanların içinde buldukları durumun ne kadar kötü olursa olsun onlara iyileşmeye dair umut ve duygusal iyi oluş motivasyonu sağladığını belirtmişlerdir (Koenig, George ve Peterson, 1998).

Dindarlıkla sağlık arasındaki farklı boyutları inceleyen 850 çalışmanın depresyon ve kayęı ile dindarlık ilişkisini inceleyen kısımlarının üçte ikisinde, dindarlık düzeyi yüksek bulunan bireylerin, dindarlık düzeyi düşük bulunan kişilere oranla daha az depresyon ve kayęı yaşadıkları belirlenmiştir (Hackney ve Sanders, 2003).

Din ve kayęı arasındaki ilişkiyi inceleyen toplam 76 çalışmanın 35'inde dindarlık derecesi yüksek olan kişilerde daha az kayęı ve korku görülürken, 17'sinde din ve kayęı arasında herhangi bir ilişkinin bulunmadığı, 7'sinde karmaşık ilişkiler bulunduğu, 10'unda ise,

dindarlık düzeyi yüksek olan kişilerin kaygı ve korku düzeylerinin dindarlık düzeyi düşük bulunan kişilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Koenig, 2001;2002).

Dolayısıyla, literatürde yer alan çalışmaların, din ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye yönelik karmaşık bir tablo sunduğu gözlemlenmektedir. Bu karmaşıklığı giderebilmek ve pandeminin başlangıcına nazaran, azalan etkisi sürecinde, ruh sağlığı düzeyine ilişkin tabloyu görebilmek ve bu tablonun bireylerin dindarlık düzeyleri ile ilişkisini incelemek amacıyla, mevcut çalışmada, pandemi sürecinden en çok etkilenen gruplar arasında yer alan üniversite öğrencilerinin; yalnızlık, depresyon, kaygı ve stres düzeyleri ve bu düzeylere etkisi olabileceği öngörülen dindarlık düzeylerinin rolü incelenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, pandeminin zorlu süreci sonrasında üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı düzeylerini ve bu düzeylerinde, yalnızlık ve dindarlık düzeylerinin rolünü saptamaktır. Bu amaçla Erciyes Üniversite'nde eğitim gören öğrencilerin ruh sağlığına ilişkin değişkenleri ile yalnızlık ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda araştırma soruları şu şekildedir:

- Üniversite öğrencilerinin, pandemi sonrası depresyon, kaygı, stres ve yalnızlık düzeyleri nedir?
- Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri depresyon, kaygı ve stres düzeylerini ne derece yordamaktadır?
- Üniversite öğrencilerinin dindarlık düzeyleri yalnızlık, depresyon, kaygı ve stres düzeylerini ne derece yordamaktadır?

2. Yöntem

Bu çalışma nicel araştırma yöntemine dayanmaktadır ve kesitsel desen kullanılmıştır.

2.1. Örneklem/Katılımcılar

Çalışmanın katılımcı grubunu Erciyes Üniversite'sinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır ve öğrenciler, mail yoluyla paylaşılan bir GoogleForms linki aracılığıyla çalışmaya katılmışlardır. Araştırma için belirlenen analizleri uygulayabilmek adına gerekli minimum örneklem büyüklüğü G*Power programı ile 315 olarak belirlenmiştir. Çalışmaya dâhil edilme kriteri, 17 yaşından büyük olmak ve Erciyes Üniversite'sinde lisans veya yüksek lisans düzeyinde eğitim görüyor olmaktır.

Normal dağılımlı etkileme, rastgele doldurma, çalışma kriterlerine uymama gibi faktörlerden dolayı dâhil edilemeyecek veriler dikkate alınarak, 330 katılımcıya ulaşılınca çalışmaya katılım sonlandırılmıştır. 330 gönüllü katılımcının verileri kontrol edilerek, çalışmaya katılım için şartları taşımayan katılımcıların cevapları veri havuzundan silinmiştir. 320 katılımcının verileri analiz için kullanılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Öğrencilerin; yaşı, cinsiyeti, sınıfı, ailesinin geliri, yaşadıkları yer, önceki psikiyatrik tanıları gibi demografik bilgilerini edinmeye yönelik sorular yer almıştır.

