

**T.C.**  
**ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**TÜRKİYE'DE ve KAZAKİSTAN'DA ÖĞRENİM  
GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
DEPRESYON ve YAŞAM DOYUMU  
DÜZEYLERİ'NİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Rishat TLEUBAYEV**

**Danışman**

**Prof. Dr. Mücahit KAĞAN**

**Erzincan, 2019**

## TEZ BİLDİRİMİ

**“Türkiye’de ve Kazakistan’da Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Yaşam Doyumu Düzeyleri’ nin Karşılaştırılması” isimli “Yüksek Lisans” tezimin tarafımda intihal programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.**

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın öztinde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.  
**02.08.2019.**

  
**Rishat TLEUBAYEV**

**TEZ KABUL TUTANAĞI**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Rishat TLEUBAYEV ait “Türkiye’de ve Kazakistan’da Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Yaşam Doyumu Düzeyleri’ nin Karşılaştırılması” adlı çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında **Yüksek Lisans** Tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman / Jüri :Prof. Dr. Mücahit KAĞAN**

**Jüri :Dr. Öğr. Üyesi Muhammed ÇİFTÇİ**

**Jüri :Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI**

**Türkiye’de ve Kazakistan’da Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin  
Depresyon ve Yaşam Doymu Düzeyleri’nin Karşılaştırılması**

**Rishat TLEUBAYEV**

**Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı**

**Yüksek Lisans Tezi, 2019**

**Danışman: Prof. Dr. Mücahit KAĞAN**

**ÖZET**

Bu tez çalışmasının amacı; Türkiye’ de ve Kazakistan’ da öğrenim gören üniversite öğrencilerinin depresyon ve yaşam doymu düzeylerinin okudukları bölümlere göre karşılaştırılması, kültürün depresyon ve yaşam doymu düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmada model olarak kesitsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya Türkiye’den Doğu Anadolu Bölgesi’nin bir ilindeki eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan PDR, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği ve Müzik Öğretmenliği programlarındaki 238 öğrenci katılmıştır. Kazakistan’ dan ise, iç bölgesinin bir ilindeki eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan PDR, Beden Eğitimi, Sosyoloji, Siyaset Bilgiler, Pedagoji, Din Bilgisi, Psikoloji, Matematik ve Rus Dili programlarındaki 250 öğrenci katılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doymu Ölçeği ile toplanmış, verilerin analizinde çıkarımsal istatistiklerden Pearson Korelasyon Analizi, Kruskal Wallis Testi, Mann-Whitney U Testi ve Tek Yönlü Anova Testi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; Türk ve Kazak öğrencilerin okudukları bölüm ile depresyon ve yaşam

doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Benzer şekilde, Türk ve Kazak  ğrencilerin depresyon ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Depresyon, Yaşam Doyumu, Kültürel Farklılık



**Comparison of Depression and Life Satisfaction Levels of University Students  
Studying in Turkey and Kazakhstan**

**Rishat TLEUBAYEV**

**Erzincan Binali Yıldırım University Institute of Social Sciences**

**Department of Guidance and Psychological Counselling**

**Post Graduate Thesis, 2019**

**Thesis Advisor: Prof. Dr. Mücahit KAĞAN**

**ABSTRACT**

The purpose of this thesis, depression and life satisfaction of college students in Turkey and Kazakhstan to compare levels according to the sections they read. In addition, the study examined whether culture had an impact on depression and life levels. Cross-sectional scanning model was preferred as the research model. Research is located in the province of Eastern Anatolia Region of Turkey, PDR continued learning in the Faculty of Education, Social Studies Education, Turkish Language Teaching, studying in Primary Mathematics Education and Music Education program katılmışıt 238 people. 250 people from PDR, Physical Education, Sociology, Political Science, Pedagogy, Religious Studies, Psychology, Mathematics and Russian Language participated in the program. Data were collected and analyzed with Beck Depression and Satisfaction with Life scales. Pearson Correlation, Kruskal Wallis Test, Mann-Whitney U Test and One Way Anova were used in the inferential statistics analysis. According to the findings, there was no significant difference between Turkish and Kazakh students' reading department and Beck depression and life

satisfaction scores. According to another finding, there was no significant difference between Turkish and Kazakh students' Beck Depression Scores and Life Satisfaction Scores according to culture.

**Key Words:** Depression, Life Satisfaction, Cultural Diversity



## ÖZGEÇMİŞ

2013 - 2017 ATYRAU Üniversitesi Psikoloji Bölümün'nden Mezuniyet

2017-2019 Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'ndan Mezuniyet



## İLETİŞİM BİLGİLERİ

**İletişim Adresi** : Atyrau, Avangard, 2,11,31 KAZAKİSTAN

**E-Mail** : rishat-tuleubayev@inbox.ru



## ÖN SÖZ

Türkiye’ de ve Kazakistan’ da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin depresyon ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışma ile alana katkı sağlanacağı düşünülmüştür. Çalışmanın planlanması, uygulanması, sonuçlandırılması ve raporlaştırılması süreçlerinde birçok kişinin katkıları olmuştur.

### **Teşekkürler,**

Çalışmam süresince sabır ve hoşgörü çerçevesinde bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan tez danışmanım, değerli hocam Prof. Dr. Mücahit KAĞAN’ a, tezin hazırlık aşamasında geri bildirimleriyle desteğini esirgemeyen kıymetli hocalarım Prof. Dr. Mehmet BEKDEMİR’e, Doç. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT’a, Arş. Gör. Namık Kemal HASPOLAT’a, Arş. Gör. Murat AĞIRKAN’a, diğer hocalarıma ve arkadaşlarıma,

Tez jürimde bulunan değerli hocalarım, Prof. Dr. Mücahit KAĞAN’ a, Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI’ ya ve Dr. Öğretim Üyesi Muhammed ÇİFTÇİ’ ye,

Bugünlere gelmemde büyük emeği olan aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Rishat TLEUBAYEV**

## İÇİNDEKİLER

TEZ BİLDİRİMİ .....	I
TEZ KABUL TUTANAĞI .....	II
ÖZET .....	III
ABSTRACT.....	V
ÖZGEÇMİŞ .....	VII
ÖN SÖZ .....	VIII
İÇİNDEKİLER .....	IX
TABLolar LİSTESİ.....	XII
KISALTMALAR CETVELİ .....	XIII
I. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ .....	1
A. Problem Durumu .....	3
B. Araştırmanın Amacı.....	3
C. Araştırmanın Önemi .....	4
D. Varsayımlar.....	4
E. Sınırlılıklar.....	5
F. Tanımlar.....	5
II. BÖLÜM .....	6
KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	6
A. KURAMSAL AÇIKLAMALAR .....	6
1. Depresyonun Tanımı.....	6
1.1 Depresyonda Damgalanma Türleri ve Sıklığı .....	7
1.2 Depresyonun Alt Türleri .....	9
1.2.1 Majör Depresyon .....	9
1.2.2 Melankolik Depresyon.....	10
1.2.3 Psikotik Depresyon .....	11
1.2.4 Kronik Depresyon.....	11
1.2.5 Anksiyeteli Depresyon.....	12

1.2.6 Başka Türlü Adlandırılmayan Depresyon.....	12
1.3 Depresyon Belirtileri.....	13
1.3.1 Depresyonun Klinik Belirtileri .....	15
1.3.1.1 Genel Görünüm ve Davranışlar .....	15
1.3.1.2 Konuşma ve İlişki Kurma .....	16
1.3.1.3 Duygulanım .....	16
1.3.1.4 Bilişsel Yetiler .....	16
1.3.1.5 Düşünce Akımı ve İçeriği.....	17
1.3.1.6 Fizyolojik Belirtiler.....	17
1.4 Depresyonun Nedenleri ve Kaynağı .....	17
1.4.1 Genetik ve Ailesel Etkenler .....	18
1.4.2 Nöroendokrin Etkenler.....	19
1.4.3 Nöroanatomik Etkenler.....	19
1.4.4 Nörokimyasal Etkenler .....	19
1.4.5 Psikososyal Etkenler .....	20
1.4.6 Davranışsal ve Duygusal Etkenler .....	21
1.5 Depresyonu Açıklayan Kuramlar.....	21
1.5.1 Psikodinamik Kuram .....	22
1.5.2 Davranışçı Kuram .....	22
1.5.3 Bilişsel Kuramlar .....	23
1.5.3.1 Akılcı Duygusal Kuram .....	23
1.5.3.2 Özdenetim Kuramı.....	24
1.5.3.3 Beck' in Bilişsel Kuramı.....	24
1.5.3.4 Lewinson' un Davranışçı Modeli .....	25
1.5.3.5 Rehm' in Otokontrol Modeli .....	25
1.5.3.6 Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı .....	26
1.5.3.7 Umutsuzluk Kuramı.....	26
2. Yaşam Doyumu .....	27
2.1 Yaşam Doyumu Kavramı .....	27
2.2 Yaşam Doyumu ile İlgili Demografik Değişkenler .....	29
2.2.1 Yaş .....	29

2.2.2 Medeni Durum .....	29
2.2.3 Cinsiyet .....	30
2.2.4 Gelir Düzeyi .....	30
2.2.5 Çalışma Hayatı .....	30
2.2.6 Kişisel Özellikler .....	30
2.2.7 Eğitim Düzeyi .....	31
2.3 Yaşam Doyumu Kuramları .....	32
2.3.1 Belli Bir Noktaya Erişmek (Ereksel/Telic) Kuramı.....	32
2.3.2 Etkinlik Kuramı .....	32
2.3.3 Bağ Kuramı .....	33
2.3.4 Yargı Kuramı .....	33
2.3.5 Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramı .....	34
<b>B. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....</b>	<b>34</b>
1. Depresyonla İlgili Yapılan Çalışmalar .....	34
a) Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar .....	34
b) Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	38
2. Yaşam Doyumuyla İlgili Yapılan Çalışmalar .....	41
a) Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar .....	41
b) Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	43
<b>III. BÖLÜM .....</b>	<b>46</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>46</b>
A. Araştırmanın Modeli.....	46
B. Araştırma Grubu .....	46
C. Veri Toplama Araçları .....	48
1. Kişisel Bilgi Formu .....	48
2. Beck Depresyon Envanteri.....	48
3. Yaşam Doyumu Ölçeği .....	48
D. Verilerin Toplanması .....	49
E. Verilerin Analizi .....	49
<b>IV. BÖLÜM.....</b>	<b>52</b>
<b>BULGULAR ve YORUM.....</b>	<b>52</b>

V. BÖLÜM .....	62
SONUÇ ve ÖNERİLER .....	62
A. Sonuçlar .....	62
B. Öneriler .....	66
VI. BÖLÜM.....	67
KAYNAKLAR .....	67
VII. BÖLÜM .....	85
EKLER.....	85



## TABLolar LİSTESİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
<b>Tablo 1</b>	Öğrencilerin Ülke, Program Adı ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları	47
<b>Tablo 2</b>	Bölgümlere Göre Kazak Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Betimsel İstatistik Sonuçları	52
<b>Tablo 3</b>	Bölgümlere Göre Kazak Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Çıkarımsal İstatistik Sonuçları	53
<b>Tablo 4</b>	Bölgümlere Göre Kazak Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Betimsel İstatistik Sonuçları	53
<b>Tablo 5</b>	Bölgümlere Göre Kazak Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çıkarımsal İstatistik Sonuçları	54
<b>Tablo 6</b>	Bölgümlere Göre Türk Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Betimsel İstatistik Sonuçları	55
<b>Tablo 7</b>	Bölgümlere Göre Türk Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Çıkarımsal İstatistik Sonuçları	55
<b>Tablo 8</b>	Bölgümlere Göre Türk Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Post-HOC Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	56
<b>Tablo 9</b>	Bölgümlere Göre Türk Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Betimsel İstatistik Sonuçları	57
<b>Tablo 10</b>	Bölgümlere Göre Türk Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çıkarımsal İstatistik Sonuçları	58
<b>Tablo 11</b>	Bölgümlere Göre Türk Öğrencilerin Yaşam Doyum Düzeylerinin Post-HOC Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	58
<b>Tablo 12</b>	Türk ve Kazak Öğrencilerin Depresyon ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Betimsel İstatistik Sonuçları	60
<b>Tablo 13</b>	Türk ve Kazak Öğrencilerin Depresyon ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çıkarımsal İstatistik Sonuçları	60
<b>Tablo 14</b>	Öğrencilerin Depresyon ile Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	61

## KISALTMALAR CETVELİ

ABD	: Anabilim Dalı
APA	: Amerikan Psikoloji Derneği
BDE	: Beck Depresyon Envanteri
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
ICD-10	: Uluslararası Hastalık Sınıflaması
KPSS	: Kamu Personeli Seçme Sınavı
S.	: Sayı
s.	: Sayfa numarası
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
vb.	: Ve benzeri.
vd.	: Ve diğerleri.

# I. BÖLÜM

## GİRİŞ

Depresyon toplumda sık görülen bir bozukluk olmakla birlikte, temelinde daha önceden zevkle yapılan günlük aktivitelere karşı isteksizlik ve yaşamdan tat alamama durumu vardır. Bu depresif duygu durumuyla birlikte bireylerde bazı değişiklikler gözlemlenmektedir. Bu durumda bireylerde karamsarlık düşünceleri yoğunluk kazanır. Geçmiş daha ayrıntılı ele alınarak gelecek kurgulanmaya çalışılır. Olayların genellikle olumsuz ve istenmeyen taraflarına yoğunlaşarak, kendini suçlu ve cezalandırılmış görme eğilimi belirir. Diğer taraftan, geleceğe yönelik de umutsuzluk ve karamsarlık sergilenerek çaresizlik düşünceleri geliştirilir. Bu duygulanım, bireylerin yaşamdan zevk alamadıklarını hissettikleri ve yaşamın anlamsız olduğunu düşündükleri duruma kadar devam eder. Sonunda bireyler kendilerini çökkün ve yorgun hissederler. Depresyonla birlikte gelen hisler genellikle bireylerin günlük aktivitesini etkiler ve bu hisler birkaç günde geçmezler, haftalar hatta aylar sürebilirler. Bu durum aynı zamanda bireylerin günlük yaşamlarına, kişilerarası ilişkilerine yansyarak aile, okul veya çalışma hayatlarındaki performanslarının düşmesine neden olur (Taycan, Kutlu, Aydın ve Çimen, 2006).

Bununla birlikte, diğer psikiyatrik bozukluklar düşünüldüğünde depresyonun; yaygınlık oranının toplum genelinde oldukça yüksek olması, bu konuda geniş kapsamlı çalışmaların az olması, ölçme araçlarında ve ülkelerin sağlık sistemlerindeki farklılıklar gibi nedenlerden ötürü değişkenlik gösterdiği görülmektedir (Meydaneri-Gündoğdu, 2016). Diğer taraftan, hafif depresif belirtilerin bile, bireyleri mutsuzluğa, karamsarlığa ve umutsuzluğa sürüklemesi nedeniyle yapılacak çalışmalarda bu belirtileri gösteren bireylere ulaşılması, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri açısından önemli görülmektedir. Bu anlamda, depresyon düzeyinin azaltılmasıyla ilişkili faktörlerden biri yaşam doyumu kavramıdır.

İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından öne sürülen yaşam doyumu kavramı, kişinin beklentileriyle mevcut durumunun karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonuç



şeklinde tanımlanmıştır (Özer ve Karabulut, 2003). Tanımdan da hareketle bireylerin beklentilerinin, ihtiyaçlarının ve ideallerinin gerçekleşme derecesinin yaşamdan elde ettikleri mutluluk ve doyum hisleriyle ilişkisi bulunmaktadır. Kişinin hayatına ilişkin algı ve değerlendirmelerini yansıtan yaşam doyumunun önemli olduğu toplum kesimlerinden birisi de üniversite öğrencileridir. Öyle ki, yükseköğretim yılları öğrencilerin yetişkin rollerini denedikleri, çalışma hayatına hazırlandıkları ve hayatlarına ilişkin değerleri daha fazla benimsedikleri bir dönemdir. Nitekim on yedi farklı ülkeden oluşturulan katılımcılar üzerinde yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun yaşam doyumunu ve mutluluğa daha fazla önem verdikleri görülmüştür (Diener, 2000).

Üniversite yılları aynı zamanda, bireylerin öğrenim hayatlarının en yoğun ve stresli dönemlerinden biridir. Öğrencilerin profesyonel eğitimden geçtikleri bu süreçte yaşayabilecekleri düşük akademik başarı, okulu uzatma, mezun olamama ve lise döneminde çok çalışarak kazandıkları okullarını kaybetme korkusu derin endişe yaşamalarına neden olabilmektedir (Dost, 2007). Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeyinin artırılması psikolojik gereksinimlerinin karşılanması bakımından öncelikli konuların başında gelmektedir. Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında ise; yaşam doyumunu yüksek olan üniversite öğrencilerinin, yaşam rollerine ilişkin daha fazla sorumluluk aldıkları ve bu alanlarda doyumlarının daha yüksek olduğu, daha az stres ve duygusal yalnızlık yaşadıkları (Çeçen, 2008), benlik saygılarının daha yüksek olduğu (Yetim, 2003), umutsuzluk, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin ise daha düşük olduğu (Gündoğar ve ark. 2007) görülmektedir.

Sonuç olarak, ilgili çalışmalardan da hareketle bireylerin yaşam doyum düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, alanyazına bakıldığında daha önce yaşam doyumunu ve depresyonla ilgili birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Fakat yapılan araştırmalar incelendiğinde farklı ülkelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ve depresyon düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmaların oldukça sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu düşüncelerden hareketle bu çalışmada, Kazakistan' da ve Türkiye' de öğrenim

gören üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ve yaşam doyumlarının karşılaştırılması önemli görülmüş ve araştırmanın konusunu oluşturmuştur.

Araştırmanın bundan sonraki kısmında ise, araştırma konusu ekseninde belirlenen problem durumuna ve alt problemlere yer verilmiştir.

### **A.Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı, Kazakistan da ve Türkiye de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ve yaşam doyumu düzeylerinin kültürler arası bir araştırma çerçevesinde karşılaştırılmasıdır.

### **B.Problem Durumu**

Araştırmanın problem cümlesini, “Kazakistan’ da ve Türkiye’ de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Problem cümlesine bağlı olarak oluşturulan alt problemler ise şu şekildedir;

1. Bölümlere göre Kazak öğrencilerin depresyon düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Bölümlere göre Türk öğrencilerin depresyon düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Türk öğrenciler ile Kazak öğrencilerin depresyon düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrencilerin depresyon düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

### **C.Araştırmanın Önemi**

Dünya üzerindeki her ülke kendisine özgü bir toplum yapısına sahip olmakla birlikte, her ülkenin toplumsal yapı olarak benzerlikler gösterdiği ülkeler vardır. Benzer toplumsal yapı örneklerinden biri de Türk ve Kazak toplumlarıdır. Her iki ülkede ortak kültürel bir geçmişe sahip olup, toplumsal açıdan benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. İki ülke arasındaki en büyük benzerlikler, her iki ülkenin de çoğunlukla Müslüman ve Türklerden oluşmasından kaynaklanmaktadır. Diğer taraftan, her iki ülke arasındaki farklılıkların temel nedeni Türkiye'nin daha çok kültürel anlamda batı kültüründen etkilenmesi, Kazakistan'ın ise daha çok Sovyet Rusya kültüründen etkilenmiş olmasıdır. Bununla birlikte ortak geçmiş, yakın ilişkiler ve kültürel etkilenmelerin toplumun yapısında ve doğal olarak bireyler üzerinde de etkili olduğunu söylemek mümkündür. Bu anlamda ortak geçmişe sahip olup, tarihsel zamanda farklılaşan toplum yapısına sahip ülkelerin çeşitli özellikler bakımından karşılaştırılması kültürler arası çalışmalar bakımından önemli görülmektedir.

Bu düşünceden hareketle, bu çalışmada her iki ülkedeki lisans öğrencilerinin sahip olduğu depresyon düzeyleri ve yaşam doyumlarındaki farklılıklar ve benzerliklerin incelenmesi ele alınmıştır. Alanyazın incelendiğinde ise depresyon ve yaşam doyumu ile ilgili birçok çalışma bulunmasına rağmen, her iki ülkede yapılan çalışmalarda bu iki konu alanının birlikte ele alındığı kültürler arası bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bakımdan araştırmanın özgün olması ve gelecekte yapılacak çalışmalara kaynak teşkil etmesi bakımından önemli görülmektedir.

### **D.Varsayımlar**

Araştırmada kullanılan her iki ülkede de uyarlaması bulunan Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeğinin örneklem grubunu oluşturan bireyler tarafından gerçek içten cevapladıkları kabul edilmiş, belirlenen örneklem grubunun nicelik ve nitelik yönünden evreni temsil kabiliyetinde olduğu varsayılmıştır.

## E. Sınırlılıklar

Araştırma verileri her iki toplumda da eğitim gören lisans öğrencilerinden örneklem grubunu oluşturanların verdikleri bilgiler ile sınırlıdır. Araştırmanın verileri Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile ölçülebilen niteliklerle sınırlıdır.

## F. Tanımlar

**1. Depresyon:** “Bilişsel, duygusal, davranışsal ve biyolojik belirtilerle beraber görülen psikolojik çöküntü durumudur (Gilbert, 2007). “Ümitsizlik, değersizlik, çaresizlik, güvensizlik, karamsarlık, aşırı yeme veya iştahsızlık, sosyal yaşamdan çekilme, psikomotorda heyecan veya yavaşlama, aşırı uyku veya uykusuzluk, mutsuzluk, halsizlik, hayattan zevk alamama gibi belirtilerin yaşandığı duygu durum bozukluğudur” (Budak, 2009).

