

Üniversite Öğrencilerinde Sigara ve Alkol Kullanımı: Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Yönünden Bir Değerlendirme

Cigarette and Alcohol Use Among University Students: An Evaluation in Terms of Depressive Symptoms and Hopelessness

Aysun Babacan Gümüş¹

ÖZET

Amaç: Bu çalışma üniversite öğrencilerinde sigara ve alkol kullanımı ile depresif belirtiler ve umutsuzluk arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmanın örneklemini, bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 374 öğrenci oluşturmıştır. Örneklem seçiminde üniversitenin okullarının mevcutlarına ağırlıklı tabakalı rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın verileri Tanıtıcı Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ile toplanmıştır. Verilerin analizinde Kolmogorov-Smirnov testi, sayı, yüzde, ortanca, 25.-75. yüzdelikler, Kruskal Wallis testi, Mann Witney U testi ve Spearman Sıra Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Yaş ortalaması $21,05 \pm 2,33$ olan öğrencilerin %39'unun sigara, %57,8'inin alkol kullandığı belirlenmiştir. Ölçek ortanca değerleri BDE için 10,50 ve BUÖ için 4,00 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %25,9'unda depresif belirtiler yüksektir. Sigara kullanma durumuna göre öğrencilerin BDE ortanca değerlerinde anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır ($z=-2,378$, $p<0,05$). Alkol kullanma durumuna göre öğrencilerin BUÖ ortanca değerlerinde anlamlı düzeyde farklılık belirlenmiştir ($z=-2,143$, $p<0,05$). Sigara ve alkol kullanım miktarı, öğrencilerin BDE ve BUÖ ortanca değerlerinde anlamlı bir farklılığa yol açmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç: Elde edilen sonuçlar çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinde sigara ve alkol kullanımının yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir. Sigara kullanan öğrencilerde depresif belirtilerin, alkol kullanan öğrencilerde umutsuzluğun daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde sigara ve alkol kullanımını önleyici ve ruh sağlığını koruyucu uygulamalar artırılmalıdır. Öğrencilerde sigara ve alkol kullanımını azaltmak için koruyucu ruh sağlığı uygulamaları ile depresif belirtilerin erken tanı ve tedavisi yararlı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencisi, sigara, alkol, depresif belirtiler, umutsuzluk

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to analyze the relationships between cigarette and alcohol use among university students and depressive symptom and hopelessness.

Methods: The sample of the study was composed of 374 students studying at the state university. Students were selected by stratified random sampling proportional to the total number of students in the schools of university. The data were collected by Introductory Information Form, Beck Depression Inventory (BDI) and Beck Hopelessness Scale (BHS). In the analysis of data, Kolmogorov-Smirnov test, number, percentage, median, 25th-75th. percentiles, Kruskal Wallis test, Mann Whitney U test and Spearman Rank Correlation analysis were used.

Results: The mean age of the students was 21.05 ± 2.33 . 39% of the students used cigarette and 57,8% used alcohol. The median score for BDI was 10,50 and the median score for BHS was 4,00. Depressive symptoms level was high in 25,9% of the students. A statistically significant difference was found in BDI median values of students according to smoking status ($z=-2.378$, $p<0.05$). A statistically significant difference was found in BHS median values of students according to alcohol use ($z=-2,143$, $p<0,05$). Statistically significant differences were not found in BDI and BHS median values of students according to the amount of smoking and alcohol use ($p>0,05$).

Conclusion: The results show that use of cigarette and alcohol was high level among university students who participated in the study. It was found out that depressive symptoms level was high in students using cigarette and hopelessness level was high in students using alcohol. Thus, actions to prevent university students from use of cigarette and alcohol and actions to protect their mental health should be increased. To reduce smoking and alcohol use among students may be helpful for early diagnosis and treatment of depressive symptoms with preventive mental health practices.

Key Words: University student, cigarette, alcohol, depressive symptoms, hopelessness.

¹ Doç. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu

Address reprint requests to:
Doç. Dr. Aysun Babacan Gümüş, anakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu, Çanakkale - TURKEY

E-mail address:
aysungumus@hotmail.com
aysungumus@comu.edu.tr

Phone:
+90 (286) 218 13 97

Date of submission:
November 4, 2014

Date of acceptance:
December 30, 2014

GİRİŞ

Sigara ve alkol kullanımı tüm dünyada öncelikli olarak ele alınması gereken, bireysel ve toplumsal düzeyde ciddi sağlık sorunlarından biridir. (1) Sigara ve alkol kullanımının beden ve ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri bilinmesine karşın, ülkemizde de bu maddeleri kullanma oranları oldukça yüksek düzeydedir. (2-4) Bunun temelinde şehirleşme, sanayileşme, teknolojiye hızlı değişimler, sigara ve alkolün kolay elde edilmesi, kullanımının toplum tarafından katı bir şekilde reddedilmemesi, hatta birçok yerde olgunluk ve sosyalleşmenin bir ölçüsü olarak kabul edilmesi yatmaktadır. (2,3,5)