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği- Kısa Formu (DASS-21)

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği 42 maddelik orijinal formu (DASS-42) Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışmada kullanılan ve Brown (1997) tarafından geliştirilen 21 maddelik kısa formu ise (DASS-21) Yılmaz ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, depresyon, kaygı ve stres düzeyini ölçen 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve her alt boyut 7 madde içermektedir. Maddeler 4'lü Likert kullanılarak (0 = hiçbir zaman, 1 = bazen, 2 = oldukça sık 3 = her zaman) değerlendirilmektedir. Her bir alt boyut için, işaretlenen maddelerin toplamı 2 ile çarpılarak toplam puanı elde edilir. Türkçe DASS-21 alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları depresyon için .81, kaygı için .80 ve stres için .75 olarak belirlenmiştir. Bu alışma kapsamında ise iç tutarlılık katsayısı depresyon için .89; kaygı için .85 ve stres için .88 olarak bulunmuştur.

2.2.1. UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği orijinal formu Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından, bireylerin öznel yalnızlık deneyimini ölçmek amacıyla geliştirilmiş ve birkaç defa psikometrik özellikleri yeniden gözden geçirilerek üçüncü ve son revizyonu Russell (1996) tarafından yapılmış olup iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Ölçek, 4'lü likert (1 = ben bu durumu hiç yaşamam, 4 = ben bu durumu sık sık yaşarım) ile sorulmuş 20 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Maddelerin yarısı ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 80'dir ve yüksek puanlar yüksek yalnızlık düzeyini ifade etmektedir. Ölçeğin Türk dili ve kültürüne adaptasyonu Demir (1989) tarafından yapılmıştır ve iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Bu alışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

2.2.2. Dindarlık Envanteri

Dindarlık Envanteri orijinal formu Naci Kula (1993) tarafından geliştirilmiştir ve daha sonra Aydemir (2008) tarafından bazı maddeleri yeniden gözden geçirilerek revize edilmiş ve iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Envanter 5'li likert ile sorulmuş (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum) 25 maddeden oluşmaktadır. 2 madde ters puanlanmaktadır. Envanterin 6 alt boyutu vardır: İnancın kişi açısından önemi (4 madde), inanç boyutu (4 madde), ibadet boyutu (4 madde), duygu boyutu (3 madde), bilgi boyutu (6 madde) ve etki boyutu (4 madde). Bu çalışma kapsamında ölçeğin Aydemir (2008) tarafından revize edilen versiyonu kullanılmıştır ve iç tutarlılığı katsayısı ölçek genelinde .96 olarak bulunmuştur. Her bir alt boyutuna yönelik bulunan iç tutarlılık katsayıları ise şu şekildedir: İnancın kişi açısından önemine yönelik maddeler için .77, inanç boyutuna yönelik maddeler için .96, ibadet boyutuna yönelik maddeler için .84, duygu boyutu yönelik maddeler için .57, bilgi boyutuna ilişkin maddeler için .89 ve etki boyutuna ilişkin maddelerin iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma için Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na başvurulmuş ve kurulun 29/03/2022 tarihli kararı ile çalışmanın etik yönden uygun olduğuna dair onay alınmıştır. Çalışma verileri, 18 Nisan - 02 Haziran 2022 tarihleri arasında, mail ile paylaşılan bir link aracılığıyla çalışmaya katılmayı onaylayan öğrencilerin çevrimiçi platformda anket ve ölçüm araçlarını doldurması ile toplanmıştır.

Verilerin analizi için SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada yer alan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, yalnızlık, depresyon, kaygı ve stres düzeylerini saptamak için betimsel analizler uygulanmıştır. Basıklık çarpıklık değerleri ile veri setinin dağılımı kontrol edilmiştir ve parametrik testlerin uygulanmasının uygun olduğu görülmüştür. Yalnızlık, depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma durumlarını test etmek amacıyla Bağımsız Örneklem T Test analizi kullanılmıştır. Daha sonraki aşamada, ana değişkenler arasındaki ikili ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon ve yalnızlık ve dindarlığın ruh sağlığına ilişkin değişkenler üzerinde yordayıcı rollerini belirlemek amacıyla basit ve hiyerarşik linear regresyon analizleri uygulanmıştır.