**2. Yaşam Doyumu:** “İsteklerin ve beklentilerin gerçekleşme düzeyine bağlı olarak yaşamdan alınan doyumdur” (Veenhoven, 1996). “Sosyal ilişkiler, iş yaşamı, fiziksel sağlık ve maddi gelir gibi bağlamlarda kişinin kendi yaşamını değerlendirmesidir” (Diener ve Lucas, 1999).

## II. BÖLÜM

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın konu alanı kuramsal yönden ilgili alanyazın doğrultusunda açıklanmaya çalışılmış, konu ile ilgili daha önce yapılan araştırmalar ele alınmıştır.

#### A. Kuramsal Açıklamalar

##### 1. Depresyonun Tanımı

Günlük dilde sık sık kullanılan “depresyon” kelimesi, o anda varolan birçok istenmedik duygunun bir araya geldiği psikolojik ruh haline karşılık gelmektedir. Depresyon, aynı zamanda kişiler arası ilişkilerde, günlük yaşamdaki işlevsellikte ve verimlilikte problemlere yol açan ruhsal bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Depresyon sözcüğünün batı dillerindeki kullanımına bakıldığında; bir duyguyu, bir belirti kümesini ya da tanı ölçütleri belirlenmiş bir klinik tabloyu tanımlamak amacıyla kullanıldığı görülmektedir. Bununla birlikte, depresif bozuklukların farklı tanı sistemlerinde çeşitli isimlerle sınıflandırıldığı görülmektedir. Bu bakımdan, kavramın kültürel yönlerine vurgu yapan çalışmalara göz atmadan önce etimolojik kökenine değinmek yararlı olacaktır.

Tıp alanında depresyonu ilk tanımlayan kişi Antik Yunan hekimi Hippokrates olmuştur. Latince kökenli “depressus” (aşağıya bastırmak) sözcüğünden gelen “depresyon” kelimesi dilimizde bitkinlik, keder, donukluk, çöküntülü olma anlamına gelmekle birlikte, Türkçe karşılığı “ ruhsal çöküntü” ya da “çökkünlük” olarak ifade edilmektedir (Köknel, 2005). İlgili alanyazına bakıldığında ise, depresyonla ilgili çeşitli tanımlamaların yapıldığı görülmektedir.

Depresyon; bilişsel, duygusal, davranışsal ve biyolojik belirtilerle beraber görülen psikolojik çöküntü durumudur (Gilbert, 2007). Bir diğer ifadeye göre depresyon; ümitsizlik, değersizlik, çaresizlik, güvensizlik, karamsarlık, aşırı yeme veya iştahsızlık, sosyal yaşamdan çekilme, psikomotorda heyecan veya yavaşlama, aşırı uyku hali veya uykusuzluk, mutsuzluk, halsizlik, hayattan zevk alamama gibi belirtilerin yaşandığı duygu durum bozukluğudur (Budak, 2009). Depresyon aynı zamanda, kişide kalıtsal, çevresel ve hormonal bozukluklar sonrasında gelişen çökkünlük halidir. Bu hal, gelip geçici kötü bir duygusal durumdan ya da üzüntüden ziyade, ileri derecede çökkünlüğün yaşandığı oldukça uzun süreli bir dönemdir (Adasal, 2005).

Depresyon genel olarak eskiden keyif alınan etkinliklerden keyif alınmadığı, ilgi kaybıyla beraber çökkünlük, karamsarlık duygularının baskın olduğu, depresif duygudurumu ile düşünce ve harekette yavaşlamanın olduğu işlevsizlik halidir (APA, 2001). Depresyonda ayrıca, belli bir süre boyunca (DSM' ye göre en az iki hafta) ilgi ve zevk alma kapasitesinde azalmayla beraber, psikomotor aktivitenin değişebildiği, dikkat, uyku ve iştah bozukluklarının eşlik ettiği, bunların yanında kişinin kendisini, dünyayı, yaşantıları ve geleceği olumsuz algıladığı, değersizlik ve suçluluk düşüncelerinin olduğu, özkıyım düşünceleri ve davranışlarının olabildiği bilinmektedir (DSM-V, 2013; Beck, 1979). Bu tanımlamalar ve nitelendirmelerle birlikte depresyonun nasıl ele alındığının, hangi durumların depresyonun tanı alanına girdiğinin belirlenmesi kavramın sınırlarının çizilmesi açısından önemli görülmektedir.

### **1.1. Depresyonda Damgalanma Türleri ve Sıklığı**

Toplumda tıpkı psikiyatriye ve psikiyatrik hastalıklara karşı olduğu gibi depresyona karşı da önyargılar ve olumsuz tutumlar mevcuttur. Bunlar arasında; depresyonun bir zayıflık olduğu, hastalık olmadığı, depresyondaki kişilerin saldırgan olabileceği, psikososyal sorunlardan kaynaklandığı ve insanların sorunlarının üstesinden tek başına gelmeleri gerektiği şeklindeki ifadeler örnek olarak sayılabilir. Bununla birlikte depresyonu olan bireylerin, beklenenin aksine toplumun diğer

bireyleri gibi “sorunlarından kendilerinin sorumlu olduğu” gibi kalıpyargıları taşıdıkları ve kendilerini damgaladıkları görülmüştür (Aromaa ve ark. 2011).

Depresyon nedeniyle tedavi alan hastalarla gerçekleştirilen bir çalışmada, hastaların hiç depresyon geçirmemiş kişilere kıyasla depresyonun bir beyin hastalığı olduğu fikrine daha fazla katıldıkları, buna karşın daha fazla damgalanma hissettikleri ve damgalanmanın depresyon şiddeti ve halen tedavide olma durumuyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, algılanan damgalanmanın en fazla psikomotor aktivite değişiklikleriyle ilişkili olduğu, değersizlik düşünceleriyle de anlamlı ilişkinin olduğu ancak anlamlılık düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgular algılanan damgalanmanın depresyondaki bilişsel çarpıtmalarla değil, depresyonun şiddeti arttıkça daha fazla damgalayıcı olaylar yaşanmasıyla ilişkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Pyne ve ark. 2004).

Bunun yanısıra, depresyonda damgalanma ile çeşitli sosyodemografik etkenlerin ilişkisine dair de pek çok çalışma yapılmıştır. Farklı ülkeler ve kültürlerde yapılan çalışmalarda depresyonda damgalanmayla ilişkili olabileceği düşünülen yaş, cinsiyet, eğitim durumu, kişide ve ailede depresyon öyküsü, etnik köken, kültürel yapı gibi farklı faktörler incelenmiştir. Bu çalışmalara örnek olarak, Brohan ve arkadaşlarının bipolar ve unipolar depresyon hastalarında yaptıkları çalışmada kendini damgalama ile algılanan ayrımcılık, sosyal ilişki, üniversite eğitimi, çalışma durumu arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmada ayrıca kendini damgalama, damgalanmaya direnç, algılanan ayrımcılık boyutlarında ülkeler arasında farklılıklar olduğu görülmüştür. (Brohan ve ark. 2011). Dört avrupa ülkesinde depresyon ve tedavilerine yönelik tutumların araştırıldığı bir diğer çalışmada ise, ülkelerde yer alan toplumların yaklaşık üçte birinde depresyona karşı orta düzeyde damgalama eğilimi olduğu saptanmıştır (Coppens ve ark. 2013). Bununla birlikte, yukarıda ifade edildiği gibi çeşitli olumsuz durum ve koşullarla ilişkilendirilen depresyonun çeşitli alt türleri de bulunmaktadır.

## 1.2. Depresyon Alt Türleri

### 1.2.1 Majör Depresyon

Majör depresyon, toplumun bütün kesimlerinde görülebilen, kronik seyir alan, yinelemelere gidebilen, yeti yitimine yol açan ve en şiddetli depresif bozukluğu olarak nitelendirilen önemli bir halk sağlığı sorunudur. DSM-V ölçütlerine göre bireye majör depresyon tanısı konabilmesi için; ifade edilen dokuz belirtiden en az beşinin karşılanıyor olması ve bu belirtilerin en az iki hafta boyunca devam etmesi, bununla birlikte depresif ruh halinin veya anhedoni (ilgi ve istek kaybı) ana belirtilerinden birinin mutlaka olması gerekmektedir (Kessler ve diğ., 1994 ).

Majör depresyon, en sık görülen depresyon türüdür ve istatistiklere göre kadınların % 10-25' i, erkeklerin ise % 5-12' si yaşamının bir döneminde major depresyona maruz kalmaktadır. Sosyoekonomik açıdan ise depresyonun alt sosyoekonomik gruplarda ve ailesinde depresyon geçirmiş bireylerde görülme ihtimalinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Işık ve Köroğlu, 1991, 2004). Weismann ve arkadaşlarının (1991) yaptığı ECA (Epidemiologic Catchment Area) adlı çalışmada majör depresif bozukluğunun yaşam boyu ve yıllık yaygınlığının sırasıyla %4.9 ve %2.7 olduğu belirtilmiştir. Kessler'in (1994) yapmış olduğu çalışmada (NCS-National Comorbidity Survey) depresyonun yaşam boyu yaygınlığının %17.1 ve yıllık yaygınlığının %10.3 olduğu ifade edilmiştir. Kessler vd (2003)' nin yaptıkları bir başka çalışmada (NCS-R) ise, yaşam boyu ve yıllık yaygınlık oranlarının sırasıyla %16.2 ve %6.6 olduğu tespit edilmiştir. Ülkemizde Doğan vd. (1995)' nin gerçekleştirdikleri çalışmada ise, ülkemizdeki depresyon yaygınlığının diğer ülkelerdeki depresyon yaygınlığı oranlarıyla benzer aralıkta olduğu (%8- 20) belirtilmiştir.

2012 yılında yapılan Kanada Toplum Sağlığı Çalışması'nda unipolar major depresif epizodun yıllık yaygınlığının %3.9 ve yaşam boyu yaygınlığının %9.9 olduğu saptanmıştır (Patten ve ark. 2015). 2011 yılında 10 gelişmiş ülkenin ve 8 düşük-orta gelişmiş ülkenin yer aldığı, major depresif epizod yaygınlığının incelendiği bir çalışmaya göre; yüksek gelirli ülkelerde yaşam boyu major depresyon yaygınlığının



%14.6, düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşam boyu major depresyon yaygınlığının %11.1 olduğu saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre; yaşam boyu yaygınlığının en az görüldüğü ülkelerin (%10' dan düşük) orta ve düşük gelirli ülkeler (Meksika, Çin, Hindistan, Güney Afrika) olduğu, en yüksek görüldüğü ülkelerin ise (%18' den yüksek) yüksek gelirli ülkeler (Fransa, Hollanda, Yeni Zelanda ve Amerika Birleşik Devletleri) olduğu tespit edilmiştir (Bromet ve ark. 2011).

Ülkemizde depresyon epidemiyolojisine yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında ilk çalışmanın Güleç (1981)'in tarafından yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmada depresyon yaygınlığının %9.2, yaşam boyu yaygınlığının ise %23.6 olduğu tespit edilmiştir. 1998 yılında yapılan 'Türkiye Ruh Sağlığı Profili' araştırmasında ise, depresyon ve anksiyete bozukluklarının en yaygın görülen ruhsal bozukluk olduğu ve depresif nöbet sıklığının %4 olduğu saptanmıştır. Çalışmada ayrıca, majör depresyon yaygınlığının kadınlarda %5.4, erkeklerde ise %2.3 olduğu bulunmuştur (Kılıç, 1998). Benzer bir çalışmada majör depresif bozukluk yaygınlığının %8.9 olduğu saptanmıştır (Topuzoğlu ve ark. 2015). Ülkemizde kronik hastalıkların ve risk faktörlerinin sıklığına ilişkin yapılan bir başka çalışmada da depresyon sıklığının %9 olduğu belirlenmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013). Sonuç olarak, ilgili alanyazında farklı çalışmalarda değişik yaygınlık oranları elde edilse de, çoğu çalışmanın ortak sonucunda majör depresyonun en yaygın görülen ruhsal bozukluk olduğu görüşünün yer aldığı görülmektedir (Kaya ve Kaya, 2007).

### **1.2.2 Melankolik Depresyon**

Melankolik depresyon, bireyin günlük yaşamındaki etkinliklerin tamamından veya çoğundan zevk alamaması, ilgi duymaması ya da hoşta gidecek uyarılara karşı tepkisiz kalması durumudur. Bu tür depresyonda, bireyin hayatında olumlu bir gelişme olduğunda bile depresif duygu durumunda geçici bir düzelme yaşanmaz (Washington, 2000).

Melankolik depresyon daha yaşlı hastalarda yaygınlık göstermekle birlikte, tanımdaki süreklilik vurgusundan hareketle yalnızca şiddetli bir depresyon türü mu olduğu sorusu akla gelmektedir (Türkçapar ve Akdemir, 1999). Bu noktada,

depresyonun süreklilik (continuum) gösterdiğini ileri süren görüşe paralel olarak, melankolik depresyonun diğer depresyonlardan şiddetli olduğu şeklinde görüşler bulunmaktadır (Kendler,1997).

### **1.2.3 Psikotik Depresyon**

Psikotik depresyon, majör depresif epizodun seyrinde ortaya çıkan sanrılar ve/veya varsanılar ile karakterize edilen bir duygudurum bozukluğudur. Psikotik depresyonun yaygınlığının depresif epizodlarda yaklaşık olarak %20, genel popülasyonda ise %0.6 olduğu saptanmıştır. ( Lattuada ve Serretti,1999).

Psikotik depresyon belirtisi gösteren bireylerde depresif semptomların daha şiddetli olduğu ve psikotik özelliklerin yalnızca daha şiddetli epizodlarda ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Bununla birlikte, sanrısız depresyon vakalarında daha şiddetli ve jetatif depresif semptomların (terminal insomni, iştah ve kilo kaybı, kabızlık) olduğu ve nöropsikolojik ölçümlerde daha kötü performans sergilendiği saptanmıştır. Psikotik depresyonda semptomların şiddetinde artış, gecikme, tedavide düşük başarı, rezidüel belirtiler, relapslarda sıklık ve hiperkortizolemi oranında artış olduğu belirtilmiştir (Vythilingam ve Chen, 2003).

### **1.2.4 Kronik Nevrotik**

Distimi, depresif bozuklukların sınıflandırılmasına DSM-III ile birlikte girmiş, sonrasındaki tanı sistemlerinde de kendine yer bulmuştur. Kronik depresyon ya da distimi aslında birçok özelliği ile depresyon grubunda bir başka antiteymiş gibi durmaktadır. Distimi, tanısında yer alan iki yıllık sürenin bulunması ve arada iyilik halinin kısa süreli olması gibi faktörlerden dolayı depresyonun farklı bir türü olarak değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Bununla birlikte, ölçüt olarak kabul edilen depresyon bulgularının alışılmış majör depresyondan ayrılaşmaması distimiye yeniden kavramlaştırmak gereğini ortaya çıkarmaktadır. Özetle, yelpazenin bir ucunda psikotik depresyon bulunuyorsa, diğer ucunda distimi bulunmaktadır ve “karakterolojik depresyon” olarak ta tanımlanmaktadır (Akiskal, 1983).

### **1.2.5 Anksiyeteli Depresyon**

Her ne kadar ICD-10 ve DSM-V ile beraber tanı sistemlerine giren karışık anksiyete ve depresyon bozukluğu adlı bir tanı bulunsa bile, bu tanı psikiyatrlar arasında hedeflenen yaygınlığı sağlayamamıştır. Bu tanının sürekli biçim değiştirme ve sabit bir tanı olarak yer almaması günlük uygulamayı güçleştirmektedir (Barkow ve Heun, 2004). Diğer yandan, anksiyeteli depresyon geleneksel açıdan içerisinde şiddetli anksiyete belirtilerini taşıyan depresyon olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bununla birlikte, depresyonun doğasına yönelik çalışmalarda depresyon vakalarında çok ciddi düzeyde anksiyete yaşandığı bilinmektedir (Aydemir ve Gülseren, 1996).

### **1.2.6 Başka Türli Adlandırılmayan Depresif Bozukluk**

Başka türli adlandırılmayan depresif bozukluklar, ana depresif bozuklukların kriterini taşımayan diğer depresif durumların oluşturduğu bozukluklar olup, çeşitli alt türleri bulunmaktadır:

1. Premenstrüel disforik bozukluk,
2. Minör depresif bozukluk,
3. Yineleyen kısa süreli depresif bozukluk,
4. Şizofreninin post psikotik depresif bozukluğu,
5. Hezeyanlı bozukluk,

6. Klinisyen tarafından depresif bir bozukluk olduğu sonucuna varıldığı, ancak bunun primer mi yoksa genel tıbbi bir duruma mı bağlı olduğunun belirlenemediği durumlar (DSM-V-TR, 2005).

### 1.3 Depresyon Belirtileri

Birbirinden farklı belirtilerle ortaya çıkan depresyon için geçerli birçok tanı kriteri bulunmakla birlikte, depresyon vakalarında ortaya çıkan genel belirtiler aşağıda ifade edilmiştir. Bu belirtiler, bireylerde hafif, orta ve ağır düzeyde görülüp en az iki hafta sürmektedir.

1. *Genel görünüm ve davranış:* Yüzde üzüntülü ifade ile kişisel bakımın az olduğu görülebilir. İleri derece depresyonda hasta, sıkıntıdan yerinde duramaz ve tedirgindir.

2. *Konuşma, İlişki:* Hafif ve orta düzey depresyon hastalarında iletişim kurmak zor değildir, ağır derece depresiflerde ise iletişim kurmak zor olabilir. Hastada duygusuzluk ve hiç konuşmama ( mutizm) görülebilir.

3. *Duygulanım:* Genel üzüntü hali hakim olup, derin üzüntü ve iç acısı duyma ile sık sık ağlama tepkileri görülebilir. Bu üzüntü hali normal üzüntüden farklıdır. Kimi hastalarda üzüntü ile birlikte sıkıntı ve anksiyete (bunaltı) görülebilir. Ağır depresif hastalarda üzüntü duygusu diğer duyguların yaşanmasını engelleyebilir. Duygulanımdaki en belirgin değişikliklerden biri, eskiden keyif alınan şeylerden keyif alınmaması (anhedoni) durumudur.

4. *Bilişsel Durum:* Depresyon hastalarında bilinç açıktır. Derin üzüntü hali dikkatin başka şeylere odaklanmasını zorlaştırabildiği için unutkanlık görülebilir. Kimi durumlarda kendini ve çevreyi farklı algılama görülebilse de depresyonda genel bir algı problemi görülmez.

5. *Düşünce içeriği:* Düşünce hızı yavaşlayabilir. Depresyondaki kişi geçmiş ve gelecek arasında takılı kalır. Geçmişin üzüntü veren anlarından ve kendini suçlama eğilimden dolayı acı çekme, geleceğe yönelik karamsarlık ve ümitsizlik düşünce yapıları hakimdir. Ölüm ve intihar düşünceleri olabilir. Bilişsel belirtiler bedensel (somatik) belirtiler ile beraber görülebilir.

6. *Hareket (devinim)* : Büyük oranda harekette gözle görülür azalma ve isteksizlik vardır. Bu azalma enerji eksikliğine bağlı olabilir. Ağır depresyon hastalarında ise huzursuzluk, yerinde duramama, tedirginlik ve istemsiz hareket olabilir.

7. *Bedensel ve fizyolojik belirtiler*: Enerjide azalma, güçsüzlük, çabuk yorulma ve halsizlik, cinsel isteksizlik, aşırı ya da az yemek, uykuya dalmada güçlük, erken ve bunaltılı uyanma, uyku kalitesinde ve süresinde azalma olabilir (Öztürk, 1997).

Özetle, genel olarak depresyonda görülen belirtiler şu şekildedir:

- Üzüntü, keder ve bunaltı hali
- Enerjide azalma, halsizlik ve güçsüzlük
- Odaklanmada güçlük
- Yoğun derecede değersizlik ve yetersizlik düşünceleri
- Harekette yavaşlama ve isteksizlik
- Eskiden keyif alınan şeylerden keyif alamama (anhedoni) (Öztürk, 1997).

En yaygın sınıflandırma sistemi olan Amerikan Psikiyatri Birliği' nin 2013 yılında yayınladığı "The Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders-5 (DSM- V)" e göre depresyon için belirlenen tanı kriterleri ise şu şekildedir;

A. Aşağıda yer alan bulgulardan en az beşinin birbirini takip eden iki hafta boyunca devam etmesi ve bu bulgulardan en az birinin ilk iki maddede belirtilen bulgulardan biri olması gerekmektedir.

1. Dışarıdan kolaylıkla farkedilebilen ve hastanın kendisinin de ifade ettiği çökkün duygu durumunun gün boyu devam etmesi.
2. Hastanın neredeyse tüm etkinliklere karşı azalan ilgi kaybı ve zevk alamama durumunun olması.
3. Belirgin düzeyde kilo alımı veya kilo kaybının olması.
4. Yaklaşık olarak her gün uykusuzluk veya aşırı uyuma durumunun olması.

5. Yaklaşık olarak her gün psikomotor ajitasyon veya reterdasyon durumunun olması.
6. Yaklaşık olarak her gün yorgunluk, bitkinlik veya enerji kaybının olması.
7. Yaklaşık olarak her gün değersizlik veya aşırı suçluluk duygularının olması.
8. Yaklaşık olarak her gün bir konu üzerinde düşünme ve odaklanmakta zorluk çekme veya kararsızlık yaşama durumunun olması.
9. Yineleyen ölüm veya intihar düşüncelerinin olması ya da intihar girişiminde bulunma.

B .Bu belirtiler klinik açıdan belirgin düzeyde sorunlara, toplumsal ve işlevsel alanlarda sıkıntıya yol açmaktadır.