Son zamanlarda, yaklaşık olarak 18-25 yaşlarda gerçekleşen ergenlikten yetişkinliğe geçiş, beliren yetişkinlik olarak belirtilmektedir. Ergenlik ve yetişkinlik arasındaki bu geçiş dönemi, deneyim ve arayışla karakterizedir. Üniversite eğitim sürecini de içine alan beliren yetişkinlik, bireylerin yaşamına yeni özgürlük ve sorumluluklarla birlikte büyük değişimler getiren bir dönemdir. (6) Bunun yanı sıra olumlu veya olumsuz alışkanlıkların kazanılması, genellikle ergenlik ve gençlik yıllarında oluşmakta ve çoğu alışkanlık yaşam boyu sürmektedir. (4) Sigara ve alkol kullanımı da genellikle gençlik dönemlerinde ortaya çıkmakta, belli sıklık ve yoğunlukta tekrar edilerek alışkanlık haline dönüşmektedir. (7,8) Oysaki sigara ve alkole erken yaşlarda başlamak, beden ve ruh sağlığı açısından ciddi bir risk oluşturmaktadır. (4,8)

Sigara ve alkol kullanımının oluşmasında bireysel özellikler, aile ve arkadaş çevresi, sosyal çevre, eğitim süreci gibi etkenler etkili olmaktadır. (2,4,5,8) Gençlik dönemi, bireyin sosyal ve fiziksel değişikliklerle beraber duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik, akademik ve toplumsal birçok zorluğu bir arada yaşadığı ve kimlik bulma çabalarının arttığı bir dönemdir. (9) Üniversite yılları ise, gençlerin geleceğe dönük olarak sosyal yaşam alanlarını ve mesleklerini belirledikleri önemli bir süreçtir. (10) Bu süreçte gençler evden ve aileden ayrılma, yeni bir çevreye uyum sağlama, yeni arkadaşlar edinme, yalnız kalma korkusu, ekonomik güçlükler, bir mesleğe aday olma veya iş bulmaya ilişkin belirsizlikler, hayal kırıklığı gibi duygular nedeniyle kaygı ve strese daha yatkın durumdadırlar. (11-15) Aynı zamanda yetişkinlerle kıyaslandığında, deneyim yönünden daha tecrübesiz ve riskli davranışlara daha açık olan gençlerde bir baş etme yöntemi olarak madde kullanımına sıkça rastlanmaktadır. (5,6)

Ülkemizde üniversite öğrencilerinde sigara ve

alkol kullanımı ile ilgili pek çok araştırma yapılmış ve bu araştırmalarda üniversite öğrencilerinde sigara ve alkol kullanımının yüksek düzeyde olduğu gösterilmiştir. (4,11,16,17) Yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin günlük yaşamda strese bağlı olarak ortaya çıkan zorlanma ve kaygıdan kurtulmak, geçici olarak rahatlamak, yetişkin gibi görünmek, bir gruba ait olmak, kabul görmek, sosyal ortamlarda kolay etkileşim kurmak, eğlenmek, heyecan aramak ya da meydan okumak gibi nedenlerle sigara ve alkol kullandıkları belirtilmiştir. (4,5,10,11,14,18) Bir çalışmanın sonuçlarına göre, sigara içen üniversite öğrencilerinde içmeyenlere göre daha yoğun biçimde gerginlik/anksiyete, depresyon, öfke ve yorgunluk hissi yaşanmaktadır. (19) Yazıcı ve arkadaşlarının (2007) yaptıkları çalışmada da depresif belirtiler ile sigara içmeye dönük bazı tutumlar arasında ilişki vardır ve depresif bireyler sigara içmeye daha çok eğilimlidir. (20)

Depresyon, gençlerin ruhsal gelişimlerini olumsuz olarak etkileyen ruhsal bozuklukların başında gelmektedir. (21) Çocukluk döneminde daha az görülmesine karşın, depresyonun ergenlikle birlikte görülme sıklığı belirgin bir biçimde artmaktadır. (6,22) Ülkemizde Beck Depresyon Envanteri ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılarak yapılan çalışmalara göre, üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler yaygınlığı %25.4 ile %35.2 arasında değişmektedir. (9,12,13,15,23,24) Bu oranlar üniversite öğrencilerinde depresif belirtilerin yaygın olduğunu göstermektedir.

Bunun yanı sıra son yıllarda ülkemizde pek çok gencin yaşanan sorunlar konusunda hayli karamsar olduğu, gelecekle ilgili kaygılar yaşadığı ve ruh sağlıklarının olumsuz yönde etkilendiği belirtilmiştir. (25) Sosyal ve ekonomik sorunlar, eğitimde karşılaşılan güçlükler, akademik başarısızlık ve gelecek kaygısı gibi etmenler üniversiteli gençlerde umutsuzluğu arttırmaktadır. (24) Geleceğe yönelik olarak olumlu beklentilere sahip olma duygusunu belirten umut, insana gelecekte karşılaşılabileceği olumsuz yaşantılarla baş edebileceği duygusu vererek ruh sağlığını olumlu yönde etkilerken, umutsuzluk depresyon ve intihar gibi ruhsal sorunlara yol açan klinik tabloların bir parçası olarak bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. (26,27) Bununla birlikte öznel iyilik durumunu belirlemede önemli bir ölçüt olan umutsuzluk, ülkemizde gençlerde yeterince araştırılmamıştır.