3. Bulgular

3.1. Demografik Verilere Dair Betimsel Bulgular

Araştırmanın katılımcı grubunu Erciyes Üniversitesi'nde eğitim gören, yaşları 18 ile 35 arasında değişen ($\bar{X} = 22$, $SS = 2.65$) 320 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin %57'sini

kadınlar ($N = 183$), %43'ünü ise erkekler ($N = 137$) oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaklaşık % 51'i olarak çoğunluğu ($N = 162$), mevcut ders döneminde hem çevrimiçi hem de yüz yüze derslerinin olduğunu bildirmişlerdir. Çoğunluk olarak öğrencilerin %48'i evde ailesiyle birlikte yaşadığını ve %37'si ise yurttan kaldığını bildirmiştir. Ayrıca, öğrencilerin %12'si daha önce bir psikiyatrik tanı aldıklarını bildirmişlerdir. Katılımcı öğrencilerin ayrıntılı demografik bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Bilgileri

Değişken		<i>N</i>	%
Cinsiyet	Kadın	137	42.8
	Erkek	183	57.2
Eğitim süreci	Online	32	10
	Yüz yüze	124	38.8
	Hibrit	162	50.6
Ailenin Gelir Seviyesi	0-4.499	114	35.6
	4.500-8.999	128	40
	9.000-13.499	42	13.1
	13.500-17.999	22	6.9
	18.000 ve üstü	14	4.4
Geçmiş Psikiyatrik Tanı	Evet	40	12.5
	Hayır	280	87.5

3.2. Öğrencilerin Ruh Sağlığına İlişkin Betimsel Analizler

Araştırmanın temel değişkenleri ile ilgili bulgular şu şekildedir: UCLA Yalnızlık Ölçeği verilerine göre, öğrencilerin yaklaşık %33'ü düşük yalnızlık düzeyi, %38'i orta yalnızlık düzeyi, yaklaşık %24'ü orta-yüksek arası yalnızlık düzeyi ve %6 'sı ise yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmaya katılan öğrencilerin ortalama yalnızlık düzeyi ise orta düzey bir yalnızlık değeri olarak $\bar{X} = 42.52$ ($SS = 13.09$) bulunmuştur.

DASS-21 ölçeğinden elde edilen depresyon düzeyi verilerine göre, öğrencilerin %11'i hafif düzey depresif belirtiler gösterdiği, yaklaşık %22'sinin orta düzey depresif belirtiler gösterdiği, yaklaşık %16'sının şiddetli düzey ve % 31'inin ise çok şiddetli düzey depresif belirtiler gösterdiğini görülmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin ortalama depresif belirti düzeyi ise, orta-şiddetli arası bir depresif belirti değeri olarak $\bar{X} = 20.67$ ($SS = 11.64$) bulunmuştur.

DASS-21 ölçeğinden elde edilen kaygı düzeyi verilerine göre, öğrencilerin %10'unun hafif düzey kaygı belirtileri gösterdiği, yaklaşık %21'inin orta düzey kaygı belirtileri gösterdiği, %9'unun şiddetli ve % 27'sinin ise çok şiddetli düzey kaygı belirtileri gösterdiği bulunmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin ortalama kaygı düzeyi, orta düzey bir kaygı değeri olarak $\bar{X} = 13.43$ ($SS = 10.48$) bulunmuştur.

DASS-21 ölçeğinden elde edilen stres düzeyi verilerine göre, öğrencilerin %13'ünün hafif düzey stres yaşadığı, %19'unun orta stres yaşadığı, %14'ünün şiddetli ve % 16'sının ise çok şiddetli düzey stres yaşadığı görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin ortalama stres düzeyi, orta düzey bir stres değeri olarak $\bar{X} = 19.49$ ($SS = 11.05$) bulunmuştur. Ölçeklerden değişkenlere yönelik elde edilen ayrıntılı bilgiler Tablo2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin Ruh Sağlığına İlişkin Betimsel Veriler