C .Bu belirtiler madde kullanımına, başka bir tıbbi duruma veya nörolojik bir durumun fizyolojik etkilerine bağlanamaz.

D. Major depresyon döneminin ortaya çıkışı şizoaffektif bozukluk, şizofreni, şizofreniform bozukluk, sanrılı bozukluk ve diğer psikotik bozuklukla açıklanamaz.

E. Hiçbir zaman bir mani veya hipomani dönemi geçirilmemiş olması.

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan DSM-V’ te yer alan yukarıdaki tanı kriterleri dışında, depresyon vakalarında klinik olarak gözlemlenilebilen bazı belirtiler de mevcuttur.

### **1.3.1 Depresyonun Klinik Belirtileri**

#### **1.3.1.1 Genel Görünüm ve Davranışlar**

Depresyondaki bir hastanın genel görünümü şu şekildedir; sıkıntılı ve tedirgindir, öz bakım azalmıştır, kaşları çatıktır (omega belirtisi), omuzları çöküktür ve üzüntülü bir görünümü vardır. Hareketlerinde, jest ve mimiklerde azalma ile nadiren gülümseme tepkileri görülebilir. Konuşma, iş yapma ve yürümede zorluk çekebilir. Devamlı ayakta olma, tetikte olma, ellerini ovuşturma, nesnelere ovalama veya çekiştirme gibi psikomotor ajitasyon belirtileri de görülebilir. (Geçtan, 2006).

### **1.3.2 Konuşma ve İlişki Kurma**

Depresif hastalarda her türlü harekette olduğu gibi konuşmada da yavaşlama görülebilir. Soruları cevaplamada isteksizlik ve cevaplama sürelerinde uzama, tek düze ve yumuşak ses tonu, konuşmanın ağırlaşması, alçak sesli ve yavaş konuşma, konuşma içeriğinin fakirleşmesi ve psikomotor yavaşlama gibi belirtiler görülebilir (Geçtan, 2006). Acı ve kaygı başta olmak üzere hissedilen olumsuz duygular jest ve mimiklere yansiyabilir, jestlerde azalma görülebilir (Aktay, 2014).

#### **1.3.1.3 Duygulanım**

Depresyondaki hastalarda duygulanım devamlı olarak çökkündür. İşlevsellikte bozulmalar görülür. Hastaya göre yaşadığı her olay kötü ve olumsuzdur. Hasta kendisini “karanlık bir bulut içinde olmak” gibi dramatik bir şekilde tasvir eder. Kendini başarısız ve işe yaramaz hisseder ve buna bağlı olarak karamsarlık sergiler (Göğüş, 2000). Kötümserlik, karamsarlık, yalnızlık, umutsuzluk, sıkıntı içeren kederlilik hali hissedilen ruhsal acıya paralel bir şekilde artar. Kederli ve tedirgin ruh hali zihinsel işlevlerde yavaşlamaya sebep olur. Yaşanılan bu olumsuzluklarla birlikte kişinin yaşamdan aldığı zevk azalır (Doğan ve Çetin, 2008).

#### **1.3.1.4 Bilişsel Yetiler**

Depresyonlu kişide bilinç genellikle açıktır. Ancak çok daha ağır depresif hastalarda bilinç bulanık olabilir. Unutkanlık, bir şeyi hatırlamada güçlük, bir konu üzerinde yoğunlaşmada zorluk görülür. Hastaların zaman algılarında farklılık vardır, onlara göre zaman oldukça yavaş akmaktadır. Buna karşın mekan, zaman ve kişi algıları iyidir. Hastalar herhangi bir basit kararı verme konusunda bile güçlük çektiklerini söylerler (Güleç, 2009). Depresif hastalarda mantıklı, doğru ve gerçekçi kararlar vermek zorlaşır. Kararsızlık depresyonlu hastaların yaygın problemlerinden biridir (Köknel, 2005).

### **1.3.1.5 Düşünce Akımı ve İçeriği**

Depresyondaki hastalarda gelecek hakkında umutsuzluk, kendini suçlama eğilimi, hatalı yaşam olaylarından kendisini sorumlu tutma gibi durumlarda ciddi şekilde artış görülür. Depresif kişi kendisini yetersiz, değersiz ve işe yaramaz olarak görür ve buna bağlı olarak kendisinin varlığının ve yaşamının anlamsız olduğunu vurgulamaya başlar. Bunun sonucunda öz saygı giderek azalır (Öztürk, 1997).

Değersizlik ve yetersizlik duyguları yaşamakta olan hasta değersizliğini kanıtlayacak ipuçları arar ve en ufak hatalarını dahi abartır. Yaşamakta olan veya önceden yaşanmış olaylara ilişkin abartılı bir suçluluk duygusu içindedir ve kendini bunlardan sorumlu tutar. Düşünce içeriği, depresyonun şiddetine bağlı olarak bozulur. Bu bozukluğa bağlı olarak yetersizlik duygularından kaynaklanan somatik hezeyanlar, nihilistik hezeyanlar, dini hezeyanlar, küçüklük hezeyanı ve suçlama hezeyanı gibi hezeyanlar ortaya çıkar (Geçtan, 2006).

### **1.3.1.6. Fizyolojik Belirtiler**

Depresyondaki hastalarda çökkün duyguduruma bağlı olarak; sıklıkla iştahta azalma ve kilo kaybı, seyrek olarak iştahta artış ve kilo alımı görülür. Enerji azalmasına bağlı olarak hareketlerde yavaşlama ve azalma, çabuk yorulma, cinsel ilgi kaybı ve keyif alamama görülür. Erkeklerde libido azalır tümünden kaybolabilirken, kadınlarda erkeklerin tam tersi olarak cinsel ilgi ve istek olmadığı halde cinsel etkinlik sürdürülebilmektedir (Köroğlu, 2004).

## **1.4 Depresyonun Nedenleri ve Kaynağı**

Birçok hastalıkta olduğu gibi, depresyonun etiyolojisinde birden fazla faktör etkili olabilmektedir. Örneğin ailede depresyon öyküsü incelendiğinde hem kalıtsal hem de çevresel faktörlerin bir arada etkili olabildiği görülmektedir. Sosyal yaşama ilişkin faktörlerle birlikte, döneme özgü hormonal değişiklikler, beynin yapısal ve endokrinolojik olarak olgunlaşması bireyi strese duyarlı kılabilir. Depresyonu



açıklamaya yönelik benzer birçok görüş bulunmakla birlikte, bu etkenleri; genetik ve ailesel etkenler, nöroendokrin etkenler, nöroanatomik etkenler, nörokimyasal etkenler ve psikososyal etkenler olarak sıralamak mümkündür (Tamar ve Özbaran, 2004).

#### **1.4.1 Genetik ve Ailesel Etkenler:**

Depresyonda kalıtsal faktörlerin etkisi çok çeşitli olabilmektedir. Ebeveynlerinde depresyon öyküsü bulunan çocuklarla, sağlıklı ebeveyni olanlarla karşılaştırıldığında, ebeveynlerinde depresyon öyküsü bulunan çocuklarda 3 ile 4 kat arasında depresyon riski artışı gözlenmiştir (Rice ve ark. 2002). Bununla birlikte, son zamanlarda doğum öncesi ruhsal faktörler daha çok dikkat çekmeye başlamıştır (Ramchandani ve Psychogiou 2009). Kalıtsal faktörlerin etkisi, çocukluktan ergenliğe doğru giderek artmakta ve geç ergenlik döneminde yetişkinlikte benzer bir orana gelmektedir. Diğer taraftan, çocukluk çağı kaygı bozuklukları ve yıkıcı davranım bozukluklarının ergenlikte depresif bozukluklar olarak devam ettiği bildirilmektedir (Thapar ve Rice, 2006; Rowe ve ark., 2008).

Bununla birlikte birçok çalışmada çevresel faktörler ile depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Akut stresli yaşam olayları, kronik hastalık, süregelen travma, yoksulluk, aile çatışması gibi çoğu zorlu yaşam olayının depresyonun gelişimini kolaylaştırdığı bilinse de, stresli yaşam olaylarının birçok kişide depresyon geliştirmede ifade edilmektedir. Bu noktada, stresli yaşam olayları tekrarlayıcı depresyondan daha çok ilk atak depresyonla ilişkili görülmektedir (Thapar ve ark., 2012). Diğer taraftan, kötü aile ilişkileri, akran zorbalığına maruz kalma, kötüye kullanım gibi kronik ve şiddetli stresörler daha önemli gözükmektedir (Restifo ve Börgels, 2009; Hawker ve Boulton, 2000).

Sonuç olarak, kalıtsal faktörler ergenlerde depresyon gelişimini hem doğrudan riski artırarak, hem de gen-çevre etkileşiminde rol oynayarak etkilemekle birlikte, yüksek kalıtsal ve ailesel risk varlığı, çevresel risk koşullarına maruz kalma ihtimalini ve zorluklar karşısında duyarlılığı artırmaktadır (Eaves ve ark., 2003; Lau ve Eley, 2008).

#### **1.4.2 Nöroendokrin Etkenler**

Depresyonla ilişkili nöroendokrin etkenlere bakıldığında, uykuda artmış kortizol salınımının, artmış DHEA (Dehidroepiandrosteron) düzeyinin (Goodyer ve ark., 2000) ve azalmış büyüme hormonunun depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuş, bu etkenlerin depresif ergenlerde yenileyici bir etki oluşturduğu ve madde kullanımını öngördüğü (Dahl ve ark., 2000) belirtilmiştir. Bununla birlikte, uykunun ilk dört saatindeki mutluluk hormonundaki düzensizliğinin, kortizol hormonundaki körelmenin ve süt hormonundaki artışın hem depresif hem depresif olmayan çocuklarda risk faktörü olarak etkili olduğu bulunmuştur (Rutter ve ark., 2011).

#### **1.4.3 Nöroanatomik Etkenler**

Depresyonla ilişkili nöroanatomik etkenlere bakıldığında ise, küçük yaşlarda frontal lob hacminin beyin hacmine oranla azaldığı, yanal hacmin beyin hacmine oranla arttığı bulunmuştur. Bununla birlikte, tedavi edilmemiş ergenlerde sağlıklı gruba göre sol frontal lobta ve sol temporal kortikal alanlarda azalmış hücre beslenmesine rastlanmıştır (Aysev ve Taner, 2007).

#### **1.4.4 Nörokimyasal Etkenler**

Nörokimyasal etkenler açısından depresyonun doğasına bakıldığında seratonin, dopamin, nörepinefrin gibi birçok nörotransmitterin depresyon etiolojisinde etkili olduğu görülmektedir. Depresyon etiolojisinde yıllardır tartışılan en önemli nörokimyasal teori ise, transmitter hipotezi'dir. Güncel nörotransmitter hipotezi, beyinde tüm nörotransmitter sistemini ilgilendiren bir işlev bozukluğunun olduğunu ifade etmektedir (Albayrak ve Ceylan, 2004).

Depresyondaki nörotransmitter eksikliğin yanında güncel teoride, nörotransmitter reseptörlerin etkileşiminde sorun olduğu, nörotransmitter eksikliğin reseptörlerin telafi edici artışına neden olduğu (up-regülasyon) belirtilmektedir. Bununla birlikte, intihar eden kişilerin incelendiği çalışmalarda frontal korteksinde bulunan 5HT<sub>2</sub> (5-hidroksi-triptamin) reseptörlerinde artışın olduğunu görülmektedir.

Buna karşın, son yıllarda yapılan çalışmalarda aslında bir nörotransmitter eksikliğinin olmadığı, nörokimyasal sinyal sisteminde ve uygun gen ekspresyonunda bozukluk olabileceği fikri yaygınlık kazanmıştır (Albayrak ve Ceylan, 2004).

#### **1.4.5 Psikososyal Etkenler**

Olumsuz yaşam olayları, sosyal destek eksikliği, bozuk ebeveyn ilişkisi, sosyal beceri eksikliği gibi psikososyal etkenlerin depresyondaki rolü araştırma konularının başında gelmektedir. Bu etkenlere örnek olarak, olumsuz aile ortamının depresyonu, özkıyım düşüncesini ve girişimini arttırdığı ifade edilmektedir (Parker ve Roy, 2001). Yine depresif bireylerin aile ilişkilerindeki, çatışma, reddetme, iletişim sorunları ve olumlu duyguların yetersiz ifade edilmesi gibi özelliklerin depresyonda etkili olduğu bulunmuştur (Weller ve ark., 2002).

Aile içi çatışmalar depresyonu tetiklediği gibi, tekrarları da artırmaktadır. Ebeveynlerde depresif bozukluk varlığının, uygun olmayan ebeveyn tutumuna, bunun da çocuk ve gençte depresyon gelişimine neden olabileceği düşünülmektedir (Aysev ve Taner, 2007). Depresyon etiyolojisinde bir diğer faktör, olumsuz yaşam olayları olarak belirtilmektedir. Örneğin; fiziksel istismarın, cinsel istismarın ve birçok hastalıkla birlikte eşlik eden travma sonrası stres bozukluğunun madde kullanımını, davranım bozukluğunu ve intihar davranışını arttırdığı ifade edilmektedir (Rutter ve ark., 2011).

Bir diğer faktör ise, zayıf akran ilişkileri olarak belirtilmektedir. Arkadaşları ile güçlü ilişkileri olmayan, arkadaşları ile daha az temasta olan ve akranları tarafından reddedilen ergenlerde depresif eğilimler arttığı ifade edilmektedir. Ayrıca romantik ilişki sorunları da depresyonu tetikleyici bir neden olabilmektedir. Akran ilişkilerinden kaçınan veya çocukluk döneminde dışlanan bireylerde arkadaşlık ilişkilerindeki gelişimin depresif belirtilerin artmasını önleme noktasında koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Bukowski ve ark., 2010). Ancak bazı araştırmalar, akran desteğinin bir yönü olan sorunların paylaşılmasının (eş ruminasyonu) kadınlarda depresyon için önemli bir risk faktörü olabileceğini ifade etmektedir (Rose ve ark., 2007). Bununla birlikte, depresyonun olumsuz sonuçlarından biri olan intihar davranışı üzerinde de

akran ilişkileri ve sosyal çevrenin rolüne rastlanılmaktadır. Bireyin bulunduğu sosyal grupta bir intihar vakasının varlığının, intihar girişimi riskini artırdığı bildirilmektedir. Öte yandan aile ve akran desteğinin ve toplumsal bağlılığın intihar eğilimi riskini azalttığı belirtilmektedir (Matlin ve ark., 2011).

#### **1.4.6 Davranışsal ve Duygusal Etkenler**

Davranışsal ve duygusal etkenler açısından ise, içe yönelme eğilimi olan (davranışlarını ketleyen, utangaç, anksiyöz, bağımlı veya kaygılı, özellikle popüler olmadığı, kendine güvensiz olduğuna dair düşünceleri olan) bireylerde depresyon sıklığının arttığı ifade edilmektedir (Tamar ve Özbaran 2004).

Depresyonun doğasını anlamaya yönelik öne sürülen tüm bu klinik belirtiler, etkenler ve nedenlerin yanı sıra kapsamlı bir şekilde depresyonun etiyojisini ele alan ve açıklamaya çalışan kuramlar bulunmaktadır. Bu bütüncül bakış açısından hareketle, depresyonun doğasını daha iyi kavramsallaştırmak için araştırmanın bundan sonraki kısmında depresyonu açıklayan kuramlara değinilecektir.

#### **1.5. Depresyonu Açıklayan Kuramlar**

Depresyon kavramını kendine has bakış açıları ile anlatmaya çalışan kuramları psikanalitik yaklaşım, davranışçı yaklaşım ve bilişsel yaklaşım olmak üzere üç başlık altında toplamak mümkündür. Psikanalitik kurama göre bireyde ortaya çıkan depresyon durumu aslında doyurulmayan bir ihtiyaca karşı gerçekleştirilen tepkidir. Çocukluk sırasında yaşanan anne-baba kayıpları, sevgi eksikliği, kaygıların giderilmemesi ve ihtiyaçların karşılanmaması gibi durumlar, ileriki dönemlerde depresyon şeklinde ortaya çıkabilmektedir. İhtiyacın karşılanmadığı bu tür durumlarda bireyler çaresiz kalmakta ve karşılığında sevgi, ilgi ve güven aramaktadır (Uzun, 2013).

Davranışçı yaklaşıma göre ise depresyon, pekiştirici uyarıcıların sıklığındaki azalmayla birlikte ortaya çıkan bir durumdur. Diğer bir ifadeyle, bireydeki olumlu koşullanmaların azalması ve olumsuz koşullanmaların çoğalmasıyla ortaya çıkan bir

bozukluktur. Bilişsel yaklaşımda ise depresyonun nedenlerinin çevresel koşullardan çok düşünce sisteminden kaynaklandığı ifade edilmektedir. Bu yaklaşıma göre, depresyon duygulanım bozukluğundan çok bir düşünce bozukluğudur. Bu durumda birey benliğinin değersiz, dünyanın anlamsız olduğunu düşünmekte ve geleceğe karamsar bir bakış açısıyla yaklaşmaktadır. Kurama göre tüm bu olumsuz yaşantıların kaynağı mantıksız, irrasyonel düşünüş tarzları, fikirler ve sembollerdir. (Aslıhan, 1998).

### **1.5.1 Psikodinamik Kuram**

Freud'un geliştirdiği klasik psikodinamik/psikanalitik teori bağlamında, depresyon gerçek ya da hayali bir sevgi nesnesinin kaybının sonucudur. Söz konusu sevgi eksikliği bireyde terk edilmişlik hissiyatı, öz güven ve benlik saygısında azalma ile sonuçlanmaktadır. Kaybedilene karşı duyulan nefret ve saldırganlık dürtüleri zaman geçtikçe bireyin kendisine dönmekte, birey kaybedilen ile özdeşleşmektedir. Bir nevi savunma mekanizması olan bu özdeşleşmede bireyler aynı anda kaybedilene karşı sevgi ve nefreti muhafaza etmekte, ambivalent duygu durumları yaşamaktadır. Bu tür duyguların oluşumu sonucunda bireydeki katı ve cezalandırıcı üst benlik bireyi suçluluk duygusuna ve kendisini cezalandırmaya itmektedir (İlhan ve Çevik, 2003).

### **1.5.2 Davranışçı Kuram**

Davranışçı yaklaşıma göre depresyonun doğası, “öğrenilmiş çaresizlik” kavramına dayanmaktadır. Bu kavrama göre depresyon, çocukluktan itibaren acı veren uyaranlarla karşılaşınca kaçınmayı ve kurtulmayı bilememe sonucunda yaşanan çaresiz kalma durumudur (Öztürk, 1997 ve Aydın 1989). Bu modele göre depresif kişiler, “depresif yükleme biçimi” gereği karşılaştıkları başarısızlıkları içsel ve değişmez özelliklerle, başarıları ise dışsal nedenlerle açıklama eğilimindedirler. Bu açıklama biçimi sadece anda yaşanan depresyonla ilişkili değil, geleceğe de yöneliktir (Nolen, Seligman ve Girgus, 1986). Yine bu kurama göre, depresif bireyler olumsuz durumların nedenlerini belirlemede gerçeği yansıtmayacak düzeyde negatiftirler ve kendilerini oldukça beceriksiz ve yeteneksiz görmektedirler (Myers, 1987).

### 1.5.3 Bilişsel Kuramlar

Bilişsel kuram, ruhsal rahatsızlıklardaki nedenlerin açıklanmasındaki dayanak noktasını yanlış bilişsel süreçler olarak görmektedir. Toplumsal yaşamda en sık karşılaşılan ruhsal rahatsızlıklar arasında yer alan depresyonun da bu çerçevede bilişsel kuram kapsamında açıklanması hedeflenmiştir (Demirbağ, 2013). Bu bölümde depresyonun kaynağı ve tedavisine ilişkili olarak geliştirilen modern yaklaşımlardan Ellis' in Akılcı Duygusal Kuramı, Özdenetim Kuramı, Beck' in Bilişsel Kuramı, Lewinson' un Davranışçı Modeli, Rehm' in Otokontrol Modeli, Seligman' ın Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı ve Abramson vd.' nin Umutsuzluk Kuramı görüşlerine yer verilecektir

#### 1.5.3.1 Akılcı Duygusal Kuram (RET)

Akılcı Duygusal Kurama göre depresyonun başlangıcında mantıksız, irrasyonel düşünceler, duygular ve davranışlar etkili olmaktadır. Mantıksız düşünceler daha çok bireyin temel varsayımlarına ve inançlarına dayanmaktadır. Bu kurama göre bireydeki duygusal değişimler, irrasyonel inançların neden olduğu değerlendirmelerin bir sonucudur. Bu değerlendirmeler dogmatik, “gerekirci”, “şartlı” gibi formlarda olup, psikolojik rahatsızlıkların özünü oluşturmaktadır. Ellis Akılcı Duygusal Kuram ile ilgili bazı düşüncelerini şu şekilde temellendirmiştir (Ellis, 1970):

*“İnsanlarda biyolojik ve kültürel olarak yanlış düşünme eğilimi vardır ve kendilerini bu yolla rahatsız edilmiş hisseder. İnsanlar kendilerini rahatsız edecek düşüncelerini muhafaza etme eğilimindedirler. Bununla birlikte kendi bilişsel, duygusal ve davranışsal yöntemlerini değiştirebilme kapasiteleri vardır.”*

#### 1.5.3.2 Öz-denetim Kuramı

Öz denetim kuramında depresyon, bilişsel-davranışsal yetersizlik olarak ele alınmaktadır (Rehm, 1977; 1981). Bu kurama göre bireyin sahip olduğu davranışlarındaki denetim üç ayrı süreçten oluşmaktadır. Bunlar “kendini izleme”,

“kendini değerlendirme” ve “kendini pekiştirme” şeklindedir (Twaddle ve Scoot, 1991).