Sosyokültürel, ekonomik ve eğitime ilişkin sorunlar üniversite öğrencilerinin ruhsal gelişimlerini

ve ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. (9,12,24) Üniversite öğrencileri depresif belirtilerin yaygın, sigara ve alkol kullanımının yüksek olduğu bir gruptur. Ruhsal sorunlar yönünden riskli ve ruh sağlığı hizmetlerine oldukça gereksinim duyan bu grupta, sigara ve alkol kullanımının azaltılması, sigara ve alkol kullanımını arttıran risk faktörlerinin belirlenmesi ve bu gruplara yönelik önlemlerin alınması son derece önemlidir.

Bu gerekçelerden hareketle bu araştırma üniversite öğrencilerinin gereksinim duyduğu ruh sağlığı hizmetlerinin planlaması ve sunulmasında yararlı olacağı düşünülerek tasarlanmıştır. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sigara ve alkol kullanımı ile depresif belirtiler ve umutsuzluk arasındaki ilişkileri belirlemektir.

YÖNTEM

Örneklem

Çalışma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde 8 fakülte, 2 yüksekokul ve 2 meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerle yapılmıştır. Araştırmaya bu üniversiteye devam eden ve tabakalı rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen öğrenciler dahil edilmiştir. Örnekleme girecek öğrenci sayısını belirlemek amacıyla evrendeki birey sayısının bilindiği durumlarda uygulanan formülden yararlanılmış ve 374 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Çalışma sadece üniversitenin il merkezinde bulunan okullarında yürütülmüş, ilçelerde bulunan okulların öğrencileri çalışmaya dahil edilmemiştir.

Araştırmada veriler üniversitenin 8 fakülte, 2 yüksekokul ve 2 meslek yüksekokulunun kantinlerinde öğrencilere anket formları dağıtılarak toplanmıştır. Veri toplamaya her okul için belirlenen sayıya ulaşıncaya kadar devam edilmiştir. Öğrencilerin çalışmaya dahil edilmesinde gönüllü olma kriteri aranmış, gönüllü olan tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Veri toplama aşamasında öğrencilere dağıtılan anket formlarına kimlik bilgilerini yazmaları gerekmediği, anketlerdeki kişisel bilgilerin gizli kalacağı ve çalışmanın amacı anlatılmıştır. Ayrıca çalışmanın yapılabilmesi için resmi kurumlardan yazılı izin alınmıştır.

Kullanılan Araçlar

Çalışmada tüm katılımcılara Tanıtıcı Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri ve

Beck Umutsuzluk Ölçeği uygulanmıştır.

Tanıtıcı Bilgi Formu: Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini ve sigara ve alkol kullanma durumlarını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış formdur. Formda öğrencilere yaş, cinsiyet, kalınan yer, çalışma durumu, gelir durumu, aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri, sigara kullanma durumu, ilk sigara kullanma yaşı, sigara kullanma miktarı, alkol kullanma durumu, ilk alkol kullanma yaşı ve alkol kullanım miktarı olmak üzere çeşitli sorular sorulmuştur. Öğrencilerin sigara ve alkol kullanımı, araştırmanın yapıldığı andaki kullanım durumları dikkate alınarak, “sigara kullanır mısınız?” ve “alkol kullanır mısınız?” soruları ile değerlendirilmiştir. Öğrencilerin kullanım miktarlarını belirlemek amacıyla sigara için günlük, alkol için haftalık miktar sorulmuştur.

Beck Depresyon Envanteri (BDE): Beck ve arkadaşları tarafından 1961 yılında geliştirilmiş ve depresyonda görülen bedensel, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtilerin şiddetini ölçmeyi hedefleyen öz-değerlendirme niteliğinde bir ölçektir. Envanterin ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1988 yılında Hisli tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasında, Cronbach alfa katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur. Toplam 21 sorudan oluşan envanterde yer alan maddeler 0 ile 3 arasında puan almakta, bu puanların toplanmasıyla depresyon puanı elde edilmektedir. Envanterden alınabilecek en yüksek puan 63’tür. Ölçeğin kesme puanı ise 17’dir. Bu puanın üstünde değer alanların depresif belirti düzeyi ve şiddeti yüksek olarak değerlendirilmektedir. (28)

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ): Beck ve arkadaşları tarafından 1974 yılında geliştirilmiştir. Ülkemizde ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1991 yılında Seber tarafından yapılmıştır. 20 maddeden oluşan, 0–1 arasında puanlanan bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar umutsuzluğun yüksek olduğunu göstermektedir. (29)

İstatistiksel Değerlendirme

Veriler “SPSS ver. 11.5 for Windows” programı ile değerlendirilmiştir. Verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve verilerin normal dağılmadığı görülmüştür. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, sigara ve alkol kullanma özellikleri sayı, yüzde olarak gösterilmiştir. Ölçeklere ait tanımlayıcı istatistikler ortanca ve 25.-75. yüzdelikler olarak verilmiştir. Değişkenlere göre farklılıkların tespitinde Kruskal Wallis ve

Mann Witney U testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Spearman Sıra Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Yapılan istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi $p \leq 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin yaş ortalaması $21,05 \pm 2,33$ 'tür, %43,6'sı kız, %56,4'ü erkektir, %44,9'u evde arkadaşlarıyla, %38,2'si yurttta, %11,2'si evde ailesiyle ya da akrabalarıyla, %5,6'sı evde tek başına kalmaktadır. Çalışma ve gelir durumlarına bakıldığında, %8'inin bir işte çalıştığı, %69,8'inin sahip olduğu geliri "yeterli", %30,2'sinin "yetersiz" olarak değerlendirdiği belirlenmiştir. Öğrencilerin annelerinin %93'ü, babalarının %98,4'ü ilkökul ve üstü eğitim düzeyindedir. Kişilerarası ilişkilerinde sorun yaşayıp yaşamadıkları sorulduğunda; öğrencilerin %86,1'i ailesiyle, %89'u arkadaşlarıyla sorun yaşamadığını belirtmiştir (Tablo 1).