Değişken		<i>N</i>	%
Yalnızlık	Düşük (20-34)	104	32.5
	Orta (35-49)	122	38.1
	Orta-yüksek (50-64)	75	23.4
	Yüksek (65-80)	19	5.9
Depresyon	Normal (0-9)	65	20.3
	Hafif (10-13)	35	10.9
	Orta (14-20)	70	21.9
	Şiddetli (21-27)	50	15.6
	Çok Şiddetli (28+)	100	31.3
Kaygı	Normal (0-7)	108	33.8
	Hafif (8-9)	32	10
	Orta (10-14)	66	20.6
	Şiddetli (15-19)	27	8.4
	Çok Şiddetli (20+)	87	27.2
Stres	Normal (0-14)	122	38.1
	Hafif (15-18)	42	13.1
	Orta (19-25)	61	19.1
	Şiddetli (26-33)	44	13.8
	Çok Şiddetli (34+)	51	15.9

Demografik değişkenlere göre öğrencilerin yalnızlık, depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin farklılaşmasına ilişkin bulgular şu şekildedir: T test analizi, çalışmaya katılan öğrencilerin depresyon ve stres düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılıklar olmadığını ($p > .05$) fakat yalnızlık ve kaygı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. T test analizine göre, erkeklerin yalnızlık düzeyi ($\bar{X} = 44.6$, $SS = 13.75$) kadınların yalnızlık düzeyinden ($\bar{X} = 40.9$, $SS = 12.38$) istatistiksel olarak daha yüksektir, $t = 2.47$, $p < .05$. Kaygı düzeyleriyle ilişkili olarak ise T test analizi, erkeklerin kaygı düzeyinin ($\bar{X} = 12.03$, $SS = 9.56$), kadınların kaygı düzeyinden ($\bar{X} = 14.48$, $SS = 11.03$) istatistiksel olarak daha düşük olduğunu göstermiştir, $t = -2.08$, $p < .05$. Yalnızlık, depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin t test analiz sonuçları Tablo3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerin Ruh Sağlığı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	\bar{X}	SS	t	p
Depresyon	Kadın	20.00	11.412	1.21	.23
	Erkek	21.58	11.92		
Kaygı	Kadın	14.48	11,03	-2.08	.038
	Erkek	12.03	9.56		
Stres	Kadın	20.05	11.48	-1.06	.29
	Erkek	18.73	10.45		
Yalnızlık	Kadın	40.96	12.38	2.47	.014
	Erkek	44.59	13.75		

3.3. Temel Değişkenler Arası Korelasyonlar

Öğrencilerin DASS-21 ölçeğinden elde edilen depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin, UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden elde edilen yalnızlık ve Dindarlık Envanteri'nden elde edilen dindarlık düzeyleri ile ilişkilerini yönelik yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucu şu şekildedir: Katılımcı öğrencilerin yalnızlık düzeyi ile depresyon ($r = .514$, $p < .001$), kaygı ($r = .394$, $p < .001$) ve stres ($r = .404$, $p < .001$) düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin dindarlık düzeyi ile depresyon ($r = -.259$, $p < .001$), kaygı ($r = -.156$, $p < .05$) ve stres ($r = -.144$, $p < .05$) düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Temel değişkenler arası ikili korelasyonlara dair ayrıntılı bilgiler ve ayrıca Dindarlık Envanteri alt ölçekleri ile depresyon kaygı ve stres düzeylerinin korelasyon değerleri de Tablo4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Temel Değişkenler Arası Korelasyonlar

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Depresyon	r	1	.671**	.803**	.514**	-.259**	-.240**	-.220**	-.270**	-.161**	-.227**	-.224**
2. Kaygı	r		1	.778**	.394**	-.156**	-.103	-.166**	-.149**	-.101	-.171**	-.121*
3. Stres	r			1	.404**	-.144*	-.134*	-.118*	-.166**	-.063	-.136*	-.118*
5. Dindarlık	r					1	.813**	.894**	.895**	.843**	.891**	.933**
6. Kişisel önem	r						1	.584**	.703**	.656**	.573**	.763**
7. İnanç	r							1	.726**	.717**	.889**	.787**
8. İbadet	r								1	.715**	.736**	.828**
9. Duygu	r									1	.680**	.776**
10. Bilgi	r										1	.770**
11. Etki	r											1