*Kendini İzleme:* Depresif bireyler kendi çevrelerinde olumlu olaylar dışında, seçici olarak olumsuz olanlara odaklanma eğilimindedirler.

*Kendini Değerlendirme:* Depresif bireyler kendilerini değerlendirirken sıkı kurallar koyma ve kendi davranışları hakkında olumsuz bağlantılar kurma eğilimindedirler. Bu olumsuz bağlantıları dışsal faktörler için olumlu, içsel faktörler için ise olumsuz yüklemeler yaparak gerçekleştirmektedirler.

*Kendini Pekiştirme:* Kendini izleme ve kendini değerlendirme süreçlerinde yaşanan olumsuz durumlar sonucunda depresif bireyler kendilerini olumsuz yönde pekiştirirler ve çoğunlukla kendilerini cezalandırma yoluna giderler (Twaddle ve Scoot, 1991).

### **1.5.3.3 Beck'in Bilişsel Kuramı**

Beck'in bilişsel kuramında depresyonun zihinsel olarak meydana geldiği savunulmaktadır. Kuramda, depresyon ile birlikte ortaya çıkan duygu durum farklılıklarında zihinsel etkinliklerin rol oynadığı ifade edilmektedir. Buna göre, depresyonun oluşumuna neden olan ilk zihinsel etkinlik, bireyin kendisi, fenomenel dünyası ve geleceği ile ilgili kavramsallaştırmalarıdır. Bilişsel üçlü olarak adlandırılan bu üç alandaki kavramsallaştırmalar, bireylerin olumsuz olarak etkilenmesine yol açmaktadır. Kuramda yer alan ikinci zihinsel etkinlik ise kişinin mantıksal hataları ile ilişkilidir. Depresyondaki kişiler dünyaya ve geleceğe ilişkin genellemeler ortaya koyarken mantıkdışı düşünceler üretmektedirler. Üçüncü zihinsel etkinlik ise, çevreden edinilen bilgilerin kodlandığı esnada oluşturulan kalıp bilgiler veya hipotezlerle ilişkilidir. Bu hipotezlerin kaynağı çoğunlukla, kişinin çocukluk evresindeki yaşantılarıdır (Rush, 1989; Burns, 1981; akt. Ören ve Gençdoğan, 2007).

Günümüzde depresyonun doğasına ilişkin açıklık getirmede ve tedavi sürecinde en çok yararlanan kuram, Beck'in bilişsel kuramıdır (Beck, 1995;

Freeman, 1992). Beck'in bilişsel kuramı dört ögeden oluşmaktadır ve bu ögeler depresyonun doğasını açığa çıkarmada çok önemli katkılar sunmaktadır (Fennel 1989; Freeman 1992). Bu ögeler; bilişsel üçlü (cognitive triad), otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan şemalar şeklinde ifade edilmektedir (Doğan, 2001).

#### **1.5.3.4 Lewinson'un Davranışçı Modeli**

Beck'in bilişsel kuramındaki düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki etkileşim sırasının aksine Lewinson, yalnızca davranışlarda meydana gelen değişmelerin duygularda ve düşüncelerde değişiklik yaratacağını ifade etmektedir. Lewinson'un davranışçı kuramı bu anlamda, depresyonun da öğrenilen bir davranış olduğunu ve yalnızca davranışlarda meydana gelebilecek değişimlerin depresyonun tedavisinde etkili olabileceğini savunmaktadır (Dobson ve Jackman-Cram, 1996).

#### **1.5.3.5 Rehm'in Otokontrol Modeli**

Bu modelde depresyon, bireylerin öz değerlendirmelerini yeterli düzeyde yapamamalarının sonucunda ortaya çıkan bir rahatsızlık olarak ele alınmıştır. Rehm'e göre, depresyon yaşayan bireylerde kendilerine yönelik olumsuz düşünceler bulunmaktadır. Bununla birlikte, kendilerini devamlı olarak olumsuz yönde değerlendirip performanslarını daha iyi bir seviyeye taşımak için çaba göstermemektedirler. Bilişsel kuramda yer alan bireyin kendine yönelik negatif yönlü değerlendirmeleri aynı zamanda bu modelde de savunulmaktadır. (Dobson ve Jackman-Cram, 1996).

#### **1.5.3.6 Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı**

Seligman'ın (1981) kuramının ana hatları, Rehm'in kuramına benzer şekilde depresyonun önemli bir psikolojik süreç olduğu ve bireyin beklentilerini etkilediği şeklinde açıklanmıştır. Bu modele göre kontrol yaşantısına ulaşmayan organizma motivasyonel, bilişsel ve duygusal durumunda bozukluk göstermektedir. Bununla birlikte, Abramson ve arkadaşları, bu modeli yeniden gözden geçirmiş ve kuramdaki dört varsayımı yeniden ele almışlardır (Twaddle ve Scoot, 1991):



*Hoşnutsuzluk Beklentisi, Nefret:* Bireyin birçok beklentisinin gerçekleşmemesi durumudur.

*Kontrolsüzlük Beklentisi:* Bireyin, etki edebileceği olaylar hakkında bir şey yapamamasıdır.

*Yükleme Biçimi:* Birey, olumsuz olayları çarpıtılmış bir şekilde içsel sebeplerle, tutarlı ve evrensel olan olumlu olayları da dışsal sebeplerle ilişkili görmesidir. Öğrenilmiş çaresizlik modelinde kontrol edilemeyen olayların bağlantısı, bireyin olaya tepkisini belirlemektedir.

*Motivasyonel, Bilişsel ve Duygusal Semptomların Önemi:* Bireylerde hoşnutsuzluğun büyüklüğü ve tecrübesizlik beklentisi, motivasyonun düşmesine ve bilişsel yetersizliklere sebep olmaktadır.

#### **1.5.3.7 Umutsuzluk Kuramı:**

Umutsuzluk Kuramı, Abramson ve arkadaşlarının Seligman'ın modeline tutumları da ilave ederek geliştirmesiyle ortaya çıkmıştır. Abramson ve arkadaşları, bireylerin karşılaştıkları olumsuz olaylara ilişkin statik, global ve içsel yüklemeler yaptıklarını ve bu yüklemelerin aynı yönde tutumlara neden olduklarını ifade etmektedirler. Buna göre, bireylerin olumsuz olarak algıladıkları olaylar tutumlarına da yansıtacak, böylelikle umutsuzluk ve depresyon ortaya çıkacaktır (Kapçı 1998). Diğer bir anlatımla, umutsuzluk bireyleri depresyona yatkın bir hale getirecek ya da depresyon sonucunda umutsuzluk ortaya çıkacaktır.

Araştırmanın bu bölümünde ele alınan değişkenlerden biri olan depresyonun tanımı, alt türleri, belirtileri, nedenleri ve kaynaklarının yanı sıra depresyonu açıklayan kuramlar hakkında ilgili alan yazın doğrultusunda kısaca bilgi verilmiştir. Araştırmanın bundan sonra ki kısımda ise, yaşam doyumu, yaşam doyumunu etkileyen faktörler ve açıklayan kuramlar hakkında bilgi verilecektir.

## 2. Yaşam Doyumu

### 2.1. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu, isteklerin ve beklentilerin gerçekleşme düzeyine bağlı olarak yaşamdan alınan doyum şeklinde ifade edilmekle birlikte (Veenhoven, 1996), sosyal ilişkiler, iş yaşamı, fiziksel sağlık ve maddi gelir gibi bağlamlarda kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Diener ve Lucas, 1999). Yaşam doyumu, aynı zamanda kişinin sahip olduğu veya sahip olmayı istediği arasındaki farka yönelik yaptığı bir değerlendirme şeklinde ele alınmaktadır (Dilmaç ve Ekşi, 2008). Yaşam doyumunu bu anlamda, kişinin arzularının ve beklentilerinin gerçekleşme derecesine karşılık gelmekte olup, bütün yaşam alanlarının kalitesinin olumlu yöndeki gelişim derecesi olarak ele almak mümkündür. Bununla birlikte, tanımlarda yapılan vurgudan hareketle yaşam doyumunun çoğunlukla mutluluk ve öznel iyi oluş gibi kavramlarla benzerlik gösterdiği görülmektedir (Dikmen,1995). Öznel iyi oluş, kişinin yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan değerlendirmesine karşılık gelmekle birlikte, yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel yanını temsil etmektedir. (Diener,1984). Mutluluk ise, hayattan elde edinilen doyumun sonucuna bağlı olarak; hayattan tat alma, hayata anlam katma ve hayatın içinde kendisi adına değerli olan herhangi bir şeye bağlılık duyma durumudur. Bu açıdan mutlu olma durumu ileriye dönükken, yaşam doyumu yaşanan anla alakalı bir haldir (Keser, 2003).

Yaşam doyumunun tanımlanmasında ve algılanma seviyesinde farklılıkların olduğunu söylemek mümkün görülmekle birlikte, yapılan tanımlamalar ve kavramsallaştırmaları netleştirmek için kavramla ilişkili faktörlerin ele alınmasında fayda görülmektedir. Yetim(2003)' e göre yaşam doyumunu etkileyen faktörler aşağıda sıralanmıştır:

- *Günlük yaşamdan mutluluk duymak*
- *Hayatı anlamlı bulmak*
- *Hedeflere ulaşma konusunda uyum*
- *Olumlu kişisel kimlik*

- *Bedensel olarak kişinin kendisini iyi hissetmesi*
- *Ekonomik güvenlik*
- *Sosyal ilişkiler.*

Dockery (2004) tarafından yapılan bir çalışmada ise, yaşam doyumunu etkileyen faktörler; demokratik ve refah düzeyi yüksek bir yaşam, sürekli istikrar, toplumsal huzur, sağlıklı bir evlilik, olumlu kişiler arası ilişkiler, psikolojik ve fiziksel sağlık, özgürlük, güçlü otokontrol, ekonomik bağımsızlık ve sportif faaliyetlerde bulunmak şekilde sıralanmıştır. Bu sayılan özelliklerle birlikte yaşam doyumunu etkileyen faktörler bir başka çalışmada şu şekilde ele alınmıştır;

- *Yakın çevre ile kurulan ilişkiler,*
- *Kendine güven,*
- *Bir çocuğa sahip olup ve o çocuğu yetiştirmek,*
- *Çiftlerin ilişkilerinde samimi olması,*
- *Başka kişilere faydalı olmak,*
- *Devlet düzeyinde yerel çalışmalar içinde olmak,*
- *Öğrenim evresinde aktif olmak,*
- *Kendini anlamak,*
- *Sürekliliği olan bir işin bulunması,*
- *Sosyalleşmek,*
- *Eğlenceli etkinliklerde bulunmak (müzik dinlemek, spor yapmak, sinemaya gitmek veya kitap okumak) (Flanagan,1978; akt: Erdinç, 2018).*

Yukarıda ifade edilen özelliklerden hareketle, insanların hayatı anlamlı ve yaşanılır kılma çabasının, kendilerini iyi hissettirecek işlerin içinde bulunmasının, sosyal ilişkilerinde ve günlük hayatlarında olumlu bir kimlik inşa etme çabalarının yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Bununla birlikte, tüm bu çevresel özelliklerin yanı sıra yaşam doyumuna etki eden demografik değişkenlerin ayrı bir başlık altında ele alınmasında fayda görülmektedir.

## **2.2 Yaşam Doyumu ile İlgili Demografik Değişkenler**

### **2.2.1 Yaş**

Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin başında yaş gelmektedir. Yaş faktörü ile yapılan araştırmalarda farklı görüşler bulunmakla birlikte, araştırma sonuçlarının bazıları gençlerin daha çok yaşam doyumuna sahip olduğunu açıklarken, bazılarıysa yaşam doyum kavramının yaşla birlikte artış gösterdiğini ifade etmektedir (Dockery 2004). Bu sonuçlardan farklı olarak yapılan bir meta analiz çalışmasında ise, yaşam doyum ile yaş arasındaki ilişkinin sıfıra yakın olduğu ve bu sonucun kısmi korelasyona giren öteki değişkenlerin kontrol edilmesine göre de değişmediği kanıtlanmıştır (Yetim, 1991).

### **2.2.2 Medeni Durum**

Medeni durum ile yaşam doyum arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmalar incelendiğinde, evliliğinde olumlu ilişkilere sahip olan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu, ancak bu durumda evlilik süresinin önemli bir değişken olduğu görülmüştür. Bu sonuca benzer bir bulgunun elde edildiği Dikmen (1995) tarafından yapılan bir çalışmada da evli kalınan süre arttıkça bireylerin iş ve yaşam doyum düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, özellikle çalışanlar arasında evli olanların, bekârlara göre daha çok problem yaşadıkları, iş ve aile ortamlarında olumsuz bir iletişim ve etkileşim tarzına sahip oldukları, bu nedenle de psikolojik iyi oluş ve yaşam doyum seviyelerinin düşük olduğu görülmüştür (Çelik ve Tümkaya, 2012).

### **2.2.3 Cinsiyet**

Cinsiyetle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, erkeklerin yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu (Mosknes ve Espnes, 2014), kadınların yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu (Çam ve Artar, 2014; Yılmaz ve Arslan, 2013; Tuzgöl-

Dost, 2007) ve cinsiyete göre bir farklılaşmanın bulunmadığı (Tümkaya, Çelik ve Aybek, 2011) araştırmalar bulunmaktadır.

#### **2.2.4 Gelir Düzeyi**

Yaşam doyumu ile ilgili bir diğer demografik değişken ise gelir düzeyidir. Moller (1996)' in Güney Afrikalı öğrencilerle yaptığı çalışmada gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, gelir düzeyi yüksek olanların yaşam doyumu düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyi ile ilgili öğretim üyeleri üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise, öğretim üyelerinin ekonomik düzeyleri arttıkça yaşam doyum seviyelerinin de arttığı ifade edilmiştir (Doğan ve Morali, 1999).

#### **2.2.5 Çalışma Hayatı**

Yaşam doyumu ile ilgili bir diğer önemli değişken de kişinin hayatında önemli bir yer tutan çalışma hayatıdır. Bireylerin iş hayatından elde ettikleri doyum, yaşam doyumunu büyük ölçüde etkilemektedir. Öyle ki, çalışma yaşamında ortaya çıkan doyumsuzluk, mutsuzluk, hayal kırıklığı ve isteksizlik, bireyin genel yaşamına da etki edebilmekte, bireyin yaşamdan da doyum almamaya başlamasına neden olabilmektedir. Yaşamdan doyum almama durumu böylelikle, bireyin çevresiyle, ailesiyle ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyerek, fiziksel ve ruhsal sağlığını bozabilmektedir (Keser, 2005).

#### **2.2.6 Kişisel Özellikler**

Kişisel özellikler ile yaşam doyumu arasında yapılan çalışmalara bakıldığında ise, daha çok kişilik özelliklerinin ele alındığı çalışmaların olduğu görülmektedir. Buna göre, dışa dönük bireylerin sahip olduğu yaşam doyumları yüksek düzeyde olup, içe dönük olan bireylerin ise yaşam doyumlarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu ile ilgili ele alınan bir diğer kişilik özelliği ise özsaygıdır. Buna göre, özsaygısı gelişmiş olan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri yüksek olup, böyle kişiler karşılaşmış oldukları güçlükler ve olaylara karşı daha pozitif

bakabilen kişilerdir (Erdiñç, 2018). Yine, yaşam doyumu bakımından daha iyi durumda olan kişilerin başlarına gelen olaylar hakkındaki yorumlarının daha pozitif olduğu, bu tür kişilerin iyimser yükleme şekli kullanarak mutluluklarına katkıda bulunacak biçimde davrandıkları görülmüştür (Dal, 2015).

### **2.2.7 Eğitim Düzeyi**

Yaşam doyumu üzerinde ekli olan bir diğer değişken eğitim düzeyidir. Bryant ve Marquez (1986) tarafından yapılan bir çalışmada eğitim seviyesi arttıkça kadınların kendilerini değerlendirmede bir farklılık olmadığı, bunun yanı sıra erkeklerde yükseköğrenim görenlerin, lise ve daha altı eğitim görenlere nazaran hislerini daha iyi ifade ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Deniz ve Yılmaz (2006) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının, eğitim düzeyi düşük olan bireylerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlardan hareketle, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini daha iyi ifade etme noktasında yetkin oldukları, duygularını ve düşüncelerini paylaşabilecek ortamlar bulmada daha başarılı oldukları düşünülebilir.

Tüm bu faktörlerin yanı sıra, alanyazındaki çalışmaların sonuçlarından hareketle yaş, eğitim durumu cinsiyet, gelir düzeyi vb. gibi değişkenlerin yaşam doyumuna etki edebileceğini söylemek mümkündür. Bununla beraber söz konusu değişkenlerin yaşam doyumunu arttıran mutlak faktörler oldukları şeklinde bir genelleme yapmak da mümkün görülmemektedir. Dolayısıyla yaşam doyumunun bireyin sahip olduğu biyopsikososyal bağlamında ele alınması ve ait olduğu sistem içerisinde kişilik özellikleri, sosyal çevresi, inançları ve değerleri gibi etmenlerle değerlendirilmesi daha doğru bir yaklaşım olacaktır.

## **2.3 Yaşam Doyumu Kuramları**

### **2.3.1 Belli Bir Noktaya Erişmek (Ereksel/Telic) Kuramı**

1960' lı yıllarda Wilson'un öneri şeklinde sunduğu bu teori, mutluluğun amaç ya da gereksinim gibi durumlara ulaşıldığı sürece kazanıldığı görüştüne

dayanmaktadır. Bu kurama göre gereksinimleri karşılamak mutluluğa, gereksinimleri ihmal etmek ise mutsuzluğa neden olmaktadır. Bir başka ifadeyle, mutluluk ile iyi hissetme durumu temelde gereksinimlerin karşılanma düzeyine bağlıdır (Tuzgöl Dost, 2007). Yine bu kurama göre, kişilerin doğuştan veya sonradan öğrendikleri bir takım ihtiyaçları ya da gayeleri vardır. Bu gayeler ve ihtiyaçlar farklılık göstermekte olup, gayeler ihtiyaçların öğrenilmiş halidir. Örneğin, yeme, içme ve güvenlik evrensel bir ihtiyaç iken, başarıma öğrenilmiş bir gayedir. Buna göre, gayeler daha bilinçli olarak talep edilen kişisel isteklerdir ve insanlar bazı önemli gayelerine ulaştıklarında mutluluk duygusu yaşarlar (Diener, 1984).

Bununla birlikte, ortaya atılan bu fikirler yaşam doyumu noktasında açıklayıcı bilgiler sunsa da, kuramda yer alan bu görüşlere yönelik eleştiriler bulunmaktadır. Öncelikle, ihtiyaçların evrensel olduğu düşünülürse, bunların doyurulmasıyla ortaya çıkan mutluluk tüm kültürlerde aynı olmalıdır, fakat doyum ya da mutluluk tüm kültürlerde farklı bir sınıflandırma izlemektedir. İkincisi, kişinin amaçları ve istekleri farklı olabilir, dolayısıyla doyuma ermede farklı yollar izlenebilir. Üçüncüsü, herhangi bir hedefi ve isteği olmayan kişilerin mutluluğa ulaşması imkânsız görünmektedir (Diener, 1984).

### **2.3.2 Etkinlik Kuramı**

Yaşam doyumunu açıklamaya yönelik kuramlardan bir diğeri ise etkinlik kuramıdır. Etkinlik kuramı, mutluluğun kişinin kendi etkinliklerinden kaynaklandığı hipotezine dayanmaktadır. Aristoteles bu kuramın birinci ve en önemli temsilcisidir. Aristoteles'e göre mutluluk, kişinin erdemli etkinliklerinin sonucudur. Modern anlamda etkinlik kuramının ana fikri ise, kişinin kendini anlamasının mutluluğu azalttığı şeklindedir. Dolayısıyla, devamlı olarak mutluluğu elde etme üzerinde durma fikri manasızdır. Bu yaklaşıma göre, kişi önemli etkinlikler üzerinde konsantre olursa mutluluk kendiliğinden gelecektir (Diener, 1984).

### **2.3.3 Bağ Kuramı**

Bu kurama göre, bireylerin mutluluk eğilimlerinin sebeplerini açıklayan teorilerin çoğu koşullanmaya, bilişsel yönlere ve belleğe dayanmaktadır. Bellekte mutlulukla ilgili bir aę yapısı bulunmaktadır. Bireyler, hissettiği duygu durumlarının üstünden gelme noktasında yaşadıkları geçmiş olayları anımsayıp değerlendirmekte, bunun sonucunda olumlu aę kurabilen kişiler olaylara olumlu tepkiler vermektedir. Belleğe yönelik yapılmış olan araştırmalara bakıldığında da, mutlu bireylerin olumlu ilişkilere yönelik zengin ağlarının olduğu; buna karşılık, mutsuz bireylerin olumsuz, sınırlı veya yalıtılmış ağlarının olduğu görülmektedir (Yılmaz, 2001).

### **2.3.4 Yargı Kuramı**

Yargı teorisin temeli, mevcut olan standartların referans alınmasına dayanmaktadır. Bu kurama göre, yaşam doyumunu standartların gerçek durumlarla karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bir başka ifadeyle, bireyin sahip olduğu gerçek durumlar standartlara yaklaştığında doyum ortaya çıkmaktadır. Yargı kuramında, kişinin kullandığı standartlar birinci planda olup, birey kendisini kıyas yaptığı kişilere göre değerlendirmektedir. Dolayısıyla, bireyin çevresine ilişkin yaptığı kıyaslar ruh sağlığını da etkilemekte, kişinin kendisinden daha kötü durumdaki bireylere ilişkin yaptığı kıyaslar yaşam doyumunu arttırmaktadır.