Çalışmaya katılan öğrencilerin %39'unun sigara, %57,8'inin alkol kullandığı belirlenmiştir. Öğrencilerde sigara ve alkol kullanımına başlama yaş ortalamaları sırasıyla $15,89 \pm 2,85$ ve $15,85 \pm 3,03$ olarak saptanmıştır. Öğrencilerin sigara ve alkol kullanma durumlarına ilişkin diğer özellikler Tablo 2'de verilmiştir.

Öğrencilerin BDE ve BUÖ ölçeklerine ait ortanca ve yüzdelik değerleri Tablo 3'te gösterilmiştir. BDE'nin kesme noktası 17' e göre değerlendirildiğinde, öğrencilerin %25,9'unun depresifbelirtidüzeyinin yüksekolduğubelirlenmiştir. Öğrencilerde depresif belirtiler ve umutsuzluk arasındaki ilişki incelendiğinde, pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır ($r=,522$, $p<0.01$).

Öğrencilerde sigaraya başlama yaş ortalaması ile depresif belirtiler ($r= -,103$, $p>0.05$) ve umutsuzluk ($r= -,119$, $p>0.05$) arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır. Alkol kullanmaya başlama yaş ortalaması ile depresif belirtiler ($r= -,034$, $p>0,05$) ve umutsuzluk ($r= -,082$, $p>0.05$) arasında da anlamlı ilişki yoktur.

Öğrencilerin sigara kullanma durumu, sigara kullanma miktarı, alkol kullanma durumu ve alkol kullanma miktarına göre depresif belirtiler ve umutsuzluk ortanca değerleri Tablo 4'de verilmiştir. Sigara kullanıp kullanmamaya göre, depresif belirtiler ortanca değerlerinin anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($z=-2,378$, $p<0.05$). Öte yandan sigara kullanma durumu öğrencilerin

umutsuzluk ortanca değerlerinde anlamlı farklılığa yol açmamıştır ($z=-1,625$, $p>0.05$). Öğrencilerin sigara kullanım miktarına göre, depresif belirtiler ve umutsuzluk ortanca değerleri incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4).

Alkol kullanma durumuna göre öğrencilerin depresif belirtiler ve umutsuzluk ortanca değerleri karşılaştırılmış ve farklılığın sadece umutsuzluk için anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ($z=-2,143$, $p<0.05$). Öğrencilerin alkol kullanım miktarına göre, depresif belirtiler ve umutsuzluk ortanca değerleri anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir (Tablo 4).

Tablo 1: Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri (n=374)

	Sayı	%
Cinsiyet		
Kız	163	43,6
Erkek	211	56,4
Kalınan yer		
Arkadaşları ile evde	168	44,9
Evde tek başına	21	5,6
Aile veya akrabaları ile evde	42	11,2
Yurtta	143	38,2
Çalışma durumu		
Çalışan	30	8,0
Çalışmayan	344	92,0
Gelir durumu		
Yeterli	261	69,8
Yetersiz	113	30,2
Anne eğitim durumu		
Okuryazar değil	12	3,2
Okuryazar	14	3,7
İlkokul	155	41,4
Ortaokul	55	14,7
Lise	94	25,1
Üniversite	44	11,8
Baba eğitim durumu		
Okuryazar	6	1,6
İlkokul	104	27,8
Ortaokul	73	19,5
Lise	110	29,4
Üniversite	81	21,7
Aile ilişkileri		
Sorun yaşayan	52	13,9
Sorun yaşamayan	322	86,1
Arkadaş ilişkileri		
Sorun yaşayan	41	11,0
Sorun yaşamayan	333	89,0

Tablo 2: Öğrencilerin Sigara ve Alkol Kullanım Özellikleri (n=374)

	Sayı	%
Sigara kullanma		
Evet	146	39,0
Hayır	228	61,0
Sigara kullanma miktarı		
Günde 1-10 adet	55	14,7
Günde 10-20 adet	53	14,2
Günde 1 paket ve üzeri	38	10,2
Alkol kullanma durumu		
Evet	216	57,8
Hayır	158	42,2
Alkol kullanma miktarı		
Haftada 1-10 birim	52	13,9
Haftada 11-20 birim	17	4,5
Haftada 20 birim ve üstü	16	4,3
Sadece özel günlerde	87	23,3
Kullanan fakat bir miktar belirtmeyen	44	11,8

Tablo 3: Öğrencilerin BDE ve BUÖ Değerleri

	Ortanca	25. - 75. yüzdelik	Minimum	Maksimum
BDE	10,50	6,00 – 17,00	,00	48,00
BUÖ	4,00	2,00 – 8,00	,00	20,00

BDE: Beck Depresyon Envanteri, BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği

Tablo 4: Öğrencilerin Sigara ve Alkol Kullanım Durumlarına Göre BDE ve BUÖ Değerleri