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$

3.4. Öğrencilerin Ruh Sağlığını Yordayıcı Değişkenler: Regresyon Analizi

3.4.1. Ruh Sağlığı Yordayıcısı Olarak Yalnızlık

Yalnızlık düzeyinin, öğrencilerinin ruh sağlığı düzeyini yordayıcı etkisini test etmek amacıyla depresyon ve stres için 2 ayrı doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, yalnızlığın; depresyonu ($F(1, 318) = 114.39, R^2 = .265, p < .001$), ve stresi ($F(1, 318) = 62.13, R^2 = .163, p < .001$) yordama etkisine ilişkin modellerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgulara göre, öğrencilerin yalnızlık düzeyinin depresyon düzeyindeki varyansın yaklaşık %27'sini ve stres düzeyindeki varyansın ise %16'sını açıkladığı görülmektedir. Yalnızlığın depresyonu ($\beta = .514, t = 10.69, p < .001$) ve stresi ($\beta = .404, t = 7.88, p < .001$) pozitif yönde yordadığı görülmektedir.

Yalnızlığın kaygıyı yordayıcı rolünü test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon modeline ilk adımda cinsiyet kontrol değişkeni olarak sokulmuştur. Cinsiyette referans grup erkek olarak alınmıştır (erkek = 0, kadın = 1). Daha sonra modele yalnızlık değişkeni ikinci adımda sokulmuştur. Regresyon analizi sonucu, cinsiyetin yer aldığı birinci modelin ($F(1, 318) = 4.33, R^2 = .013, p < .05$) ve cinsiyet ve yalnızlığın yer aldığı ikinci modelin ($F(2, 317) = 35.87, R^2 = .185, p < .001$)

istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna göre, cinsiyet değişkeni modele birinci adımda sokulduğunda, öğrencilerin depresyon düzeyindeki varyansın %1'ini açıklamaktadır. Yalnızlık değişkeninin modele eklenmesiyle ise, model depresyon düzeyindeki varyansın yaklaşık %19'unu açıklamaktadır. Dolayısıyla, yalnızlık değişkeni, modele %17 oranında istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamıştır ($\Delta R^2 = .171$, $F(1,1) = 66.51$, $p < .001$). İkinci modelde değişkenler arası ilişkilere bakıldığında ise, kadın olmanın ($\beta = .173$, $t = 3.38$, $p < .001$) ve yalnızlık düzeyinin ($\beta = .418$, $t = 7.88$, $p < .001$) kaygı düzeyini pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Bu bulgular, yalnızlığın ruh sağlığı için bir risk faktörü oluşturduğunu desteklemektedir. Yalnızlığın depresyon, kaygı ve stresi yordama etkisine ilişkin bulgular Tablo5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Yalnızlık Düzeyinin Ruh Sağlığını Yordayıcı Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	Model	Değişken	F	R ²	β	t
Depresyon	Model 1	Yalnızlık	114.39**	.265	.514	10.69**
Stres	Model 1	Yalnızlık	62.13**	.163	.404	7.88**
Kaygı	Model 1	Cinsiyet	4.33*	.013	.116	2.08*
	Model 2	Cinsiyet Yalnızlık	35.87**	.185	.173 .418	3.38** 8.16**

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$

3.4.2. Ruh Sağlığı Yordayıcısı Olarak Dindarlık

Dindarlık düzeyinin, öğrencilerinin depresyon ve stres düzeyini yordayıcı etkisini test etmek amacıyla doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Analiz sonuçları şu şekildedir: Dindarlığın, depresyonu ($F(1, 318) = 22.78$, $R^2 = .067$, $p < .001$) ve stresi ($F(1, 318) = 6.70$, $R^2 = .021$, $p < .05$) yordama etkisine ilişkin modellerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre, öğrencilerin dindarlık düzeyinin; depresyon düzeylerindeki varyansın yaklaşık %7'sini ve stres düzeylerindeki varyansın ise %2'sini açıkladığı görülmektedir. Ayrıca, dindarlık ile depresyon ($\beta = -.259$, $t = -4.77$, $p < .001$) ve stres ($\beta = -.144$, $t = -2.59$, $p < .05$) arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani, dindarlık düzeyi, depresyon ve stres düzeylerinin negatif yordayıcısıdır.