Bununla birlikte, diğer bireylerin kötü koşullar altında yaşadığını düşünen kişilerin kendi durumlarına bakarak yaşamdan aldıkları doyum seviyesi de farklılık göstermektedir (Arasan ve Acar, 2010). Birey, kendisini daha aşağı düzeyde biri ve birileriyle karşılaştırıyorsa daha olumlu ve mutlu algılamaktadır. Dolayısıyla, kendisini başkalarına oranla daha fazla iyi gören kişi mutludur ve doyumludur. Bu temel fikre karşılık yargı teorisindeki genel problem, bu tür kıyaslamaların durumsal bağlamın dışında, genel hayat değerlendirmesinde geçerli olup olmadığıdır (Erdinç, 2018).



### **2.3.5 Aşağıdan Yukarıya- Yukarıdan Aşağıya Kuramı**

Aşağıdan yukarıya kuramına göre kişiler, yaşadıkları acı ve hazların değerlendirmesini yaparak mutlu ya da mutsuz olduklarına karar verirler. Kurama göre, kişiye haz veren olaylar ile yaşam alanlarında elde ettikleri doyumların sıklığı arasında ilişki bulunmaktadır (Eryılmaz, 2009). Aynı zamanda kuram çerçevesinde, çevresel olaylar, durumlar ve demografik özelliklerin mutluluğu etkileyip etkilemediğini incelenmiştir (Diener, 1984). Bunun yanı sıra kuram felsefi açıdan da atomistik görüşle paralellik göstermektedir. Demokritos, mutlu bir yaşamın şansa ya da dış etkenlere bağlı olmadığını, daha çok bireyin beyninde olduğunu söylemektedir (Diener, 1984). Özetle, bu kurama göre mutluluk, bireyin dışında değil içindedir. Birey yaşadığı olayları hem olumlu hem de olumsuz değerlendirme kapasitesine sahiptir. Dolayısıyla bireyin yaşam olaylarını yorumlama şekli, mutluluğunu etkilemektedir (Diener, 1984).

## **B. İlgili Araştırmalar**

Araştırmanın bu bölümünde depresyon ve yaşam doyumuyla ilgili daha önce yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir.

### **1. Depresyonla İlgili Yapılan Çalışmalar**

Depresyon kavramına olan yoğun ilgi bu alanda yapılmış birçok yurt içi ve yurt dışı araştırma ile karşımıza çıkmaktadır. Depresyon konusunda yapılan araştırmalar genellikle depresyon durumunun belirli bir grupta veya gelişimsel dönemde bulunma düzeyi ve çeşitliliğine vurgu yapmakla beraber, bu çalışmada son yıllarda yapılan ve tez ile ilgili olduğu düşünülen çalışmalara değinilecektir.

#### **a) Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Arkoç (2019) tarafından yapılan çalışmada, düzenli spor yapan üniversite öğrencileri ile spor yapmayan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve

umutsuzluk düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışma grubundaki katılımcılardan yalnız yaşayanlar ya da arkadaşları ile yaşayanların umutsuzluk düzeylerinin, anne ve babası ile yaşayanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca spor yapmaktan hoşlanmayan öğrencilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle öğrencilerin spor yapma süresi arttıkça depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma olduğu gözlenmiştir.

Keleş (2019) tarafından yapılan araştırmada 4-6 yaş arası çocuklarda oyuncak tercihleri ve oyun becerileri, annenin depresyon düzeyi ile ilişkilendirilerek incelenmiştir. Bu araştırmaya göre, 20-30 yaş arası olan ve öğretmenlik mesleğini sürdüren annelerin oyun becerileri bakımından en yüksek grup olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre, oyun becerisi yüksek olan annelerin depresyon düzeylerinin ise düşük olduğu tespit edilmiştir.

Meydan (2019) tarafından yapılan araştırmada depresyon düzeyi ile saldırganlık düzeyi arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Gümüşhane Kapalı Cezaevi'nde hükümlü olarak kalmakta olan 249 mahkûma uygulanan ölçekler ve istatistiki analizler sonucunda mahkûmların depresyon puanlarının orta düzeyde, saldırganlık puanlarının ise çok yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, mahkûmların depresyon ve saldırganlık düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı, sağlık durumuna göre ise farklılaştığı, depresyon ile saldırganlık arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Bir başka araştırmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Analizler sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin %47,5'inin (N=135) orta ve ciddi düzeyde depresyona sahip olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları toplam puan ile stresle başa çıkma tarzlarından İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım ve Çaresiz Yaklaşım alt boyutları arasında orta derecede, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunurken; Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutu arasında güçlü, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, öğrencilerin depresyon düzeyleri

ile Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Ay, 2018).

Aydın (2018) tarafından yapılan çalışmada, çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, depresyon belirtileri ile çocukluk çağı travmatik yaşantıları alt boyutları (duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, depresyon düzeyinin tek başına psikolojik sağlamlığın %26,6'sını, cinsel istismar ile birlikte %30'unu, fiziksel ihmal ile birlikte ise %31,2'sini açıkladığı görülmüştür.

Sabırlı (2018) tarafından yapılan bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım sıklığının benlik saygısı ile ilişkisi incelenmiş, ek olarak üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, yaşı, kaçınıcı sınıfta okudukları, medeni durumları gibi değişkenlerin akıllı telefon kullanım bozukluğu, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre kadınların erkeklerden daha fazla akıllı telefon bağımlısı oldukları, ayrıca öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan arttıkça anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlarında da arttığı görülmüştür.

Ay (2018)'ın yaptığı bir başka çalışmada, psikolojik doğum sırası ve çocuklukta algılanan ebeveynlik biçimleriyle depresyon ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, depresyon ve aleksitimi ile çocuklukta algılanan ebeveynlik biçimlerinden duygusal sıcaklık boyutu negatif yönde ilişkili bulunurken; aşırı koruyuculuk ve reddedicilik boyutları ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte, ortanca çocuk ve tek çocuk psikolojik doğum sırası ile depresyon arasında pozitif korelasyon saptanırken, büyük çocuk ve küçük çocuk psikolojik doğum sıraları ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmada yine depresyonun yaş, ilişki durumu, kardeşler arası konum, çocuklukta bakım veren kişi ve ailede psikiyatrik tanının olup olmaması durumuyla ilişkili

olmadığı, eğitim düzeyi ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, depresyon ile aleksitiminin pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Kara (2018) tarafından yapılan araştırmada, danışmanlık merkezine başvuran kadınların çocukluk çağı travmalarının, kadınların öfke ifade biçimlerine, anksiyete ve depresyon düzeylerine olan etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, çocukluk çağı fiziksel ihmal, fiziksel istismar, duygusal istismar, duygusal ihmal ve cinsel istismar açısından yüksek olan kadınların depresyon düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Katırcı (2018) tarafından yapılan bir başka araştırmada; 18 yaş üstü yetişkinlerde yeme tutum ve bozukluklarının oluşması sürecinde otomatik düşüncelerin etkisi ve bu etkilenme ilişkisinde depresyon ve anksiyete duygularının ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda “Yeme Tutum Testi” puanı ile diğer 3 ölçek puanı arasında pozitif, zayıf, istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. “Otomatik Düşünce Ölçeği” puanlarında ise “Beck Depresyon ve Beck Anksiyete Ölçek” puanları ile pozitif yönde, orta, iyi düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Alim (2018) tarafından yapılan bir diğer araştırmada mükemmeliyetçilik, depresyon ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; depresyon ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanırken, mükemmeliyetçilik ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Müzikle akademik düzeyde ilgilenenlerin aleksitimi, depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelendiği bir diğer çalışmada, müzikle akademik düzeyde ilgili olmanın olası aleksitimi, anksiyete ve depresyon belirti düzeyleri açısından fark yaratmadığını saptanmıştır (Ak, 2018).

Gül (2018) tarafından yapılan bir araştırmada ise, ruhsal dayanıklılık ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların ruhsal dayanıklılık ve depresyon düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre, kişilerin ruhsal dayanıklılık ve depresyon düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi

gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Yine, kişilerin eğitim düzeyi ve ailesinde ruhsal bir rahatsızlık yaşayan birisi olma durumlarına göre depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

### **b) Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Aizada (2017) tarafından Halel Dosmukhamedov AGU Üniversitesi'nde gerçekleştirilen araştırmada, bireylerin sahip oldukları depresyon düzeylerinin, sahip oldukları karakter özelliklerini nasıl etkilediği araştırılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre çalışma grubunun %45'i yüksek, %55'i ise orta düzeyde depresyona sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, yüksek depresyon düzeyine sahip olan bireylerde gerginlik, kaygı, telaşlanma, yorulma ve sinirlilik karakter özellikleri görülmüştür. Orta düzeyde depresyona sahip olan bireylerin ise, yeterli miktarda aktif ve sosyal olmakla beraber, akılcı olmayan endişeye sahip oldukları tespit edilmiştir.

Aleksey (2016) tarafından Federal Üniversitesi Kazan (Privolzhsky) Elabuzhsky Enstitüsü'nde gerçekleştirilen araştırmada, birinci ve ikinci sınıfdaki öğrencilerin sahip oldukları depresyon düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre birinci sınıf öğrencilerinde 2 kişi (%8) çok hafif depresyon, 10 kişi (%40) hafif depresyon, 5 kişi (%20) orta depresyon, 4 kişi (%16) orta şiddette şiddetli depresyon, 4 kişide ise (%16) şiddetli depresyon olduğu görülmüştür. İkinci sınıf öğrencileri arasında ise normal değerlere sahip olan 12 kişi (%48), hafif alt depresyona sahip olan 5 kişi (%20), hafif depresyona sahip olan 3 kişi (%12), orta şiddette şiddetli depresyona sahip olan 4 kişi (%16), şiddetli depresyona sahip olan ise 1 kişi (%16) olduğu görülmüştür. Hafif depresyon düzeyine sahip olan bireylerde yavaş duygudurum baskısı, bazı aktivitelerin azalması, neşe ve hayal gücü düşüşü ile hayata bağlanmada zayıflık görülmüştür. Çalışmada ayrıca ilk kez evden uzaklaştıkları için birinci sınıf öğrencilerinin ikinci sınıf öğrencilerine göre daha çok depresyona maruz kaldıkları ortaya çıkmıştır.

Mariya (2016) tarafından Kazak Ulusal Al-Farabi Üniversitesi'nde yapılan çalışmada tıp öğrencilerinin sahip oldukları kaygı ve depresyon şiddet göstergeleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler incelendiğinde ağır şiddetli depresyona (zor depresyona) sadece tıp fakültesinde okuyan öğrencilerin sahip olduğu görülmüştür.

Sergey (2018) tarafından Moskova Normal Devlet Üniversitesi'nde gerçekleştirilen çalışmada Rusça diline uyaralanan Beck Depresyon Envanteri' nin güvenilirliği erkek ve kadın örneklemelerinde ayrı ayrı incelenmiştir. Kadınlara uygulanan ön test ve son test sonuçları incelendiğinde depresyon oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyonlar (Spearman yöntemi,  $p < 0.05$ ) olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerle uygulanan ön test ve son test sonuçları incelendiğinde ise depresyon oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyonun olmadığı görülmüştür ( $p=0.63$ ). Araştırmada elde edilen bu verilere dayanarak; depresyonun kadınlarda erkeklere göre daha istikrarlı olduğu, Rusça diline uyarlaması yapılan Beck Depresyon Envanteri' nin son test güvenilirliğine sahip olduğu, ancak bu güvenilirliğin yalnızca kadın örnekleminde tespit edildiği için cinsiyete özgü olduğu görülmüştür.

Arseniy (2018) tarafından Rus Devlet Profesyonel Pedagojik Üniversitesi' nde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, öğrencilerin farklı eğitim alanlarında sahip oldukları kaygı ve depresyon belirtileri incelenmiştir. Çalışmada Beck Depresyon Envanteri ile Anksiyete Ölçeği kullanılmış, analiz sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- 1) Örneklemin %62,7'sinde depresyon semptomların eksikliği (0-9 puan) görülmüştür. Örneklemin %27,5' inde hafif depresyon (alt depresyon, 10-15 puan), %27,5' inde orta depresyon (16-19 puan), %3,9' unda belirgin depresyon (orta şiddet, 20-29 puan), %3,9' unda ise şiddetli depresyon (30-63 puan) olduğu tespit edilmiştir.

- 2) Araştırmada ayrıca, katılımcıların çoğunun (%90,2) düşük değerler aldığı görölmüş, öğrencilerin bu durumu stabil bir hale getirmek için bir uzmandan psikolojik destek almaları ön görölmüşür.

July (2013) tarafından United States of America York University’de gerçekleştirilen araştırmada Rusça konuşan öğrencilerin depresif bozukluklarının sıklığı ve yoğunluğu ile bireylerin zihinsel durumlarını geliştirmelerine ve etkilemelerine yardımcı olan bazı faktörler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; kadın öğrencilerin erkek öğrencilerinden daha depresif durumlara maruz kaldığı, romantik bir ilişki içinde olan öğrencilerde depresif semptomların daha az göröldüğü, yaş ilerledikçe depresif vakaların arttığı, çalışan öğrencilerin daha az depresif belirtiler sergilediğı, alkol kullanmayan öğrencilerin depresif bir rahatsızlıktan muzdarip olma olasılığının daha düşük olduğu ve madde kullanımının depresif eğilimli bireylerde daha sık ortaya çıktığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Depresyon ile ilgili yapılan son dönem yurt içi ve yurt dışı araştırma sonuçlarına bakıldığında genellikle depresyon durumunun belirli bir grupta veya gelişimsel dönemde bulunma düzeyi ve çeşitliliğine vurgu yapıldığı görölmektedir. Bununla beraber araştırmalarda genel olarak cinsiyet, yaş gibi demografik değişkenlerin ele alındığı ve bu değişkenler açısından anlamlı farklılıkların elde edildiğı görölmektedir.

Bu bulgulara ek olarak çalışmalarda; düzenli spor yapma, umutsuzluk düzeyi, yalnız yaşama durumu, ebeveynin depresyon düzeyi, saldırganlık düzeyi, stresle başa çıkma tarzı, çocukluk çağı travmatik yaşantıları, benlik saygısı, psikolojik doğum sırası, çocuklukta algılanan ebeveynlik biçimi, aleksitimi düzeyi, öfke ifade biçimi, otomatik düşünceler, anksiyete, mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş, ruhsal dayanıklılık, karakter özellikleri, romantik ilişki durumu, çalışma durumu, alkol kullanımı ve madde kullanımı gibi değişkenler açısından anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

## 2. Yaşam Doymu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Araştırmanın bu bölümünde yaşam doymu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış benzer çalışmalara değinilecektir.

### a) Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Hisoğlu (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların ebeveynlerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve problem çözme becerilerinin yaşam doym düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada ayrıca, ebeveynlerin cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi değişkenlerin sosyal destek, problem çözme becerileri ve yaşam doymu düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; ebeveynlerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça yaşam doymu ölçeğinden aldıkları puanlarda düşüş olduğu; ebeveynlerin arkadaş desteği, özel bir insan desteği ve sosyal destek ölçeklerinden aldıkları puanlar arttıkça depresyon ölçeğinden aldıkları puanlarda düşüş olduğu görülmüştür.

Erdinç (2018) tarafından yapılan bir diğer araştırmada evli bireylerin yaşam doymu ve evlilik uyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; evli bireylerin yaşam doymu düzeylerinin evlilik süresine, yaşa ve evlilik türüne göre farklılık göstermediği; bununla birlikte cinsiyet, eğitim düzeyi, aylık gelir düzeyi, çalışma durumu, çocuk sahibi olma ve evliliği yapma biçimi değişkenlerine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre; evlilik doymu ve yaşam doymu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Larissa (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada problemlili internet kullanımının yalnızlık, utangaçlık, algılanan sosyal destek ve yaşam doymu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; yüksek düzeyde yalnızlık ve utangaçlık, düşük düzeyde algılanan sosyal destek ve yaşam doymu



düzelelerinin problemleri internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin dizi karakterleri ile kurdukları parasosyal ilişki üzerindeki psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun yordama gücünün incelendiği bir diğer çalışmada, demografik değişkenlerin ve haftalık izlenen dizi saatinin parasosyal ilişki kurma üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı bulgusu elde edilmiştir. Bununla birlikte çalışmada, psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun parasosyal ilişki kurma üzerinde düşük düzeyde anlamlı şekilde yordama gücü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Orhan, 2018).

Şahin (2018) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın, yaşam doyumunu ve iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını ve bu etkinin cinsiyet, yaş ve fakülte değişkenlerine göre farklılaşarak farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumunu puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, cinsiyet ve yaş değişkeni açısından bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu ve mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır.

Aşkar (2018) tarafından yapılan çalışmada ise, X kuşağına (1965–1979 yılları arasında doğan bireyler) ve Y kuşağına (1980–1999 yılları arasında doğan bireyler) üye olan kişilerin geliştirdikleri bağlanma stilleri ve bu bağlanma stillerinin kişilerin yaşam doyumuna ve kişilerarası ilişkilerine etkilerinin değerlendirilmesi ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, X ve Y kuşağındaki kişilerde bağlanma stillerinin yaşam doyumuna etkisi regresyon analizi ile incelenmiş, aralarında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır.

Hızarcı (2018) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, problemleri cep telefonu kullanımı, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumunu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, problemleri cep telefonu kullanımı yüksek olan bireylerin kaygılı bağlanma stiline ve yüksek düzeyde gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip olduğu, aynı zamanda yaşam

doyum düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca, kaygılı bağlanma stili yüksek olan bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusunun yüksek olduğu, yaşam doyumu düzeylerinin de düşük olduğu görülmüştür.

### **b) Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Anastasiya (2016)'nin gerçekleştirmiş olduğu bir çalışmada kadın ve erkeğin öznel iyi oluşunun bir bileşeni olarak yaşam doyumu düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan katılımcıların E. Diener metodolojisi kullanarak yaşam doyumları ölçülmüş ve 12 kişinin yaşamından “son derece memnun” olduğu görülmüştür (% 10,2). Araştırmada ayrıca katılımcıların çoğunluğunun (42 kişi-% 37,3) yaşam doyumu noktasında "çok memnun" seviyesinde olduğunu tespit etmiştir.

Yang (2017)'nin yapmış olduğu bir araştırmada, rus ve çinli öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre Rus öğrencilerin yaşam koşullarından Çinli öğrencilere göre çok daha fazla memnun oldukları görülmüştür. Araştırmada ayrıca, Rus öğrencilerin Çinli öğrencilere kıyasla bilgi edinme, sanat ve yaşam koşullarıyla iletişim kurma bakımından yaşamlarından daha memnun oldukları tespit edilmiştir.

Stepan (2016) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, ergenlik ve gençlikte toplumsal cinsiyet kimliği yönelimi ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcı grubunu oluşturan 100 genç erkeğe “Yaşam Memnuniyeti Ölçeği” uygulanmış, elde edilen sonuçlar doğrultusunda bireyler üç kategoride değerlendirilmiştir. Buna göre katılımcı grubu, yaşam memnuniyeti düşük olan (%10.9), yaşam memnuniyeti orta düzeyde olan (% 27.8) ve yaşam memnuniyeti yüksek olan (% 61.3) olmak üzere gruplandırılmıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre, yaşam memnuniyeti yüksek olan bireyler için en önemli şeyin, mevcut yaşam durumunun ideallere uygunluğundan ziyade mevcut refah düzeyi algısıyla ilişkili olduğu görülmüştür.

Diana (2015)'nin yapmış olduğu çalışmada ise, yaşam doyumu yüksek olan bireylerin yaşam doyumunu elde ettikleri destek kaynakları incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuca göre yaşam doyumu yüksek olan bireylerin destek kaynakları sırasıyla; arkadaşlar (% 81), aile (% 78), hobiler (% 74), boş zaman (% 71), sağlık (% 70) ve eğitim (öğrencilerin ve gençlerin% 70'i) olduğu görülmüştür.

Kong, Zhao ve You (2012) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, yaş aralığı 17-23 olan 489 Çinli üniversite öğrencisi üzerinde geç ergenlikte duygusal zeka ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide sosyal desteğin ve benlik saygısının aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, sosyal destek ve benlik saygısının geç ergenlikteki duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık etkisi gösterdiği görülmüştür. Araştırmada ayrıca, sosyal desteği yüksek olan erkeklerin kadınlara göre daha fazla yaşam memnuniyetine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Joshanloo ve Afshari (2011) tarafından Tahran Üniversitesi'nde okuyan 235 üniversite üzerinde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, beş faktör kişilik özellikleri, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; beş faktör kişilik özelliklerinin yaşam memnuniyeti puanlarındaki varyansın % 25'ini açıkladığı, bununla birlikte dışa dönüklük ve nevroitiklik boyutlarının yaşam doyumunun en güçlü belirleyicileri oldukları tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca, benlik saygısının kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasında tam aracılık etkisi gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte, kız öğrencilerin yaşam doyumu konusunda erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek puan aldığı ortaya koyulmuştur.

Amerikalı ve Türk üniversite öğrencileri arasında Matheny vd., (2002) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise, başa çıkma kaynakları, algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, Amerikalı ve Türk öğrencilerde algılanan stres, yaşam doyumu ve başa çıkma kaynakları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı; bununla birlikte, özel başa çıkma

kaynakları konusunda önemli ölçüde farklılıklar olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca, sosyal destek ve finansal özgürlük hissini yaşam doyumunu yordadığı, yaşam doyumunu noktasında ise her iki ülke içerisinde cinsiyet farklılıkları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kong, Gong, Sajad, Yang ve Zhao (2019) tarafından yaşları 16 ile 60 arasında değişen 748 Çinli yetişkin üzerinde yapılan bir diğer çalışmada duygusal destek ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide sosyal desteğin ve duyuşsal deneyimin rolü araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, bireylerdeki algılanan sosyal desteğin ve olumsuz etkilerden bağımsız olarak duyuşsal deneyimin, yaşam doyumunu ile duygusal destek arasında aracılık etkisi gösterdiği tespit edilmiştir.