Sigara ve alkol kullanım durumları	Sayı	BDE OD (min - maks)	BUÖ OD (min - maks)
Sigara kullanma durumu			
Evet	146	11,00 (,00 - 48,00)	4,50 (,00 - 20,00)
Hayır	228	10,00 (,00 - 43,00)	4,00 (,00 - 19,00)
z / p		-2,378 / ,017	-1,625 / ,104
Sigara kullanma miktarı (n=146)			
Günde 1-10 adet	55	11,00 (,00 - 48,00)	4,00 (,00 - 20,00)
Günde 10-20 adet	53	12,00 (,00 - 37,00)	4,00 (,00 - 18,00)
Günde 1 paket ve üzeri	38	13,00 (1,00 - 39,00)	5,00 (,00 - 20,00)
KW / p		2,344 / ,310	2,449 / ,294
Alkol kullanma durumu			
Evet	216	11,00 (,00 - 48,00)	4,00 (,00 - 19,00)
Hayır	158	10,00 (,00 - 47,00)	3,00 (,00 - 20,00)
z / p		-,616 / ,538	-2,143 / ,032
Alkol kullanma miktarı (n=216)			
Haftada 1-10 birim	52	11,00 (,00 - 39,00)	4,50 (,00 - 18,00)
Haftada 11-20 birim	17	8,00 (1,00 - 18,00)	3,00 (1,00 - 14,00)
Haftada 20 birim ve üstü	16	9,50 (4,00 - 36,00)	6,50 (,00 - 17,00)
Sadece özel günlerde	87	10,00 (,00 - 40,00)	4,00 (,00 - 19,00)
Kullanan fakat bir miktar belirtmeyen	44	12,00 (,00 - 48,00)	5,00 (,00 - 19,00)
KW / p		1,704 / ,636	1,013 / ,798

BDE: Beck Depresyon Envanteri, BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği, OD (min - maks): Ortanca değer (minimum-maksimum), z: Mann Whitney U testi, KW: Kruskal Wallis testi

TARTIŞMA

Ergenlik ve beliren yetişkinlikte görülen problemlerin spektrumu geniştir. Bazı problemler kısa süreliken bazıları uzun yıllar boyunca devam edebilmektedir. Tartışma, kavga etme, çok gürültücü olma, ilk ergenlikte daha yaygın iken; depresyon, okuldan kaçma ve madde bağımlılığının son ergenlikte daha yaygın olduğu bildirilmiştir. (6) Ülkemizde farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerle yapılan çalışmalarda sigara içme yaygınlığının %14 ile %53 arasında (12,16,17,30-35) değiştiği görülmüştür. Alanyazınla uyumlu olarak, bu çalışmaya katılan öğrenciler arasında da sigara kullanımının bir hayli yüksek olduğu saptanmıştır. Ülkemizde sigara kullananların önemli bir kısmının sigaraya 20 yaşından önce başladığı görülmektedir. Sigara kullanmayı deneyen her iki gençten birisi sigara kullanmaya devam etmektedir. Bununla birlikte sigara içmenin getireceği sağlık sorunları adolesan ve gençler tarafından yeterince algılanmamakta ve önemsenmemektedir. (36) Son yıllarda Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan çalışmalarda ise ergenler arasında sigara kullanım oranlarında azalma yönünde bir değişimin yaşandığı belirtilmiştir. (6)

Liseden üniversiteye geçiş, alkolün kötüye kullanımında kritik bir geçiş olabilmektedir. Gençlerin büyük çoğunluğu, alkol almanın kendi yaşlarındaki insanlar arasında yaygın olduğunun ve büyük ölçüde kabul edilebilir olduğunun ve hatta alkol almanın akranları tarafından beklendiğinin farkındadır. Ayrıca gençler alkol kullanmanın sosyal ve başa çıkma ile ilgili bazı faydaları olduğunu düşünmektedir. (6) Son yıllarda Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan boylamsal çalışmaların sonuçları yirmili yaşların ortalarında alkol alımının azaldığı yönündedir. Ancak beliren yetişkinlik döneminde alkol kullanımında ve aşırı içme davranışında artış görülmektedir. (6) Ülkemizde de beliren yetişkinlik dönemi içinde yer alan üniversite öğrencilerinde alkol kullanım yaygınlığı incelenmiş ve yapılan çalışmalarda oranların %43 ile %76 arasında değiştiği görülmüştür. (11,16,32,34) Benzer şekilde bu çalışmada da öğrencilerin yarıdan fazlasının alkol kullandığı belirlenmiştir. Bu oranlar ülkemizde üniversite öğrencilerinde alkol kullanımının bir hayli yüksek olduğunu göstermektedir. Alkol kullanımının sağlığı tehdit edici boyutları düşünüldüğünde, bu oranlar alkol kullanımını arttıran nedenlerin araştırılması ve alkol kullanımını önleyen çalışmaların tekrar gözden geçirilmesi açısından oldukça önemli görünmektedir.