Dindarlık düzeyinin, öğrencilerinin kaygı ve yalnızlık düzeylerini yordayıcı etkisini test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Öncelikle dindarlığın kaygı düzeyini yordayıcı etkisini test etmek amacıyla, regresyon modeline ilk adım olarak

cinsiyet kontrol değişkeni olarak sokulmuştur. Cinsiyette referans grup erkek olarak alınmıştır (erkek = 0, kadın = 1). Daha sonra modele dindarlık değişkeni ikinci adımda sokulmuştur. Regresyon analizi sonucu, cinsiyetin yer aldığı birinci modelin ($F(1, 318) = 4.33, R^2 = .013, p < .05$) ve cinsiyet ve dindarlığın yer aldığı ikinci modelin ($F(2, 317) = 7.22, R^2 = .044, p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna göre, cinsiyet değişkeni modele birinci adımda sokulduğunda, öğrencilerin kaygı düzeyindeki varyansın %1'ini açıklamaktadır. Dindarlık değişkeninin modele eklenmesiyle ise, model kaygı düzeyindeki varyansın %4'ünü açıklamaktadır. Dolayısıyla, dindarlık değişkeni, modele %3 oranında istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamıştır ($\Delta R^2 = .03, F(1,1) = 9.97, p < .05$). İkinci modelde değişkenler arası ilişkilere bakıldığında, kadın olmanın kaygı düzeyini pozitif yönde yordadığı görülürken ($\beta = .140, t = 2.52, p < .05$); dindarlık düzeyinin kaygı düzeyini negatif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.175, t = -3.16, p < .05$).

Öğrencilerin dindarlık düzeyinin, yalnızlık düzeyini yordayıcı etkisini test etmek amacıyla, regresyon modeline ilk adım olarak cinsiyet kontrol değişkeni olarak sokulmuştur. Cinsiyette referans grup erkek olarak alınmıştır (erkek = 0, kadın = 1). Daha sonra modele dindarlık değişkeni ikinci adımda sokulmuştur. Regresyon analizi sonucu, cinsiyetin yer aldığı birinci modelin ($F(1, 318) = 6.12, R^2 = .019, p < .05$) ve cinsiyet ve dindarlığın yer aldığı ikinci modelin ($F(2, 317) = 9.39, R^2 = .056, p < .001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna göre, cinsiyet değişkeni modele birinci adımda sokulduğunda, öğrencilerin yalnızlık düzeyindeki varyansın yaklaşık %2'ini açıklamaktadır. Dindarlık değişkeninin modele eklenmesiyle ise, model yalnızlık düzeyindeki varyansın yaklaşık %6'sını açıklamaktadır. Dolayısıyla, dindarlık değişkeni, modele yaklaşık %4 oranında istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamıştır ($\Delta R^2 = .037, F(1,1) = 12.45, p < .001$). İkinci modelde değişkenler arası ilişkilere bakıldığında, erkek olmanın yalnızlık düzeyini pozitif yönde yordadığı görülürken ($\beta = -.111, t = -2.02, p < .05$); dindarlık düzeyinin yalnızlık düzeyini negatif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.194, t = -3.53, p < .001$).

Bu bulgular, dindarlığın ruh sağlığı için bir koruyucu faktör olabileceğini desteklemektedir. Dindarlığın ruh sağlığına ilişkin değişkenleri yordama etkisine dair bulgular Tablo6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Dindarlık Düzeyinin Ruh Sağlığını Yordayıcı Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	Model	Değişken	F	R ²	β	t
Depresyon	Model 1	Dindarlık	22.78**	.067	-.259	-4.77**
Stres	Model 1	Dindarlık	6.70*	.021	-.144	-2.59**
Kaygı	Model 1	Cinsiyet	4.33*	.013	.116	2.08*
	Model 2	Cinsiyet Dindarlık	7.22**	.044	.140 -.175	2.52* -3.16**
Yalnızlık	Model 1	Cinsiyet	6.12*	.019	-.111	-2.02*
	Model 2	Dindarlık	9.39**	.056	-.194	-3.53**