Ponti, ve Smorti (2019) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada yaşları 20-31 arasında değişen 253 yetişkin üzerinde her iki ebeveyne de bağlanma niteliğinin, kardeş ilişkilerinin ve aile ilişkilerinin yaşam doyumunu düzeyi ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; hem anneye hem de babaya bağlanmanın kardeş ilişkilerinin kalitesi ile bağlantılı olduğu, bununla birlikte hem ebeveynlere bağlanmanın hem de kardeş ilişkilerinin kalitesinin yetişkinlik döneminde algılanan yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Yaşam doyumunu ile ilgili yapılan son dönem yurt içi ve yurt dışı araştırma sonuçlarına bakıldığında genel olarak cinsiyet, ortalama gelir, anne-baba birliktelik durumu, çalışma deneyimi gibi demografik değişkenlerin ele alındığı ve bu değişkenler açısından anlamlı farklılıkların elde edildiği görülmektedir. Bu bulgulara ek olarak çalışmalarda; algılanan sosyal destek düzeyi, problem çözme becerisi, evlilik uyumu, problemleri internet kullanımı, problemleri cep telefonu kullanımı, yalnızlık, utangaçlık, psikolojik sağlamlık, bilinçli farkındalık, iyi oluş düzeyi, bağlanma stilleri, toplumsal cinsiyet kimliği yönelimi, duygusal zeka, benlik saygısı, beş faktör kişilik özellikleri, başa çıkma kaynakları, algılanan stres düzeyi, duygusal destek, duyuşsal deneyim ve aile-kardeş-arkadaş ilişkileri gibi değişkenler açısından anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

### III. BÖLÜM

#### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırma grubu, kullanılan veri toplama araçları, veri toplama yöntemi, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

##### A. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada model olarak tarama yöntemlerinden kesitsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Kesitsel tarama yöntemi, veri toplama sürecinin tek seferde gerçekleştirildiği genel tarama türlerinden biridir. Kesitsel tarama araştırmasının temel amacı, araştırılan olgunun zaman içerisindeki değişimini değil, herhangi bir anındaki durumunu tanımlamaktır (Fraenkel ve Wallen, 2000). Bu çalışmada da Türkiye’deki ve Kazakistan’daki lisans öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ve yaşam doyumlarının anlık durumlarına göre ölçülmesi ve değerlendirmesi amaçlandığından kesitsel tarama yöntemi tercih edilmiştir.

##### B. Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu; Türkiye ve Kazakistan’da bulunan eğitim fakültelerinden rastgele seçilen öğrenciler oluşturmaktadır. Türkiye’deki araştırma grubunu, Doğu Anadolu Bölgesi’ nin nüfus açısından orta ölçekli bir ilinde bulunan eğitim fakültesindeki PDR, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği ve Müzik Öğretmenliği programlarında okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Kazakistan’ daki araştırma grubunu ise, Kazakistan’ın iç bölgesinde ve nüfus açısından büyük ölçekli bir ilinde bulunan eğitim fakültesindeki PDR, Beden Eğitimi, Sosyoloji, Siyaset Bilgiler, Pedagoji, Din Bilgisi, Psikoloji, Matematik ve Rus Dili programlarında okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Belirlenen araştırma gruplarına ait özellikler Tablo1’ de gösterilmiştir.

**Tablo 1: Öğrencilerin Ülke, Program Adı ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları**

<i>Ülke Adı</i>	<i>Program Adı</i>	<i>Sınıf</i>	<i>Öğrenci Sayısı</i>	<i>Toplam</i>
Türkiye	PDR	2	42	91
		3	27	
		4	22	
	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	2	24	24
	Türkçe Öğretmenliği	2	34	72
		3	38	
	İlköğretim Matematik Öğretmenliği	4	26	26
	Müzik Öğretmenliği	2	16	25
		4	9	
	<b>Toplam</b>			
Kazakistan	PDR	1	21	21
	Beden Eğitimi	1	37	72
		2	18	
		3	17	
	Sosyoloji	2	18	18
	Siyaset Bilimleri	1	5	5
	Pedagoji	2	13	13
	İlahiyat	2	14	14
	Psikoloji	3	32	32
	Matematik	3	19	19
	Rus Dili	2	21	21
	Resim Öğretmenliği	2	20	20
	İngilizce Öğretmenliği	2	15	15
<b>Toplam</b>				<b>250</b>

## **C. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın bu bölümünde kullanılan veri toplama araçlarının isimlerine, özelliklerine ve geçerlilik-güvenirlilik bilgilerine yer verilmiştir.

### **1. Kişisel Bilgi Formu:**

Çalışmada öğrencilere ilişkin demografik bilgilere (okudukları bölüm ve sınıf düzeyi) ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

### **2. Beck Depresyon Envanteri:**

Beck Depresyon Envanteri, erişkin yaş grubunda depresyon belirtilerinin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek amacıyla Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1988) tarafından yapılmıştır. Ölçek, depresyonda görülen vejetatif, duygusal, bilişsel ve motivasyonel alanlarda ortaya çıkan belirtileri ölçmeye yarayan 21 maddeden oluşmaktadır. Her madde azdan çoğa doğru giden 4 maddelik kendini değerlendirme cümlesi içermektedir. Ölçek, 0-3 arası puanlanmakta olup, ölçekten alınabilecek toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. Ölçekte puan ortalamaları cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyinden etkilenmemekle birlikte, kesme puanı 17 olarak belirlenmiştir.

### **3. Yaşam Doyumu Ölçeği:**

Yaşam doyumunu tespit etmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçek; finansal durum, sağlık veya başarı gibi belli yaşam alanlarında insanların genel olarak yaşamlarından ne kadar memnun olduklarını değerlendirmektedir (Güler, Emeç, 2006). Ölçek, 7'li likert tipinde olup, “yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın, yaşam koşullarım çok iyi, yaşamımdan hoşnutum...” gibi ifadelerin yer aldığı 5 maddeden oluşmaktadır. 1-7 arası puanlanan ölçekten alınabilecek toplam puan 5-35 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan

puanın düşük olması yaşam doyumu düzeyinin düşük olduğunu, yüksek alınan puan yaşam doyum düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Türkçe uyarlaması tarafından yapılan ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .80 ile .89 arasında değişmektedir (Köker 1991).

#### **D. Verilerin Toplanması**

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları uygulanmadan önce araştırmacı tarafından gruplara araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarındaki yönergeler hakkında bilgi verilmiştir. Veriler toplanırken öncelikle Kazakistan El Farabi Üniversitesi'nde ilgili bölümlere araştırmacı tarafından gidilerek araştırmanın amacı hakkında öğrencilere bilgi verilmiş, ardından kişisel bilgi formu ve ölçekler dağıtılarak doldurmaları istenmiştir. Ardından Türkiye'de Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi'nde ilgili bölümlere araştırmacı tarafından gidilerek araştırmanın amacı hakkında öğrencilere bilgi verilmiş, ardından kişisel bilgi formu ve ölçekler dağıtılarak doldurmaları istenmiştir. Her iki üniversitede de yaklaşık otuz dakika süren uygulamalar sonrasında doldurulan formların eksik ya da hatalı olup olmadığı kontrol edilmiş, her hangi bir eksik veya hatalı forma rastlanmamıştır. Son olarak, elde edilen veriler SPSS 22 paket programına girilerek analizlere hazır hale getirilmiştir.

#### **E. Verilerin Analizi**

Araştırmada ilk olarak örneklem grubundan elde edilen veriler incelenmiş, gelişigüzel doldurulan hatalı ve eksik veriler tekrar kontrol edilmiştir. Sonrasında, verilerin parametrik ya da non-parametrik istatistikler için uygun olup olmadığına normallik dağılımına, çarpıklık-basıklık, ortalama, saçılım ve histogram grafiklerine bakılarak veri analizine başlanmıştır.

Yapılan normallik testi sonucuna göre, Türkçe Öğretmenliği ABD (Skewness=.723, SH=.283; Kurtosis=.748, SH=.559), PDR ABD (Skewness= 1.329, SH=.253; Kurtosis=1.399, SH=.500), Müzik Öğretmenliği ABD (Skewness= .675, SH=.464;



Kurtosis=-.537, SH=.902), Matematik Öğretmenliği ABD (Skewness= 1.253, SH=.456; Kurtosis=1.473, SH=.887) ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ABD (Skewness= .323, SH=.472; Kurtosis=-.120, SH=.672) öğrencilerinin depresyon puanlarının normal dağıldığı görülmüştür. Benzer şekilde, Türkçe Öğretmenliği ABD (Skewness=-.387, SH=.283; Kurtosis=-.034, SH=.559), PDR ABD (Skewness= -.528, SH=.253; Kurtosis=-.627, SH=.500), Müzik Öğretmenliği ABD (Skewness= .237, SH=.464; Kurtosis=-.863, SH=.902), Matematik Öğretmenliği ABD (Skewness= -1.152, SH=.456; Kurtosis= .595, SH=.887) ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ABD (Skewness= .643, SH=.472; Kurtosis=-.330, SH=.672) öğrencilerinin Yaşam Doyumu puanlarının normal dağıldığı görülmüştür.

Özetle, hem depresyon hem de yaşam doyumu puanları için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu görülmüş ve veri setinin normal dağıldığı varsayılmıştır (George ve Mallery, 2010). Buna karşın, parametrik-nonparametrik test seçimi noktasında bir diğer koşul olan örneklem büyüklüğünün yeterli olmamasından [gruplardaki birey sayısının çok az olmasından (bazı gruplarda 5 kişi )] dolayı bazı analizlerde parametrik olmayan testler (Kruskal Wallis Testi ve Mann- Whitney U) kullanılmıştır.

Çalışmanın birinci alt problemi olan “Bölgelere göre Kazak öğrencilerin depresyon düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yönelik öncelikle Tek Yönlü ANOVA Testi kullanılmış, bulunan farkın kaynağını belirlemek için ise Mann- Whitney U testi kullanılmıştır.

Çalışmanın ikinci alt problemi olan “Bölgelere göre Türk öğrencilerin depresyon düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yönelik Bağımsız Örneklemelerde Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Analiz öncesinde öğrencilerin depresyon ve yaşam doyumu puanlarının normal dağılıp dağılmadığı belirlemek için yapılan değerlendirmede 12 tane uç değer olduğu tespit edilmiş, bu değerlerin tüm katılımcılara oranının çok düşük (%5) olması nedeniyle analizden çıkarılmıştır. Sonrasında depresyon ve yaşam doyumu puanlarının bölgelere göre varyansların eşit olup olmadığını belirlemek için Levene testi

kullanılmıştır. Levene testi sonucuna göre; depresyon puanlarının bölümlere göre varyanslarının eşit olmadığı ( $F(4,233)=4.804, p=.001<.05$ ), yaşam doyumu puanlarının ise bölümlere göre varyansların eşit olduğu ( $F(4,233)=2.391, p=.052>.05$ ) görülmüştür. Buna göre, Bağımsız Örneklerde Tek Yönlü ANOVA sonucuna göre hangi bölümler arasında fark olduğunu belirlemek için Post-HOC Çoklu Karşılaştırma testlerinden Dunnett's C testi (varyanslar eşit olmadığından dolayı) kullanılmıştır. Yaşam doyumu puanlarında ise, varyanslar eşit fakat örneklem sayılarının farklı olmasından dolayı Post-HOC Çoklu Karşılaştırma testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır.

Çalışmanın üçüncü alt problemi olan “Türk öğrenciler ile Kazak öğrencilerin depresyon düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yönelik Bağımsız Örneklem t-Testi kullanılmıştır. Analiz öncesinde Kazak ve Türk öğrencilerin depresyon puanlarının varyanslarının eşit olup olmadığını belirlemek için Levene Testi uygulanmış, test sonucuna göre varyansların eşit olduğu ( $F=.547, p>.05$ ) görülmüştür. Benzer şekilde, yaşam doyumu puanları varyanslarının eşit olup olmadığını belirlemek için Levene Testi uygulanmış, test sonucunda varyanslarının eşit olmadığı ( $F=7.980, p<.05$ ) görülmüştür.

Çalışmanın dördüncü alt problemi olan “Öğrencilerin depresyon düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yönelik ise, çalışmaya katılan tüm öğrencilerin depresyon ve yaşam doyumu puanları için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

## IV. BÖLÜM

### BULGULAR

1) Çalışmanın birinci alt problemi olan bölümlere göre Kazak öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis Testi kullanılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 2 ve Tablo 3' te sunulmuştur.

**Tablo 2. Bölümlere Göre Kazak Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Betimsel İstatistik Sonuçları**

	<b>Bölüm</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalama</b>	
<b>Depresyon</b>	Sosyoloji	18	120,39	
	Siyaset Bilimleri	5	107,30	
	Pedagoji	13	119,38	
	İlahiat	14	95,32	
	PDR	21	148,95	
	İngilizce Öğretmenliği	15	86,80	
	Psikoloji	32	123,59	
	Beden Eğitimi	72	126,31	
	Resim Öğretmenliği	20	114,80	
	Matematik	19	146,82	
	Rus dili	21	153,36	
	<b>Toplam</b>		250	

Tablo 2' ye bakıldığında, Kazak öğrencilerin depresyon puanları sıra ortalamalarının en yüksek Rus Dili bölümünde (Mdn=153.36), en düşük ise İngilizce bölümünde (Mdn=86.80) olduğu görülmektedir.

**Tablo 3. Bölümlere Göre Kazak Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Çıkarımsal İstatistik Sonuçları**

	Depresyon
Kruskal-Wallis H	14,73
Sd	10
P	,14

Tablo 3te yer alan verilere göre, bölümlere göre Kazak öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır ( $H(10)=14.73$ ,  $p=.14 >.05$ ).

Yine çalışmanın birinci alt problemi olan bölümlere göre Kazak öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis Testi kullanılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 4 ve Tablo 5’ te sunulmuştur.

**Tablo 4. Bölümlere Göre Kazak Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Betimsel İstatistik Sonuçları**

	Bölüm	N	Sıra Ortalama
<b>Yaşam Doyumu</b>	Sosyoloji	18	134,86
	Siyaset Bilimleri	5	176,50
	Pedagoji	13	146,08
	İlahiyat	14	152,50
	PDR	21	113,86
	İngilizce Öğretmenliği	15	144,63
	Psikoloji	32	127,67
	Beden Eğitimi	72	120,38
	Resim Öğretmenliği	20	113,75
	Matematik	19	116,26
	Rus dili	21	106,36
	<b>Toplam</b>		250

Tablo 4’ e bakıldığında, Kazak öğrencilerin yaşam doyumu puanları sıra ortalamalarının en yüksek Siyaset Bilimleri bölümünde ( $Mdn=176.50$ ), en düşük ise Rus Dili bölümünde ( $Mdn=106.36$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 5. Bölümlere Göre Kazak Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çıkarımsal İstatistik Sonuçları**

	Yaşam Doyumu
Kruskal-Wallis H	10,11
Sd	10
P	,43

Tablo 5’ te yer alan verilere göre, bölümlere göre Kazak öğrencilerin, yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır ( $H(10)=10.11$ ,  $p=.43 >.05$ ).

2) Çalışmanın ikinci alt problemi olan bölümlere göre Türk öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklerde Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 6 ve Tablo 7’ de sunulmuştur. Analiz sonrasında hangi gruplar arasında farklılık olduğunu belirlemek için ise, Post-HOC çoklu karşılaştırma testlerinden Dunnett’s C testi kullanılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 8’ de sunulmuştur.

**Tablo 6. Bölümlere Göre Türk Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Betimsel İstatistik Sonuçları**

Depresyon	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Alt Sınır	Üst Sınır
Türkçe	72	16,50	4,90	,57	15,35	17,65
PDR	91	16,99	5,75	,60	15,79	18,19
Müzik	25	21,64	8,38	1,67	18,18	25,10
Matematik	26	15,15	5,08	,99	13,10	17,21
Sosyal Bilgiler	24	27,50	8,68	1,77	23,83	31,17
<b>Toplam</b>	<b>238</b>	<b>18,19</b>	<b>7,02</b>	<b>,45</b>	<b>17,29</b>	<b>19,09</b>

Tablo 6' ya bakıldığında, Türk öğrencilerin depresyon puanları ortalamalarının en yüksek Sosyal Bilgiler Öğretmenliği öğrencilerinde ( $\bar{x}=27.50$ ,  $SS=8.68$ ), en düşük ise Matematik Öğretmenliği öğrencilerinde ( $\bar{x}=15.15$ ,  $SS=5.08$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 7. Bölümlere Göre Türk Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Çıkarımsal İstatistik Sonuçları**

Depresyon	Kareler Toplamı		Ortalama		
		Sd	Kareleri	F	p
Gruplar arası	2954,35	4	738,58	19,65	,000
Grup içi	8754,13	233	37,57		
Toplam	11708,49	237			

Tablo 7' deki verilerden hareketle, Türk öğrencilerin depresyon puanlarının bölümlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $F(4, 233)=19.65$ ,  $p<.05$ ). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise, Post-HOC çoklu karşılaştırma testlerinden Dunnett's C testi uygulanmış, elde edilen sonuçlar Tablo 8' de sunulmuştur.

**Tablo 8. Bölümlere Göre Türk Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Post-HOC Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları**

(I) Bölüm	(J) Bölüm	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	%95 Güven Aralığı	
				Alt Sınır	Üst Sınır
Türkçe	PDR	-,48	1,83	-2,82	1,84
	Müzik	-5,14	1,77	-10,34	,06
	Matematik	1,34	1,15	-2,00	4,69
	Sosyal Bilgiler	-11,00*	1,86	-16,48	-5,52
PDR	Türkçe	,48	1,83	-1,84	2,82
	Müzik	-4,65	1,78	-9,87	,57
	Matematik	1,83	1,16	-1,54	5,21
	Sosyal Bilgiler	-10,51*	1,87	-16,01	-5,01
Müzik	Türkçe	5,14	1,77	-,06	10,34
	PDR	4,65	1,78	-,57	9,87
	Matematik	6,48*	1,95	,74	12,23
	Sosyal Bilgiler	-5,86	2,44	-13,06	1,34
Matematik	Türkçe	-1,34	1,15	-4,69	2,00
	PDR	-1,83	1,16	-5,21	1,54
	Müzik	-6,48*	1,95	-12,23	-,74
	Sosyal Bilgiler	-12,34*	2,03	-18,35	-6,34
Sosyal Bilgiler	Türkçe	11,00*	1,86	5,52	16,48
	PDR	10,51*	1,87	5,01	16,01
	Müzik	5,86	2,44	-1,34	13,06
	Matematik	12,34*	2,03	6,34	18,35

Tablo 8’deki verilerden hareketle; Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ABD öğrencilerinin depresyon puanları, Türkçe ( $\bar{x}$ =16.50, SS=4.90), PDR ( $\bar{x}$ =16.99, SS=5.75) ve Matematik ABD ( $\bar{x}$ =15.15, SS=5.08) öğrencilerinden anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Yine depresyon puanlarına göre Matematik ABD öğrencilerin

puanları, Müzik ABD ( $\bar{x}=21.64$ ,  $SS=8.38$ ) öğrencilerinkinden anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $p<.05$ ). Diğer ana bilim dalları arasında ise, depresyon puanlarına göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Özetle, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ABD öğrencilerinin depresyon düzeylerinin Türkçe, PDR ve Matematik ABD öğrencilerinin depresyon düzeylerinden yüksek olduğu; yine Müzik ABD öğrencilerinin depresyon düzeylerinin Matematik ABD öğrencilerinin depresyon düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3) Çalışmanın ikinci alt problemi olan bölümlere göre Türk öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklemelerde Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 9 ve Tablo 10’ da sunulmuştur. Analiz sonrasında farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise Post-HOC çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe testi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 11’ de gösterilmiştir.

**Tablo 9. Bölümlere Göre Türk Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Betimsel İstatistik Sonuçları**

Yaşam Doyum	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	%95 Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Türkçe	72	21,24	5,70	1,67	19,90	22,58
PDR	91	21,20	6,87	1,72	19,77	22,63
Müzik	25	19,96	8,19	1,63	16,58	23,34
Matematik	26	19,96	6,18	1,21	17,46	22,46
Sosyal Bilgiler	24	11,54	5,85	1,19	19,07	14,01
<b>Toplam</b>	<b>238</b>	<b>19,97</b>	<b>7,07</b>	<b>1,45</b>	<b>19,07</b>	<b>20,87</b>

Tablo 9’ daki verilerden hareketle, Türk öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamalarının en yüksek Türkçe Öğretmenliği ABD öğrencilerinde ( $\bar{x}=21.24$ ,  $SS=5.70$ ), en düşük ise Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ABD öğrencilerinde ( $\bar{x}=11.54$ ,  $SS=5.85$ ) olduğu görülmektedir.



**Tablo 10. Bölümlere Göre Türk Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çıkarımsal İstatistik Sonuçları**

Yaşam Doyum	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Karesi	F	P
Gruplar arası	1957,48	4	489,37	11,49	,000
Grup içi	9917,30	233	42,56		
<b>Toplam</b>	<b>11874,79</b>	<b>237</b>			

Tablo 10' a bakıldığında, bölümlere göre Türk öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $F(4, 233)=11.49, p<.05$ ). Analizde görülen farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için ise Post-HOC çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe testi kullanılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 11' de sunulmuştur.