Gençlik döneminde meydana gelen zorlanmalar ve bu zorlanmalara verilen tepkilerin bir grubunu depresif belirtiler oluşturmaktadır. (6,13) Nitekim üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda, bu grubu tehdit eden en önemli ruhsal bozukluğun depresyon olduğu belirtilmiştir. (37) Ülkemizde üniversite öğrencilerinde depresif belirtileri inceleyen çalışmalara bakıldığında; Bostancı ve arkadaşlarının çalışmasında bu oran %26.2, Aylaz ve arkadaşlarının çalışmasında %25.4, Doğan ve arkadaşlarının çalışmasında %34.7, Çelikel ve Erkorkmaz'ın yaptığı çalışmada %35.2 olarak bildirilmiştir. (12,13,23,24) Benzer şekilde, bu çalışmada da öğrencilerin %25.9'unda depresif belirti düzeyi yüksek bulunmuştur. Bu oranlar, üniversite öğrencileri arasında depresif belirtilerin yaygın olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, ergenlik döneminde ortaya çıkan majör depresyon gibi bazı ruhsal sorunlar erişkinlik döneminde ciddi ruhsal bozukluklar biçiminde sürebilmektedir. Bu nedenle depresyonun şimdiye olduğu kadar geleceği de etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. (6,13)

Sigara ve depresyon arasındaki ilişki çeşitli olasılıklar temelinde açıklanmaya çalışılmıştır. Bu olasılıklardan birinde genetik yatkınlığın olabileceğine vurgu yapılmış ve nikotin bağımlılığının depresyon gibi aynı ailede devam ettiği ve yüksek oranda kalıtsal olduğu belirtilmiştir. (38,39) Diğer bir olasılık, depresif insanların (diğer psikiyatrik bozukluklardaki gibi) kendi kendilerini tedavi etmek için sigara içmeleridir. Nikotin farklı durumlarda ve farklı bireyler için sakinleştirici veya uyarıcı olabilmektedir. Üçüncü olasılık ise sigara içmenin tedavi edilebilir görünen depresyon ve anksiyeteye sebep olduğudur. (39) Adolesanlar üzerine yapılan çalışmalarda, adolesanların sigaraya başlamaları ile stres, anksiyete, kendilik değeri düşüklüğü ve depresif duygulanımları arasında ilişki kurdukları ve sigara içen adolesanların içmeyenlere göre daha anksiyeteli ve daha depresif oldukları bildirilmiştir. Her ne kadar bu dönemde sosyal grup davranışı ve öğrenme boyutu daha önemli ise de sigara içme davranışının sürdürülmesindeki kadar olmasa da sigaraya başlamada anksiyete ve depresif duygulanımın önemli olduğuna dikkat çekilmiştir. (38) Nitekim nikotin bağımlılığının özellikle alkol bağımlılığı, alkol kötüye kullanımı, depresyon ve anksiyete bozuklukları olmak üzere herhangi bir psikiyatrik bozukluğu olanlarda daha yaygın olduğu bilinmektedir. (9,40)

Özen ve arkadaşlarının (2007) bildirdiğine

göre, sigara kullanımı, örselenme yaşantıları fazla olanlarda, depresif yakınmaları ve umutsuzluğu yüksek olanlarda daha sıktır. (14) Bu çalışmada sigara kullanan öğrencilerde kullanmayanlara göre depresif belirtiler daha yüksek bulunmuştur. Ancak sigara kullanımı ile umutsuzluk arasında bir ilişki saptanmamıştır. Sigara içenlerde içmeyenlere göre depresif belirtilerin daha yüksek düzeyde olduğu çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir. (19,20,37,41) Yapılan bazı çalışmalarda sigara içenlerde içmeyenlere göre depresyon 2.2 kat daha yüksek olarak bildirilmiştir. (42,43) Tayvanlı adölesanlarla yapılan bir çalışmada, ciddi depresif belirtileri olanların olmayanlara göre madde kullanım oranları daha yüksek bulunmuştur. (44) Koreli adölesanlarla yapılan bir başka çalışmada da sigara içme ile depresyon arasında pozitif ilişki olduğu bildirilmiştir. (45) Bununla birlikte literatürde sigara içme durumu ile depresif belirtiler arasında bir ilişki olmadığını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır. (4,31,46)

Bu çalışmada depresyona eşlik eden belirtilerden biri olan umutsuzluğun da sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi incelenmiştir. Bilindiği üzere umutsuzluk, ruhsal iyilik durumu ile yakın ilişki içinde olan ve ruhsal bozukluk gelişimini kolaylaştıran bir durumdur. Aynı zamanda intihar için en önemli risk faktörlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. (26,27) Son yıllarda ülkemizde sosyal, ekonomik ve akademik sorunların gençlerde umutsuzluğu arttırdığı, gençlerin gelecekle ilgili karamsar ve kaygılı olduğu belirtilmiştir. (24,25) Ayrıca gençlerin stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygulardan ve sorunlardan uzaklaşmak için madde kullanımına yöneldikleri bilinmektedir. (16,17) Bu çalışmada alkol kullanımı ile depresif belirtiler ve umutsuzluk arasındaki ilişkilere bakıldığında, alkol kullanan öğrencilerin kullanmayanlara göre umutsuzluk düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ancak alkol kullanımı ile depresif belirtiler arasında bir ilişki saptanmamıştır. Yapılan bazı çalışmalarda depresyon, alkol kullanımında bir risk faktörü olarak belirtilmiştir. (14,43,47) Ancak depresyonun alkol kullanımı ile ilişkisi olsa da tek başına alkol kullanımıyla ilişkili olmadığı da ileri sürülmüştür. (48)

Bu sonuçlara ek olarak, bu çalışmada sigara ve alkol kullanma miktarı ile depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyi arasında bir ilişki saptanmamıştır. Bu sonucu destekleyen bir çalışma, Akvardar ve arkadaşları (2004) tarafından yapılmış ve sigara ve alkol kullanma miktarı ile depresyon düzeyi arasında bir ilişki olmadığı bildirilmiştir. (46)

Yazıcı ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise sigara içme süre ve miktarı yüksek olanların depresyona girme düzeyleri, hiç içmeyenlere ya da geçmişte çok az içenlere oranla daha yüksek olarak belirtilmiştir. (20) Birbiriyle çelişen bu sonuçlar öğrencilerin sigara ve alkol yönelmesinde ruhsal sorunların etkisinin daha detaylı olarak araştırılması gerektiğini düşündürmüştür.