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$

4. Sonuç ve Öneriler

4.1. Sonuç

Son yıllarda üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı, stres ve yalnızlık oranlarında hatırı sayılır düzeyde artışların olduğu birçok araştırmada ortaya çıkmıştır (Chang vd., 2021; Liyanage vd., 2021). Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin % 29 oranında orta ve yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu, %31 oranında çok şiddetli düzeyde depresif belirtiler göstermekte olduğu ve %27 oranında çok şiddetli düzeyde anksiyete belirtileri göstermekte olduğu, %16 oranında çok şiddetli düzeyde stres bozukluğu belirtilerine sahip bulunduğunu ortaya konulmuştur. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerin, ortalama depresyon düzeyi orta-şiddetli arası bir düzey olarak 20.67; ortalama kaygı düzeyi orta düzey bir değer olarak 13.43 ve ortalama stres düzeyi ise orta düzey bir değer olarak 19.49 olarak bulunmuştur. Türkiye’de pandeminin başlangıcı ve en yoğun olduğu süreçte yapılan çalışmalardaki üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı ve stres düzeyleri ile kıyaslandığında, bu çalışmada yer alan öğrencilerin depresyon kaygı ve stres düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Özkan vd., 2021; Şahin vd., 2022). Bu tablo, pandemi sürecinin olumsuz etkilerinin azalmasıyla birlikte, öğrencilerin ruh sağlığında olumlu bir gelişim olacağına dair beklentinin gerçekleşmediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık düzeyi ile depresyon kaygı ve stres düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Yalnızlık duygusunda artış depresyon, kaygı ve streste artışa yol açmaktadır. Öğrencilerin dindarlık düzeyi ile depresyon ve stres düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Dindarlık düzeyi arttıkça

depresyon, kaygı ve stres azalmaktadır. Dolayısıyla, dindarlığın koruyucu etkisi, literatürde de yer alan çalışmalarda olduğu gibi (Atak, 2022; Berry ve York, 2011; Gürsu, 2015; Ronneberg vd., 2016) bu çalışma bulgularıyla da desteklenmiştir.

Örnek olarak, pandemi sürecinden önce yapılan ve depresyon düzeyi ile namaz kılama sıklığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada “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 çıkarmıştır. Aynı araştırmada üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyi ile oruç tutma sıklıkları arasındaki ilişki incelenmiş ve “düzenli” olarak oruç tuttuğunu belirten bireylerin kaygı düzeyi ortalaması ($\bar{X} = 14$), “hiç” oruç tutmadığını ifade eden bireylerin kaygı düzeyi ortalamasından ($\bar{X} = 17.4$) anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (Atak, 2022). Bu konuda birçok araştırma dindarlığın ruh sağlığını olumlu etkilediğine işaret etmektedir.

Bu çalışmada ortaya çıkan veriler üniversite gençliğinin depresyon, kaygı, stres ve yalnızlık düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu ifade etmektedir. Dindarlık burada ruh sağlığını ifade eden bu durumların azalmasına yol açarak, ruh sağlığını koruyucu bir işlevi yerine getirmektedir.

4.2. Öneriler

Araştırmada ortaya çıkan sonuçlardan hareketle belirlenen öneriler şu şekildedir:

Bu çalışma, pandemi sonrası üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına ilişkin bir resim ortaya koymaktadır ve bu resim pandemi etkilerinin azalmaya başladığı süreçlerde, öğrencilerin ruh sağlığının daha olumsuz bir yöne doğru gittiğini göstermektedir. Dolayısıyla 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.

Dindarlığın bu araştırmada olduğu gibi birçok çalışmada ruh sağlığını ve yalnızlığı koruyucu bir işleve sahip olduğu görülmektedir. Bu bağlamda din ve maneviyat ile ilgili çalışmalara ilahiyat fakültesi dışındaki faültelerde de yer verilmelidir.

Psikoloji alanı içerisinde kurulmaya başlayan ve Türkiye’de hâlihazırda onbir üniversitede psikoloji bölümü içerisinde yer alan Maneviyat Psikolojisi Anabilimdalları işlevsel hale getirilerek tüm psikoloji bölümleri içerisinde açılabilir. Maneviyat Psikolojisi Anabilimdalları; din ve maneviyyatın psikolojik etkisi, ibadetlerin ruh sağlığına etkisi, inancın psikolojik dayanıklılığa etkisi, Kuran’ı Kerim’de psikolojik tespitler gibi birçok konuda araştırma çalışmaları yürütebilir.