**Tablo 11. Bölümlere Göre Türk Öğrencilerin Yaşam Doyum Düzeylerinin Post-HOC Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları**

(I)Bölüm	Scheffe (J)Bölüm	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	Sig.	%95 Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Türkçe	PDR	1,03	1,02	1,00	-3,16	3,23
	Müzik	1,27	1,51	1,95	-3,43	5,98
	Matematik	1,27	1,49	1,94	-3,36	5,91
	Sosyal Bilgiler	9,69*	1,53	1,00	4,92	14,47
PDR	Türkçe	-,03	1,02	1,00	-3,23	3,16
	Müzik	1,23	1,47	1,95	-3,34	5,81
	Matematik	1,23	1,45	1,94	-3,27	5,74
	Sosyal Bilgiler	9,65*	1,49	1,00	5,01	14,30
Müzik	Türkçe	-1,27	1,51	1,95	-5,98	3,43
	PDR	-1,23	1,47	1,95	-5,81	3,34
	Matematik	-,01	1,82	1,00	-5,68	5,67
	Sosyal Bilgiler	8,41*	1,86	1,00	2,63	14,21

	Türkçe	-1,27	1,49	1,94	-5,91	3,36
	PDR	-1,23	1,45	1,94	-5,74	3,27
Matematik	Müzik	,01	1,82	1,00	-5,67	5,68
	Sosyal Bilgiler	8,42*	1,84	,01	2,69	14,15
	Türkçe	-9,69*	1,53	,00	-14,47	-4,92
Sosyal Bilgiler	PDR	-9,65*	1,49	,00	-14,30	-5,01
	Müzik	-8,41*	1,86	,01	-14,21	-2,63
	Matematik	-8,42*	1,84	,01	-14,15	-2,69

Tablo 11’ den elde edilen verilerden hareketle, Türk öğrencilerin yaşam doyumu puanlarına göre Sosyal Bilgiler ABD öğrencilerin puanları Türkçe, PDR, Müzik ve Matematik ABD öğrencilerinkinden anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $p<.05$ ). Diğer ana bilim dalları arasında ise, yaşam doyumu puanları açısından anlamlı olarak farklılık bulunmamaktadır. Özetle, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ABD öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının ( $\bar{x}=11.54$ ,  $SS=5.85$ ), Türkçe ( $\bar{x}=21.24$ ,  $SS=5.70$ ), PDR ( $\bar{x}=21.20$ ,  $SS=6.87$ ), Müzik ( $\bar{x}=19.96$ ,  $SS=8.19$ ) ve Matematik ABD ( $\bar{x}=19.96$ ,  $SS=6.18$ ) öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından anlamlı olarak düşük olduğu görülmektedir.

Çalışmanın üçüncü alt problemi olan Kazak ve Türk öğrencilerin depresyon ve yaşam doyumu puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem t-Testi kullanılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 12 ve Tablo 13’ de sunulmuştur.

**Tablo 12. Türk ve Kazak Öğrencilerin Depresyon ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Betimsel İstatistik Sonuçları**

	Ülke	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata
Depresyon	Türkiye	18,19	7,02	,45
	Kazakistan	18,38	7,48	,47
Yaşam Doyumu	Türkiye	19,97	7,07	,45
	Kazakistan	20,74	7,81	,49

Tablo 12’ de yer alan verilere göre, bölümlere göre Türk ve Kazak öğrencilerin depresyon ve yaşam doyumu puanlarının birbirlerine çok yakın olduğu görülmektedir.

**Tablo 13. Türk ve Kazak Öğrencilerin Depresyon ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çıkarımsal İstatistik Sonuçları**

		T	Sd	P. (2-tailed)	Ortalama Farkı	Standart Hata Farkı	%95 Güven Aralığı	
							Alt Sınır	Üst Sınır
Depresyon	Varyanslar Eşit	-,28	486	,77	-,18	,65	-1,48	1,10
Yaşam Doyumu	Varyanslar Eşit Değil	-1,14	484,785	,25	-,76	,67	-2,09	,55

Tablo 13’ deki veriler incelendiğinde, Türk ve Kazak öğrencilerin depresyon puanları arasında [ $t(486)=-.28, p>.05$ ] ve yaşam doyumu puanları arasında [ $t(484.785)=.25, p>.05$ ] anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

4) Çalışmanın dördüncü alt problemi olan çalışmaya katılan tüm öğrenciler için depresyon ile yaşam doyum puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını

belirlemek için ise, Pearson Korelasyon testi kullanılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 14' de gösterilmiştir.

**Tablo 14. Öğrencilerin Depresyon ile Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları**

		Depresyon	Yaşam Doyumu
Depresyon	Pearson Correlation	1	-.58**
	p		,00
	N	488	488
Yaşam Doyumu	Pearson Correlation	-.58**	1
	p	,00	
	N	488	488

Tablo 14' deki veriler incelendiğinde, araştırma grubundaki tüm öğrencilerin depresyon ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı olarak doğrusal, orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r=-.58$ ,  $p<.05$ ). Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin depresyon düzeylerindeki artış, yaşam doyumu düzeylerinde azalmaya neden olmaktadır.

Analizlerden ortaya çıkan bu bulgulardan hareketle bir sonraki bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve ileriki çalışmalara katkı sunması bakımından araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

## V. BÖLÜM

### SONUÇ ve ÖNERİLER

#### A. Sonuçlar

1) Araştırmanın birinci alt probleminde Kazak öğrencilerin okudukları bölümler ile depresyon düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Yapılan analiz sonrasında Kazak öğrencilerin depresyon puanları sıra ortalamalarının en yüksek Rus Dili bölümünde, en düşük ise İngilizce bölümünde olduğu görülmekle birlikte, okudukları bölümler ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Diğer bir ifadeyle, bölümler bazında tüm öğrencilerin benzer düzeyde depresyon puanına sahip oldukları görülmüştür. İlgili alanyazına yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu bulguyu benzer şekilde destekleyen araştırma sonuçlarına rastlanılmamıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuçtan hareketle, Kazak öğrencilerin okudukları bölümler ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farkın bulunmamasının bölümlerdeki eğitim koşullarının aynı olması akynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Kazak öğrencilerin eğitim fakültelerindeki bölümlerini bitirdikten sonra iş bulma olanakları bölümler arasında farklılık göstermemektedir. Yani pedagoji, resim, beden eğitimi, ilahiyat gibi bölümlerden mezun öğrenciler, iş bulma olanakları noktasında eşit imkanlara sahiptirler.

Bu araştırmada, Türkiye’de ve Kazakistan’da öğrenim gören üniversite öğrencilerinin depresyon ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı depresyon ve yaşam doyum puanlarının öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüme ve içinde yaşadığı kültüre göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir.

Bununla birlikte, araştırmanın diğer birinci alt problemi olan Kazak öğrencilerin okudukları bölümler ile yaşam doyum düzeyleri arasında fark olup

olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Yapılan analiz sonrasında Kazak öğrencilerin yaşam doyumu puanları sıra ortalamalarının en yüksek Siyaset Bilimleri bölümünde, en düşük ise Rus Dili bölümünde olduğu görülmekle birlikte, okudukları bölümler ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Diğer bir ifadeyle, bölümler bazında tüm öğrenciler benzer düzeyde yaşam doyumu puanına sahiptir. İlgili alanyazında yapılan araştırmalarda benzer bir bulguya rastlanılmamıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuca göre, Kazak öğrencilerin okudukları bölümler ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farkın bulunmamasında tüm öğrencilerin benzer barınma, sosyal yaşam ve burs imkanlarına sahip olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

2) Çalışmanın ikinci alt probleminde bölümlere göre Türk öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonrasında, Türk öğrencilerin depresyon puanları ortalamalarının, en yüksek Sosyal Bilgiler Öğretmenliği öğrencilerinde, en düşük ise Matematik Öğretmenliği öğrencilerinde olduğu görülmekle birlikte, depresyon puanlarının bölümlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise çoklu karşılaştırma testi uygulanmış, elde edilen sonuçlardan hareketle; Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ABD öğrencilerinin depresyon puanlarının, Türkçe, PDR ve Matematik ABD öğrencilerinden anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Yine araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre, Matematik ABD öğrencilerinin depresyon puanlarının, Müzik ABD öğrencilerinin depresyon puanlarından anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Diğer ana bilim dalları arasında ise, depresyon puanlarına göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Özetle, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ABD öğrencilerinin depresyon düzeylerinin Türkçe, PDR ve Matematik ABD öğrencilerinin depresyon düzeylerine göre yüksek olduğu; yine Müzik ABD öğrencilerinin depresyon düzeylerinin Matematik ABD öğrencilerinin depresyon düzeylerine göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmanın diğer bir ikinci alt probleminde, bölümlere göre Türk öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amaçlanmış ve yapılan analiz sonrasında, Türk öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamalarının en yüksek Türkçe Öğretmenliği ABD öğrencilerinde, en düşük ise Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ABD öğrencilerinde olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, diğer ana bilim dalları arasında yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Özetle, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ABD öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının, Türkçe, PDR, Müzik ve Matematik ABD öğrencilerinin yaşam doyumu puanların göre anlamlı olarak düşük olduğu görülmüştür. Yurt içinde yapılan çalışmalar bakıldığında bu bulguya benzer araştırmalar olduğu görülmektedir. Şahin (2018) tarafından gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada öğrencilerin okudukları fakülteler ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin incelendiği bir diğer çalışmada ise, depresyon düzeyleri açısından en yüksek olan öğrencilerin mühendislik/mimarlık fakültesinde öğrenim gören öğrenciler olduğu, en düşük olan öğrencilerin ise iktisadi ve idari bilimler fakültesinde öğrenim gören öğrenciler olduğu bulgulanmıştır (Demir, 2015).

Bununla birlikte, araştırmadan elde edilen Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ABD öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının düşük ve depresyon puanlarının yüksek olması sonucunun, öğrencilerin bölüm tercih nedenlerinden ve geleceğe yönelik algılarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Nitekim, Gündoğar (2007) tarafından yapılan bir çalışmada okuduğu bölümü isteyerek seçtiğini belirten üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının istemeyerek seçen öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baysan, Ercan ve Öztürk (20011) tarafından gerçekleştirilen “Türkiye’de Öğretmen Yetiştirmede İstihdam Sorunu: Sosyal Bilgiler Öğretmenliği” adlı çalışmada, sosyal bilgiler program içeriği ile Kamu Personeli Seçme Sınavı içeriklerinin örtüşmediği; Karadeniz (2016) tarafından gerçekleştirilen

bir diğerk çalışmada ise, sosyal bilgiler öğretmenliği öğrencilerinin KPSS sürecine ilişkin algılarında genelde olumsuz metaforlar ürettikleri ifade edilmiştir.

3-) Çalışmanın üçüncü alt probleminde Kazak ve Türk öğrencilerin depresyon ve yaşam doyumunu puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Yapılan analiz sonrasında Kazak ve Türk öğrencilerin depresyon ve yaşam doyumunu puan ortalamalarının birbirlerine çok yakın olduğu görülmekle birlikte, Türk ve Kazak öğrencilerin depresyon puanları arasında ve yaşam doyumunu puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde bu bulguyla benzer sınırlı araştırmalar bulunmakla birlikte, farklı sonuçların elde edildiği araştırmaların olduğu görülmektedir. şeker ve Akman (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, aralarında Kazak öğrencilerin de bulunduğu 230 uluslararası öğrenci ve 202 Türk öğrencinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeyleri karşılaştırılmış; psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeyleri açasından Türk öğrenciler lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonucun elde edilmesinde uluslararası öğrencilerin farklı ülkede olmaları, ülke koşullarına alışma, dil ve farklı kültüre alışma problemleri etkili olabilir. Buna karşın, bu araştırmadan elde edilen sonuçların farklı olmasında, verilerin uluslararası öğrencilerden toplanması yerine, kendi ülkelerinde eğitim gören öğrencilerden toplanması ve veri toplanan grupların eğitim fakóltesi öğrencileri olmaları ayrıca da benzer yaş gruplarında olmalarının etkisinin olabileceği söylenebilir.

4-) Çalışmanın dördüncü alt probleminde çalışmaya katılan tüm öğrenciler için depresyon ile yaşam doyum puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Yapılan analiz sonrasında, araştırma grubundaki tüm öğrencilerin depresyon puanları ile yaşam doyumunu puanları arasında anlamlı olarak doğrusal, orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin depresyon düzeylerindeki meydana gelen artış, yaşam doyumunu düzeylerinde azalmaya neden olmaktadır.

Alanyazında yapılan çalışmalar bakıldığında bu bulguya benzer araştırmalar olduğu görülmektedir (şenol, 2017; Erbay, 2015; Baş, 2011 ve Avcı, 2013). Bununla



birlikte, yaşam doyumunun arzuların ve beklentilerin gerçekleşme derecesine karşılık geldiği, çoğunlukla mutluluk ve öznel iyi oluş gibi kavramlarla benzerlik gösterdiği, bununla birlikte depresyonun o anda var olan birçok istenmedik duygunun bir araya geldiği psikolojik ruh haline karşılık geldiği ifade edilmektedir. Diğer taraftan, bireylerde olumlu duygu durumunun yaşanması için olumsuz yaşam olaylarının azalması gerektiği bilinmektedir. Bu anlamda, araştırmadan elde edilen öğrencilerin yaşam doyumunu ve depresyon düzeyi arasındaki negatif yönlü ilişkinin her iki kavramın doğasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

## **B. Öneriler**

Araştırma kapsamında Türkiye’de ve Kazakistan’da öğrenim gören üniversite öğrencilerinin depresyon ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde ise, her iki ülke arasında benzer konularda yapılan çalışmaların sınırlılığı göze çarpmaktadır. Bu nedenle, kültürler arası çalışmaların çeşitlenmesi ve zenginleştirilmesi kapsamında benzer çalışmaların artırılması sağlanabilir.

Araştırmada model olarak kesitsel araştırma deseni kullanıldığından nedensel ilişkileri incelemek mümkün olmamıştır. Bu nedenle, ilerideki araştırmalarda depresyon ve yaşam doyumundan etkili olan faktörler süreç içerisinde incelenerek gerek kültürler arası, gerekse kültürel çalışmalar boyutsal bir araştırma deseni kullanılarak daha detaylı incelenebilir.

Araştırmada ayrıca Türk ve Kazak üniversite öğrencilerinin depresyon ve yaşam doyumunu düzeyleri öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre incelenmiş, anlamlı düzeyde sonuçlar elde edilememiştir. Bu nedenle, gelecek araştırmalarda her iki kültürdeki bireylerin yaşam doyumunu ve depresyon düzeyleri daha geniş çalışma grupları ve farklı değişkenler açısından incelenebilir.

## VI. BÖLÜM

### KAYNAKLAR

- ADASAL, Rasim; Modern Normal ve Medikal Psikolojik, *A.Ü. Tıp Fakültesi Yay.*, No:279, 2.bsk.,Ankara 1973.
- AK, Seval; “Müzikle Akademik Düzeyde İlgilenmenin Aleksitimi Düzeylerine Etkisi ve Diğer Değişkenlerle İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2018.
- AKİSKAL, S. Hagop; AKİSKAL, L.Ted; ROSENTHAL, F. Renate.; HAYKAL, Ha; LEMMİ, R Helio; Rosenthal, Aice; Scott-Strauss Characterologic Depressions: *Clinical ve Sleep EEG Findings Separating `Subaffective Dysthymias' From `Character Spectrum Disorders'Arch. Gen. Psychiatry*, 37, pp. 777-783, 1980.
- AKİSKAL, S. Hagop.; Dysthymic Disorder: Psychopathology of Proposed Chronic Depressive Subtypes. *The American Journal of Psychiatry*, 140(1), 11-20, 1983.
- AKİSKAL, S. Hagop; Amerikan Bakış Açısı. Spotlight, Sempozyum: Distimi Tedavisinde Yeni Yaklaşımlar. *Avrupa Nöropsikofarmakoloji Birliği 5. Kongresi*; 18-21; Marbella, İspanya, 11-12, Ekim 1992.
- AKTAY, Müne; *Üniversite Öğrencilerinde aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri* (Master's Thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü) 2014.
- ALBAYRAK, E.Özlem ve CEYLAN, M.Emin; Depresyon Etiyolojisinde Nörobiyolojik Etkenler. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 17(1), 27-33, 2004.
- AMERİKAN Psychiatric Association; Desk Reference To The Diagnostic Criteria From DSM-5®. *American Psychiatric Pub* 2014.
- ANGST, Jules ve STABL, Mark; Efficacy of Moclobemide in Different Patient Groups: a Meta-analysis of Studies. *Psychopharmacology*, 106(1), 1992, S109-S113.
- ANGST, Jules; GAMMA, Alex; SELLARO, Robert; ZHANG, Haiyan ve MERİKANGAS, Kathleen; Toward Validation of Atypical Depression in The community: Results of The Zurich Cohort Study. *Journal of Affective Disorders*, 72(2), 2002, 125-138.

- ARASAN, A. Nur ve ACAR, Başak; *Akademisyenlerde Yaşam Doyumu, iş Doyumu ve Meslekî Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*. Uşak Üniversitesi 2010.
- ARKOÇ, Min.; “Üniversite Öğrencilerinde Sporun Depresyon, Anksiyete Ve Umutsuzluk Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi 2019*.
- AROMAA, Esa; Tolvanen, Asko; Tuulari, Jyrki; Wahlbeck Kristian; Attitudes Towards People with Mental Disorders: The Psychometric Characteristics of a Finnish Questionnaire. *Soc Psychiat Epidemiol*, 45: 265-273, 2011.
- ARSENİY, Ogneyev; «Öğrencilerin Farklı Eğitim Alanlarında Depresyon ve Kaygı Belirtilerinin Psikolojik Özellikleri» Rus Devlet Profesyonel-Pedagojik Üniversitesi " 2018.
- ASLIHAN, M., Nesilhan.; *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Çocukların ÖzKavramı, Depresyon Düzeyi ve Akademik Başarılarının Yaş ve Cinsiyet Yönünden Karşılaştırılması, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*, Adana: Çukurova Üniversitesi, 1998.
- AŞKAR, Sinasi; “X ve Y Kuşağı Bireylerinde Bağlanma Stillerinin Yaşam Doyumuna ve Kişiler Arası İlişkilere Etkilerinin Karşılaştırılması”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2018.
- AVŞAROĞLU, Selahattin; DENİZ, M. Engin ve KAHRAMAN, Ali; *Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu iş Doyumu ve Meslekî Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (14), 2005,115-129.
- AVCI, Selen; Farklı Mesleklerde Çalışan Kadınların Yaşam Doyumu, İş Doyumu, Tükenmişlik ve Algılanan Cinsiyet Ayrımcılığı Düzeylerinin Depresyon İle İlişkisinin İncelenmesi / Haliç 2013.
- AY, Tuğba; “Aleksitimi ve Depresyon Düzeylerinin Psikolojik Doğum Sırası ve Çocuklukta Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Açısından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi 2018.
- AY, Tülay; “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresif Belirti Yaygınlığı İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi 2018.
- AYDEMİR, Ömer; ÖZMEN, Erol; DEMET. M, Murat; KÜEY, Levent ve KÜLTÜR, Savaş; Major Depresyon ve Distiminin Belirti Örüntüleri Açısından Karşılaştırılması: Kesitsel Bir Sınıflandırma Çalışması. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi 4: 1996 171-5*.

- AYDEMİR, Ömer; *Depresyon Alt Tiplerinin Varlığı Üzerine. Türkiye Klinikleri J Int Med Sci*, 3(29),2007, 19-23.
- AYDEMİR, Ömer; ERGÜN, Hakan; SOYGÜR, Haldun; KESEBİR, Sermin ve TULUNAY, Cankat; Major Depresif Bozuklukta Yaşam Kalitesi: *Kesitsel Bir Çalışma. Turk Psikiyatri Dergisi*, 20(3) 2009.
- AYDIN, Elif; Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik Sağlamlık ve Depresyon Belirtileri Üzerine Etkisi(*Master's Thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*)2018.
- AYDIN, Orhan ve Gül. Aydın;“ Açıklama Biçimi Modelinin Normal ve Depresif Deneklerle Sınanması ”. *Psikoloji Dergisi, cilt: 7, sayı: 23. Ankara: Psikologlar Derneği Yayını*, ss. 48-57 1989.
- AYSEV, A. Soykan ve TANER, I. Yasemen.; *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*. P:363-371. Jhonson ve Jhonson. Ankara 2007.
- BARKOW, Katrin; HEUN, Reinhard; ÜSTÜN, T. Bedirhan; BERGER, Marhias; BERMEJO, Isaac; GAEBEL, Wolfgang ve MAIER, Wolfgang; Identification of Somatic and Anxiety Symptoms Which Contribute to The Detection of Depression in Primary Health Care. *European Psychiatry*, 19(5), 2004, 250-257.
- BAYSAN, Sultan; ERCAN, Berrin ve ÖZTÜRK, Adnan; Türkiye’de Öğretmen Yetiştirmede İstihdam Sorunu: Sosyal Bilimler Öğretmenliği Örneği. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (26), 2011, 131-154.
- BAŞ, U. A; Öğretmen Adaylarında Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Yordayıcıları. *Eurasian Journal of Education Research*, 44, 2011, 71-88.
- BECK, Aaron. T ve EMERG, G; *Social Learning Theory*, 1979.
- BECK, Aaron. T; WARD, Calvin. H; MENDELSON, Mock; MOCK, Jeremiah ve ERDAUGH, John; An Inventory for Measuring Depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 1961, 561-571.
- BROHAN, Elaine; GAUCİ, Dolores; SARTORIUS, Norman; THORNICROFT, Graham ve GAMIAN–Europe Study Group; Self-stigma, Empowerment and Perceived Discrimination Among People With Bipolar Disorder or Depression in 13 European Countries: *The GAMIAN–Europe Study. Journal of Affective Disorders*, 129 (1-3), 2011, 156-63.