Özetle, bu çalışmada üniversite öğrencileri arasında sigara ve alkol kullanımının dikkate alınması gereken önemli bir sorun olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan her dört öğrenciden birinde depresif belirtiler düzeyinin yüksek bulunması, üniversite öğrencilerinin depresyon gelişimi yönünden riskli bir grup olduğunu ortaya koymaktadır. Sigara kullanan öğrencilerde depresif belirtiler düzeyinin, alkol kullanan öğrencilerde ise umutsuzluk düzeyinin daha yüksek bulunması, öğrencilerde sigara ve alkol kullanımının depresif belirtiler ve umutsuzlukla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencileri arasında sigara ve alkol kullanımının önlenmesi ve ruhsal sorunların etkili bir biçimde çözülmesi için koruyucu ruh sağlığı ve erken tanı hizmetlerine ağırlık verilmesi, üniversite bünyesinde öğrencilerin kolayca ulaşabilecekleri danışma birimlerinin oluşturulması ve bu birimlerin işlevlerinin artırılması yararlı olacaktır.

KAYNAKLAR

- 1- Doğan BY. Alkol ve Alkol Dışı Madde Bağımlılığı, İstanbul: Mutlu Doğan Ofset Matbaacılık, 1998: 1-31.
- 2- Altıntaş H, Temel F, Benli E, ve ark. Tıp Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin madde bağımlılığı ile ilgili bilgi, görüş ve tutumları. Bağımlılık Dergisi 2004; 5: 107-114
- 3- Kasatura İ. Alkol ve Arkadaşları, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1995: 1-45.
- 4- Özen Ş, Arı M, Gören S, ve ark. Tıp Fakültesi birinci ve altıncı sınıf öğrencilerinde sigara ve alkol kullanım sıklığı. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2005; 6: 92-98.
- 5- Kolay Akfert S, Çakıcı E, Çakıcı M. Üniversite öğrencilerinde sigara-alkol kullanımı ve aile sorunları ile ilişkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2009; 10: 40-47.
- 6- Santrock JW. Ergenlik. Siyez DM (Çeviri editörü) 14. Basım, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti, 2012: 423-458.

- 7- Özerkmen N. Ergenlerde sigara içme davranışını etkileyen faktörlerin sosyolojik analizi. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi* 2004; 1: 77-105.
- 8- Ögel K, Çorapçıoğlu A, Sır A, ve ark. Dokuz ilde ilk ve ortaöğretim öğrencilerinde tütün, alkol ve madde kullanım yaygınlığı. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2004; 15: 112-118.
- 9- Kaya M, Genç M, Kaya B, Pehlivan E. Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stres ve başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2007; 18: 137-146.
- 10- Karahan TF, Epli HK. Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım sıklığına göre stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi* 2005; 6: 113-131.
- 11- Yiğit Ş, Khorshid L. Ege Üniversitesi Fen Fakültesi öğrencilerinde alkol kullanımı ve bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi* 2006; 7: 24-30.
- 12- Bostancı M, Özdel O, Oğuzhanoglu NK, et al. Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: prevalence and sociodemographic. *Croat Med J* 2005; 46: 96-100.
- 13- Aylaz R, Kaya B, Dere N, ve ark. Sağlık Yüksekokulu öğrencileri arasındaki depresyon sıklığı ve ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2007; 8: 46-51.
- 14- Özen Ş, Antar S, Özkan M. Çocukluk çağı travmalarının umutsuzluk, sigara ve alkol kullanımı üzerine etkisi; üniversite son sınıf öğrencilerini inceleyen bir çalışma. *Düşünen Adam* 2007; 20: 79-87.
- 15- Özdel L, Bostancı M, Özdel O, Oğuzhanoglu NK. Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2002; 3: 155-161.
- 16- Tot Ş, Yazıcı K, Yazıcı AE, et al. Mersin Üniversitesi öğrencilerinde sigara ve alkol kullanım yaygınlığı ve ilişkili özellikler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2002; 3: 227-231.
- 17- İlhan F, Aksakal FN, İlhan MN, Aygün R. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin sigara içme durumu. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2005; 4: 188-198.
- 18- Siyez DM. Üniversite öğrencilerinin bakış açısından sigara ve alkol kullanımına başlamada ve bırakmada etkili olan faktörler. *Bağımlılık Dergisi* 2008; 9: 72-77.
- 19- İnci R, Ağargün MY, Özer ÖA, ve ark. Bir grup üniversite öğrencisinde sigara içimi ve mizaç durumları. 39. Ulusal Psikiyatri Kongresi Bildiri Kitabı, 2003: 610-612,
- 20- Yazıcı H, Çetinkaya B, Kahveci H, Demirci S. Genç bireylerde depresif belirtiler ve sigara içmeye dönüktutumlar. *Bağımlılık Dergisi* 2007; 8: 79-84.
- 21- Canat S. Ergenlerde depresyon. *Ergenlikte ruhsal sorunlara yaklaşım-II*, Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları 1997; 2: 469-472.
- 22- Eskin M, Ertekin K, Harlak H, Dereboy Ç. Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2008; 19: 382-389.
- 23- Doğan O, Doğan S, Corapcıoğlu A, Çelik G. Üniversite öğrencilerinde depresyon yaygınlığı ve bazı değişkenlerle ilişkisi. *C.Ü. Tıp Fak. Dergisi* 1994; 16: 148-151.
- 24- Çam Çelikel F, Erkorkmaz Ü. Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi* 2008; 45: 122-129.
- 25- Ekşi A. Gözden geçirme: Beş kıtada genç sorunları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 2003; 10: 78-87.
- 26- Odağ C. İntihar (Özkiyim) Tanım - Kuram - Sağaltım, İzmir Psikiyatri Derneği, Psikoterapiler Birimi, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, 1995
- 27- Dilbaz N, Seber G. Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi* 1993; 1: 134-138.
- 28- Aydemir Ö, Köroğlu E. Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler, Ankara: Hekimler Yayın Birliği Yayını, 2000: 121-122.
- 29- Savaşır I, Şahin NH. Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, No:9, Özyurt Matbaacılık, 1997
- 30- Demirel Y, Sezer RE. Sivas Bölgesi üniversite öğrencilerinde sigara kullanma sıklığı. *Erciyes Tıp Dergisi* 2005; 27: 1-6.
- 31- Marakoğlu K, Çivi S, Şahsivar Ş, Özdemir S. Tıp Fakültesi birincive ikincisınıf öğrencilerinde sigara içme durumu ve depresyon yaygınlığı arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 2006; 7: 129-134.
- 32- Akvardar Y, Aslan B, Ekici ZB, ve ark. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi dönem II öğrencilerinde sigara, alkol, madde kullanımı. *Bağımlılık Dergisi* 2001; 2: 49-52.
- 33- Cömert IT, Ziyalar N. İstanbul'da bulunan üniversite öğrencileri arasında tütün, alkol ve diğer psikoaktif madde kullanım yaygınlığının araştırılması. *Bağımlılık Dergisi* 2009; 10: 3-11.
- 34- Yılmaz G, İbiş S, Sevindi T. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin

- sigara ve alkol kullanımının değerlendirilmesi. *Bağımlılık Dergisi* 2007; 8: 85-90.
- 35- Pekşen Y, Canbaz S, Sünter AT, Tunçel EK. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde sigara içme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi* 2005; 6: 111-116.
- 36- Özcebe H. Gençler ve Sigara. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731, Ankara: Klasmat Matbaacılık, 2008
- 37- Surtees PG, Pharoah PDP, Wainwright NWJ, et al. A followup study of new users of a university counselling service. *Br J Guid Counc* 1998; 26: 255-72.
- 38- Hutten M, Kalyoncu A, Pektaş Ö, Beyazyürek M. Psikiyatrik bozukluğu olmayan kişilerde sigara içme davranışının depresyon düzeyleriyle ilişkisi. 34. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Bilimsel Çalışmalar Özet Kitabı, 1998: 206.
- 39- Tezel A. Sigara içme ve depresyon. Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu *Dergisi* 2002; 5: 1-3.
- 40- Çilli AS, Kaya N. Üniversite öğrencilerinde nikotin bağımlılığının psikiyatrik bozukluklarla birlikteliği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2003; 14: 42-49.
- 41- Marakoğlu K, Toprak D, Şensoy N. Tıp Fakültesi öğrencilerinde sigara içme prevalansı ve depresyon durumu arasındaki ilişki. *Kocatepe Tıp Dergisi* 2006; 7: 1-7.
- 42- Sütölük Z, Nazlıcan E, Azizoğlu A, Akbaba M. Yüreğir Çıraklık Eğitim Merkezi öğrencilerinde depresyon sıklığı ve nedenleri. *Türk Tabipleri Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi* 2005; Temmuz-Ağustos-Eylül: 23-26.
- 43- Güleç M, Bakır B, Özer M, et al. Association between cigarette smoking and depressive symptoms among military medical students in Turkey. *Psychiatry Research* 2005; 134: 281-286.
- 44- Wang PW, Lin HC, Yeh YC, et al. The relation of substance use with different levels of depressive symptoms and the moderating effect of sex and age in Taiwanese adolescents. *Comprehensive Psychiatry* 2012; 53: 1013-1020.
- 45- Lee KJ. Current smoking and secondhand smoke exposure and depression among Korean adolescents: Analysis of a national cross-sectional survey. *BMJ Open* 2014; 4:e003734. doi:10.1136/bmjopen-2013-003734
- 46- Akvardar Y, Demiral Y, Ergor G, Ergor A. Substance use among medical students and physicians in a medical school in Turkey. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2004; 39: 502-506.
- 47- Weitzman ER. Poor mental health, depression, and associations with alcohol consumption, harm, and abuse in a national sample of young adults in college. *J Nerv Ment Dis* 2004; 192: 269-277.
- 48- Camatta CD, Nagoshi CT. Stress, depression, irrational beliefs and alcohol use and problems in a college student sample. *Alc Clin Ex* 1995; 19: 142-146.