Son dönemde bazı üniversitelerde yüksek lisans düzeyinde açılan manevi danışma ve rehberlik programları psikoloji, rehberlik, din ve maneviyyat merkezli eğitimlerle ve pratiğe yönelik çalışmalarla işlevsel hale getirilebilir.

Ruh sağlığı ile ilişkili sorunların iyileştirilmesi amacıyla üniversitelerde ve diğer kamu kurumlarında kurulan psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri içerisinde maneviyyat psikolojisi ve manevi danışmanlık noktasında tecrübeli, uzman bireyler yer alabilir.

Dini pratikler konusunda İlahiyat Fakülteleri Diyanet İşleri Başkanlığı ile birlikte üniversite öğrencilerine yönelik maneviyyat eğitimi çalışmaları yapılabilir.

Kaynaklar

- AbdAleati, N. S., Mohd Zaharim, N., & Mydin, Y. O. (2016). Religiousness and mental health: Systematic review study. *Journal of Religion and Health, 55*(6), 1929–1937.
- Atak, M. (2021). *Nefs psikolojisi: Kuram uygulama*, İstanbul: Büyüyen Ay Yayınları.
- Atak, M. (2022). Pandemi öncesinde üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ile ilişkili faktörler. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi, 7*(1), 55–67. <https://doi.org/10.36657/ihcd.2022.88>.
- Aydemir, R. E. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beit-Hallahmi, B. & Argyle, M. (1997). *The psychology of religious behavior, belief and experience*. London & New York: Routledge.
- Berry, D. M., & York, K. (2011). Depression and religiosity and/or spirituality in college: A longitudinal survey of students in the USA. *Nursing & Health Sciences, 13*(1), 76–83.
- Ekşi, H. (2001). Başa çıkma, dini başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. (Yayımlanmamış doktora tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi SBE.
- Ellis, A. (1960), "There is no place for the concept of sin in psychotherapy", *Journal of Counseling Psychology, 1*, 188–192.
- Freud, S. (2012). *Bir yanılısamanın geleceği*, çev., Hasan İlhan, İstanbul: Alter Yayınları.
- Chang, J. J., Ji, Y., Li, Y. H., Pan, H. F., & Su, P. Y. (2021). Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 292*, 242–254.

- Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(1), 4–20.
- Gürsu, O. (2015). Ergenlik dönemi dindarlığı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 34 / 34 (December), 49–75.
- Haque, A. (2004). Religion and mental health: The case of american muslims. *Journal of Religion and Health*, 43 (1), 45–58.
- Jung, C. G. (1978) Psychological reflections, princeton, NJ. Bollingen.
- Koenig, H. G. & Larson, D. B. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13 (2), 67– 78.
- Koenig, H. G. (2001/2002). Religion and medicine II: religion, mental health, and related behaviors. *International Journal of Psychiatri in Medicine*, 31 (1), 97–109.
- Koenig, H. G., L. K. George & B. L. Peterson. (1998). Religiosity and remission of depression in medically ill older patients. *The american journal of pschiatry*, 155 (4), 536–542.
- Kula, N. (1993). *Kimlik ve din: Ergenler üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmış doktora tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Liyanage, S., Saqib, K., Khan, A. F., Thobani, T. R., Tang, W. C., Chiarot, C. B., ... & Butt, Z. A. (2021). Prevalence of anxiety in university students during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 62.
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335–342.
- Özkan, Y., Sevin, M. D., & Avcı, Ü. E. Covid 19 küresel salgın sürecinde depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme bozukluğuna etkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 183–200.
- Ronneberg, C. R., Miller, E. A., Dugan, E., & Porell, F. (2016). The protective effects of religiosity on depression: A 2-year prospective study. *The Gerontologist*, 56(3), 421–431.
- Russell, D, Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42 (3): 290–294.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Şahin, E., Fulya, T U. R. K., & Hamamcı, Z. Covid-19 pandemi sürecinde depresyon, anksiyete ve stres ile başa çıkma tutumlarının sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 9(1), 165–186.
- Hackney, C. H. & G. S. Sanders. (2003). Religiosity and mental health: a meta- analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42 (1), 43– 55.
- Yılmaz, Ö., Boz, H. & Arslan, A. (2017). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (DASS 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2 (2), 78–91. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/fesa/issue/30912/323190>