- BROMET, Evelyn; ANDRADE, H. Laura; HWANG, Irving; SAMPSON, A Nancy; ALONSO, Jordi; De Girolamo, G ve KARAM, N. Aimee; *Cross-National Epidemiology of DSM-IV Major Depressive Episode. BMC Medicine*, 9(1),2011, 90.
- BUDAK, Sezai; *Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara 2009.*
- BUKOWSKI, M. William; LAURSEN, Brett ve HOZA, Betsy; The Snowball Effect: Friendship Moderates Escalations in Depressed Affect Among Avoidant and Excluded Children. *Development and Psychopathology*, 22(4), 2010, 749-757.
- BURNS, D. David; *Feeling Good Signet Book (pp. 131-148) 1981.*
- COPPENS, Evelien; VAN, C. Audenhove; SCHEERDER, Gert; ARENSMAN, Ella; COFFEY, Claire; COSTA, Susana ve POSTUVAN, Vita; *Public Attitudes Toward Depression and Help-Seeking in Four European Countries Baseline Survey Prior to the OSPI-Europe Intervention. Journal of Affective Disorders*, 150(2), 2013, 320-329.
- ÇAM, Zekeriya ve ARTAR, Müge; Ergenlikte Yaşam Doyumu: Okul Türleri Bağlamında Bir İnceleme. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (1),2014, 23-46.
- ÇEÇEN, A. Rezan; Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benliksaygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 2008, 19-30.
- ÇELİK, Metehan ve TÜMKAYA, Songül; Öğretim Elemanlarının Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumlarının İş Değişkenleri İle İlişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1) 2012.
- DAL, Emrah; *Kadınlardaki Duygusal Zekâ Düzeyi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 2015.
- DEMİR, Veysel; Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 35(1), 2015, 15-26.
- DEMİR, Veysel; Görme Engellilerde Depresif Belirtilere Yönelik Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Etkililiği. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 3(6), 2015,77-93.
- DEMİRBAĞ, Recep; SADE, L. Elif; AYDIN, Mustafa; BOZKURT, Abdi ve ACARTÜRK, Esmeray; The Turkish Registry of Heart Valve Disease. *Türk Kardiyol Dern Ars*, 41(1), 2013, 1-10.

- DİENER, Ed; *Subjective Well-Being. Psychological Bulletin*, 95(3), 1984, 542.
- DİENER, Ed; *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. American Psychologist*, 55 (1), 2000, 34-43.
- DİENER, Ed ve LUCAS, E. Richard; *Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin*, 125 (2), 1999, 276-303.
- DİKMEN, A. Ahmet; *İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03), 1995.
- DİLMAÇ, Bülent ve HALİL, Ekşi; *Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 2008, 279-289.
- DOCKERY, A. Michael; *Happiness, Life Satisfaction and the Role of Work: Evidence From Two Australian Surveys. Full Employment Imperative, The*, 2004, 77.
- DOĞAN, Birol ve MORALI, Süleyman; *Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları İle İncelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1999, 16-27.
- DOĞAN, Murat; *Depresyonda Bilişsel Terapi Yaklaşımı Temel Boyutlar ve Açıklamalar* 2001.
- DOĞAN, Tayfun ve ÇETİN, Bayram; *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Zeka Düzeylerinin Depresyon ve Bazı Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya 2008.*
- DOST, M. Tuzgöl; *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 2007, 132-143.
- DOBSON, S. Keith ve JACKMAN-Cram, Susan; *Common Change Processes in Cognitive-Behavioral Therapies for Depression. Advances in Cognitive Behavioral Therapy. Sage Publications, London 1996.*
- EAVES, Lindon; SİLBERG, Judy ve ERKANLI, Alaattin; *Resolving Multiple Epigenetic Pathways to Adolescent Depression. Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(7), 2003, 1006-1014.

- EVDOKOV, Aleksey; «Öğrenciler Arasında Depresyon» Yüksek Lisans Tezi Federal Üniversitesi Kazan (Privolzhsky) Elabuzhsky Enstitüsü, 2016.
- ECRAN, Alim; Ergenlerde Mükemmeliyetçi Lik, Öznel İyi Oluş ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Master's Thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü)2018.
- ELLİS, R. Edward; A Nation in Torment: The Great American Depression, 1929-1939. *Kodansha Globe* 1970.
- ERDİNÇ, İrem; Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü) 2018.
- ERYİLMAZ, Ali; *Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi*. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(4), 2009, 975-989.
- FRAENKEL, Jack ve WALLEN, R. We; *How to design and evaluate research in education*, 104, 2000.
- FLANAGAN, C. John; A Research Approach to Improving Our Quality of Life. *American Psychologist*, 33(2), 1978, 138.
- GEÇTAN, Engin; Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. *Metis Yayınları* 2006.
- GİLBERT, Paul; *Psychotherapy and Counselling for Depression*. Sage 2007.
- GÖĞÜŞ, K. Ali; Depresyonun Klinik Belirtileri. *Duygudurum Dizisi*, 1, 2000, 39-33.
- GOODYAR I. Melinda; First episode major depression in adolescents: affective cognitive and endocrine characteristics of risk status and predictors of onset. *British Journal of Psychiatry* 176, 2000, 142–149.
- GÜLER, B. Kümbül ve EMEÇ, Hamdi; Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 2006, 129-149.
- GÜL, Azize; *Diyarbakır İlinin Sokağa Çıkma Yasağı Olan Bir İlçesinde Yaşayan Kişilerde, Ruhsal Dayanıklılık ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü) 2018.
- GÜLEÇ, Cevdet; *Psikiyatri'nin ABC'si*, Say Yayınları, İstanbul 2009.

- GÜLEÇ, Cengiz; Affektif bozuklukların yaygınlığı ve bu konudaki tutumlar üzerine sağlık örgütlenişinin etkisini araştıran bir çalışma. *Yayımlanmamış Doçentlik Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara* 1981.
- GÜNDOĞAR, Duru; GÜL, Sallan. S; USKUN, Ersin; DEMİRCİ, Serpil ve KEÇECİ, Diljin; Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 2007, 14-27.
- HIZARCI, Ömer; “*Problemlili Cep Telefonu Kullanımı, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Gkk), Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (Üsküdar Üniversitesi- Yüksek Lisans Öğrencileri Örneği)*”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2018.
- İŞİK, Erkan; Duygulanım Bozuklukları: *Depresyon ve Mani, Boğaziçi Matbaası, İstanbul* 1991.
- İLHAN, S.Rifat ve ÇEVİK, Abdülkadir; Önyargıların Psikolojisi: Psikodinamik Bir Gözden Geçirme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1(1), 2003, 52-67.
- JULY, Accessed; « *Yurt dışında eğitim ile bağlantılı duygusal bozukluklar* » York Üniversitesi Amerika Birleşik Devletleri 2013.
- KARADENİZ, Oğuzhan; Sosyal Bilgiler Öğretmenliği 4. Sınıf Öğrencilerinin KPSS Algıları: Metaforik Bir Analiz Çalışması. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 17(3), 2016.
- KAYA, Burhanettin ve KAYA, Mine; 1960'lardan Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi, Tarihsel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(Supp: 6),2007, 3-10.
- KELEŞ, Merve; 4-6 Yaş Arası Çocukların Oyuncak Tercihleri ve Oyun Becerilerinin Annenin Depresyon Düzeyi İle İlişkilendirilerek İncelenmesi (*Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*) 2019.
- KENDLER, S. Kenneth; The Diagnostic Validity of Melancholic Major Depression in a Population-Based Sample of Female Twins. *Archives of General Psychiatry*, 54(4), 1997, 299-304.
- KESER, Aşkın; *Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa 2003.
- KESER, Aşkın; İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: *Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. Çalışma ve Toplum*, 4(1), 2005, 77-95.



- KESSLER Ronald. C; MC GONAGLE Katherine ve ZHAO Shanyang, et al; Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the United States. Results From the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*; 1994, 51:8-19.
- KÖKNEL, Özcan; Ruhsal Çöküntü: Depresyon. 6. Baskı. İstanbul: *Altın Kitaplar Yayınevi* 2005.
- KÖKER, Süreyya; “Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 1991.
- KÖROĞLU, Ertuğrul; Depresyon Nedir? Nasıl Başedilir?. *Hyb* 2006.
- KÖROĞLU, Ertuğrul; Klinik Uygulamada Psikiyatri: Tanı ve Tedavi Kılavuzları. *HYB Basım Yayın* 2009.
- KÖROĞLU, Gönenç; Ankara'da Özel Bir Psikiyatri Hastanesinde Ortalama Yatış Sürelerinin Değerlendirilmesi (*Master's Thesis, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*) 2015.
- KUANOVA Diana; «Yaşamdan Memnuniyeti ve Çeşitli Tarafları» Yüksek Lisans Tezi Avrasya Üniversitesi, L.N. Gumilyov 2015.
- LATTUADA, Enrico; SERRETTI, Alessandro; CUSIN, Cristina; GASPERINI, M ve SMERALDI, E; Symptomatologic Analysis of Psychotic and Non-Psychotic Depression. *Journal of Affective Disorders*, 54(1-2), 183-187 1999.
- LAU, Y. Jennifer ve Eley, C. Thalia; Disentangling Gene-Environment Correlations and Interactions on Adolescent Depressive Symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(2), 2008, 142-150.
- MATLİN, Samantha; Suicidality ve depression among african american adolescents: the role of family and peer support and community connectedness. *American Journal Of Orthopsychiatry*; 81(1): 2011, 108–117.
- MEYDANERİ, G. Gündoğdu; Major Depresif Bozukluk ve Uyum Bozukluğu'nda Uyku Kalitesi 2016.
- MOSKNES, Unni. K ve ESPNES, A. Geir; Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents Gender and Age as Potential moderators. *Quality Of Life Research*, 22(10), 2014, 2921-2928.
- MYERS, G. David; Social Psychology. Second Edition. USA: *Mc Graw-Hill Book Company* 1987.

- NOLEN, Susan; MARTİN, P. Errol; SELİGMAN ve JOAN, S. Girgus; "Learned Helplessness in Children: A Longitudinal Study of Depression, Achievement and Explanatory Style". *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 51, No.: 2. APA: 1986, ss. 435-442.
- ORHAN, Sunay; "Üniversite Öğrencilerinin Dizi Karakterleri İle Kurdukları Parasosyal İlişkideki İki Etken: Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu", Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi 2018.
- ÖZER, MELEK ve KARABULUT, Özlem. Ö; Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatry*, 6(2), 2003, 72-74.
- ÖZTÜRK, M. Orhan; Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Yedinci Basım. *Ankara: Hekimler Yayın Birliği* 1997.
- ÖZTÜRK, Y. Emre ve KIRAÇ, Ramazan; Sağlık ve Hastalık. *Scientific Developments*, 382, 2018.
- PARKER, Gordon ve ROY, Kay; Adolescent Depression: a Review. *Australian ve New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(5), 2001, 572-580.
- PETROV, Sergey; «Depresif Bozukluklar 17 İle 59 Yaşları Arasında» Yüksek Lisans Tezi, Moskova Normal Devlet Üniversitesi 2018.
- PYNE, M. Jeffrey; KUC, J. Eugene; SCHROEDER, J. Paul; FORTNEY, C. John; EDLUND, Mark ve SULLIVAN, Greer; Relationship Between Perceived Stigma and Depression Severity. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(4), 2004, 278-283.
- RAMCHANDANI, Paul ve LAMPRINI Psychogiou; "Paternal Psychiatric Disorders and Children's Psychosocial Development." *The Lancet* 374.9690: 2009, 646-653.
- REHM, P. Lynn; A Self-Control Model of Depression. *Behavior Therapy*, 8(5), 1977, 787-804.
- RESTİFO, Kathleen ve SUSAN Bögers; "Family Processes in the Development of Youth Depression: Translating the Evidence to Treatment." *Clinical Psychology Review* 29.4: 2009, 294-316.
- RİCE, Frances; HAROLD, Gordon ve THAPAR, Anita; The Genetic Aetiology of Childhood Depression: A Review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(1), 2002, 65-79.

- ROSE, J. Emma ve EBMEIER, P. Klaus; Pattern of Impaired Working Memory During Major Depression. *J Affect Disord* 90:149–161. doi:10.1016/j.jad.2005.11.003.
- ROSE, R. Marttunen, M ve KAPRIO, Jaakko; Minor Depression in Adolescence: Phenomenology and Clinical Correlates. *Journal of Affective Disorders*, 97(1-3), 2007, 211-218.
- RUTTER, Michael; BISHOP, Dorothy; PINE, Daniel; SCOTT, Stephen; STEVENSON, S. Jim; TAYLOR, A. Eric ve THAPAR, Anita; Rutter's Child and Adolescent Psychiatry 2011.
- RUTTER, Michael; Research Review: Child Psychiatric Diagnosis and Classification: Concepts, Findings, Challenges and Potential. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(6), 2011, 647-660.
- SABIRLI, Büşra; “Üniversite Öğrencilerindeki Akıllı Telefon Kullanım Sıklığının Benlik Saygısı Ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi 2018.
- SAĞLIK, Bakanlığı; Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü, Başkent Üniversitesi, Ulusal Hastalık Yüğü Ve Maliyet-Etkililik Projesi, *Hastalık Yüğü Final Rapor: Ankara 2004*.
- SEVİM, Aysu; “Yetişkinlerde Cinsel Bağımlılık, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Yaşam Doyumu İlişkileri”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi 2018.
- ŞAHİN, Azize; “Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık İle Yaşam Doyum ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi 2018.
- ŞENOL, Sarp; 14-25 Yaş Arası Lisanslı Yüzücülerde Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç 2017.
- ŞMANOVA, Aizada; «Depresif bozukluklar» Yüksek Lisans Tezi Halel Dosmukhamedov AGU Üniversitesi 2017.
- TAMAR, Müge ve ÖZBARAN, Burcu; Çocuk ve Ergenlerde Depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 2(1), 2004, 84-92.
- TAYCAN, Okan; KUTLU, Leman; ÇİMEN, Selma ve AYDIN, Nurcan; Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 2006, 100-108.

- THAPAR, Anita ve RICE, Frances; Twin Studies in Pediatric Depression. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 15(4), 2006, 869-881.
- THAPAR, Anita; "Depression in Adolescence." *The Lancet* 379.9820: 2012, 1056-1067.
- TOPUZOĞLU, Ahmet; BİNDAY, Tolga; ULAŞ, Halis; ELBİ, Hayriye; TANIK, F. Aksu; ZAĞLI, Nesli ve ALPTEKİN, Köksal; The Epidemiology of Major Depressive Disorder and Subthreshold Depression in Izmir, Turkey: Prevalence, Socioeconomic Differences, İmpairment and Help-Seeking. *Journal of Affective Disorders*, 181, 2015, 78-86.
- TÜRKÇAPAR, M. Hakan; Melankolili Depresyon. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(Supp: 1), 2004, 20-31.
- TÜRKÇAPAR, M. Hakan; Akdemir, Asena; Örsel, Sibel. D; Demiregi, Nalan; Sirin, Ayhan; Kiliç, Z. Emine ve Özbay, M. Haluk; The Validity of Diagnosis of Melancholic Depression According to Different Diagnostic Systems. *Journal of Affective Disorders*, 54(1-2), 1999, 101-107.
- TWADDLE, V ve SCOTT, Jan; *Depression Adult Clinical Problems*, Ed. Windy Dryden ve Robert Rentoul, London and New York 1991.
- UZUN, Çisem; Nne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Çocuklarda Depresyon ve Sosyal Becerilerin Değerlendirilmesi(Master's Thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü) 2013.
- VEENHOVEN, Ruut; Developments in Satisfaction-Research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1996, 1-46.
- VOZLOV, Stepan; «Ergenlik ve Gençlikte Toplumsal Cinsiyet Kimliği Oluşumu ve Yaşamdan Memnuniyet» Yüksek Lisans Tezi Petersburg Devlet Üniversitesi (SPSU) 2017.
- VODOVSKAYA, Anastasiya; «Kadın ve Erkeğin Öznel İyi Oluşunun Bir Bileşeni Olarak Yaşam Doyumu» Yüksek Lisans Tezi Moskova Üniversitesi Lenin adını aldı 2016.
- VYTHİLİNGAM, Meena; CHEN Joyce; BREMNER, J. Douglas; MAZURE, M. Carolyn; MACIEJEWSKI, K. Paul; NELSON, J. Craig; Psychotic Depression and Mortality. *Am J Psychiatry*; 160: 2003, 574-6.
- TSOY, Yang; «Rusya ve Çin Öğrencilerinin Konusunda İyi Olma ve Yaşam Anlamları» Yüksek Lisans Tezi Petersburg Devlet Üniversitesi 2017 .

- WASHINGTON, DC; Amerikan Psikiyatri Birliği. Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı (DSM-IV-TR). Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000'den çeviren Köroğlu E. Ankara: Hekimler Yayın Birliği 2000. p.177-80.
- WELLER, Aron ve BABKOFF, Harvey; Multidimensional Fatigue, Somatic Symptoms and Depression. *British Journal of Health Psychology*, 7(1), 2002, 67-75.
- YETİM, Unsal; The Impacts of Individualism/Collectivism, Self-Esteem, and Feeling of Mastery on Life Satisfaction Among the Turkish University Students and Academicians. *Social Indicators Research*, 61(3), 2003, 297-317.
- YETİM, Unsal; Bireycilik / Kolektivizm, Öz Saygı ve Uсталık Duygusunun Türk Üniversite Öğrencileri ve Akademisyenleri Arasında Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkileri. *Sosyal Göstergeler Araştırması*, 61 (3), 2003, 297-317.
- YETİM, Ünsal; *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir 1991.
- YILMAZ, Çiğdem; Sayıl I. Değişik Ortamlarda Yaşayan Yaşlılarda Psikiyatrik Semptomatoloji ve Yaşam Doyumu. *AÜ Tıp Fak Mecm*, 49(4), 1996, 205-209.
- YILMAZ, Öz; *Seismic Data Analysis: Processing, Inversion, and Interpretation of Seismic Data*. Society of Exploration Geophysicists 2001.
- ZULİNA, Mariya; «Tıp Öğrencileri için Kaygı ve Depresyon Şiddeti Göstergelerinin İncelenesi» *Kazak Ulusal Üniversitesi. Al-Farabi* 2016.

## VII. BÖLÜM

### EKLER

EK-1

#### BDE (Örnek madde)

1. A. Kendimi üzgün hissetmiyorum.  
B. Kendimi üzgün hissediyorum.  
C. Her daim üzgünüm ve kesinlikle bu ruh halinden kurtulamıyorum.  
D. O kadar üzgün ve mutsuzum ki, buna dayanamıyorum.
2. A. Kendimi hiçbir şey için özellikle suçlu hissetmiyorum.  
B. Kimi zaman kendimi suçlu hissediyorum.  
C. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.  
D. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
3. A. Her zamankinden daha fazla ağlamıyorum.  
B. Eskiye nazaran daha çok ağlıyorum.  
C. Şimdi durmadan ağlıyorum.  
D. Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesemde ağlayamıyorum.
4. A. Her zaman olduğu gibi çalışabiliyorum.  
B. Birşeyi yapmaya başlamak her zaman olduğundan daha fazla çaba gerektiriyor.  
C. Herhangi bir şeyi yapmak için bile kendimi fazlasıyla zorlamam gerekiyor.  
D. Hiçbir şekilde çalışamıyorum.
5. A. Son zamanlarda neredeyse hiç kilo kaybetmedim.  
B. 5 kilodan fazla kaybettim.  
C. 10 kilodan fazla kaybettim.  
D. 15 kilodan fazla kaybettim.

## BDE (Örnek madde)

1. A. Я не чувствую себя расстроенным, печальным.  
B. Я расстроен.  
C. Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.  
D. Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.
2. A. Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.  
B. Достаточно часто я чувствую себя виноватым.  
C. Большую часть времени я чувствую себя виноватым.  
D. Я постоянно испытываю чувство вины.
3. A. Я плачу не больше, чем обычно.  
B. Сейчас я плачу чаще, чем раньше.  
C. Теперь я все время плачу.  
D. Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.
4. A. Я могу работать так же хорошо, как и раньше.  
B. Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать.  
C. Я с трудом заставляю себя делать что-либо.  
D. Я совсем не могу выполнить никакую работу.
5. A. В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.  
B. За последнее время я потерял более 5 кг.  
C. Я потерял более 10 кг.  
D. Я потерял более 15 кг.

EK-2

## YDÖ (Örnek madde)

1. Yaşamın birçok yönüyle ideallerine yakın.

1. Hiç uygun değil.
2. Uygun değil.
3. Biraz uygun değil.
4. Ne uygun, ne uygun değil.
5. Biraz uygun.
6. Uygun.
7. Çok uygun.

2. Yaşamımdan hoşnudum.

1. Hiç uygun değil.
2. Uygun değil.
3. Biraz uygun değil.
4. Ne uygun, ne uygun değil.
5. Biraz uygun.
6. Uygun.
7. Çok uygun.



## YDÖ (Örnek madde)

1. Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу.

1. Совершенно не согласен.
2. Не согласен.
3. Немного не согласен.
4. Неопределенно (и согласен, и не согласен).
5. Немного согласен.
6. Согласен.
7. Совершенно согласен.

2. Я удовлетворен своей жизнью.

1. Совершенно не согласен.
2. Не согласен.
3. Немного не согласен.
4. Неопределенно (и согласен, и не согласен).
5. Немного согласен.
6. Согласен.
7. Совершенно согласен.