



T.C.

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM DOYUMU İLE
DEPRESYON VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Irmak BEKSAÇI

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ağustos, 2019



T.C.

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM DOYUMU İLE
DEPRESYON VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Irmak BEKSAÇI

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ağustos, 2019

TELİF HAKKI

2547 Sayılı Yükseköğretim Kanunu Ek Madde 40 hükümleri çerçevesinde (Ek:22/2/2018-7100/10 md.) “*Lisansüstü tezler yetkili kurum ve kuruluşlar tarafından gizlilik kararı alınmadıkça, bilime katkı sağlamak amacıyla Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi tarafından elektronik ortamda erişime açılır.*”

Araştırmacılar tezlerin tamamı veya bir bölümünü yazarın izni olmadan ticari veya mali kazanç amaçlı kullanamaz, yayınlamayaz, dağıtamaz ve kopyalayamaz. Ulusal Tez Merkezi Web Sayfasını kullanan araştırmacılar, tezlerden bilimsel etik ve atıf kuralları çerçevesinde yararlanırlar.

YAZARIN

Adı : Irmak

Soyadı : BEKSAÇI

Bölümü : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi : 09.08.2019

TEZİN

Türkçe Adı : Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Depresyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki

İngilizce Adı : The Relationship Between Life Satisfaction and Levels of Depression and Anxiety In University Students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: İrmak BEKSAÇI

İmza:

KABUL VE ONAY

Irmak BEKSAÇI tarafından hazırlanan “**Üniversite öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Depresyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki**” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy çokluğu ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı, **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Başkan: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

.....

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

.....

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

.....

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

.....

Bu tezin **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı, **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: __/__/__

Prof. Dr. Ali ERASLAN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

(İmza ve Mühür)



“Annem, Babam ve Gjeni’ye”

TEŐEKKÖRLER

Eğitim hayatımda akademik geliŐimime önemli katkıları olan, yurt dıŐından sürdürdüğüm araŐtırmam boyunca, özveri ve sabırla beni destekleyen saygı değer hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT'a teŐekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca araştırma sürecinde çalıŐmama katkıda bulunan, yardımlarını esirgemeyen Eğitim Fakóltesi hocalarıma teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca sevgilerini ve maddi manevi desteklerini her zaman arkamda hissettiğim, bugünkü başarıımı borçlu olduğum anneme ve babama, geniş aileme teşekkür ediyorum. Hem hayatımın her döneminde hem de araştırma sürecinde her zaman yanımda olup desteğini hiç esirgemeyen, benim için çok özel olan Gjeni'ye teşekkür ediyorum.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM DOYUMU İLE DEPRESYON VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yüksek Lisans Tezi

Irmak BEKSAÇI

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ağustos, 2019

ÖZ

Bu çalışmada, Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulmasını amaçlamaktadır.

Araştırmada bireyin cinsiyeti, yaşı, algıladıkları ekonomik düzeyleri ve okuduğu fakültenin üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya Samsun ilinde bulunan, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Özel Eğitim ve Sınıf Öğretmenliği bölümlerinde okuyan 442 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak YDÖ (Yaşam Doymu Ölçeği), BDE (Beck Depresyon Envanteri) ve SKÖ (Sürekli Kaygı Ölçeği) kullanılmıştır. Aynı zamanda bireylerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Ölçekler toplam 47 maddeden oluşmaktadır. Araştırma için toplanan veriler SPSS programı kullanılarak Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk, Spearman Korelasyon Analizi, Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri ile analiz edilmiştir. Yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur, depresyon ile sürekli kaygı düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur, yaşam doyumu ile sürekli kaygı düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Cinsiyet değişkenine göre; kadın öğrencilerin yaşam doyumunun erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin depresyon düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve kadın öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Yaş değişkeninden elde edilen sonuçlara göre; 18-20 ve 21-23 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin 24 yaş ve üzeri yaş grubuna göre sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılırken, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Araştırmada bölüm değişkeninden elde edilen bulgulara göre; Pdr öğrencilerinin özel eğitim ve sınıf

öğretmenliği öğrencilerine göre sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılırken, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri ile bölüm değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Araştırmada algılanan ekonomik düzey değişkeninden elde edilen bulgulara göre ise; düşük ekonomik düzeye sahip öğrencilerin orta ve yüksek ekonomik düzeye sahip olan öğrencilere göre yaşam doyumu düzeyleri daha düşük ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılırken, sürekli kaygı ve algılanan ekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılarak çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Üniversite Öğrencileri, Yaşam Doymu, Depresyon, Kaygı

Sayfa Sayısı : 80

Danışman : Dr. Öğretim Üyesi Yaşar BARUT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION AND
LEVELS OF DEPRESSION AND ANXIETY IN UNIVERSITY
STUDENTS**

MS Thesis

Irmak BEKSAÇI

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

August, 2019

ABSTRACT

In this study, the aim is to reveal the relationship between life satisfaction and levels of depression & anxiety in university students.

Additionally, in this thesis, the effect of individuals' sex, age, perceived economic status and the faculty on the individual was investigated. Investigation was done on a sample joined by 442 students from various departments of Samsun Ondokuz Mayıs University Faculty of Education. Satisfaction with Life Scale (SWL), Beck's Depression Inventory (BDI), and State-Trait Anxiety Inventory (STAI) methods were used as data gathering tools. Moreover, Personal Information Form was created by the author of this research to determine socio-demographic properties of the individuals participating in the investigation. Scales are determined by 47 statements. Gathered data was analysed by Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program with the utilizations of Kolomogorov-Smirnov (KS), Shapiro-Wilk, Speraman Correlation, Mann-Whitney U, and Kruskal-Wallis tests. There was a moderate negative and significant relationship between life satisfaction and depression levels, a low positive and significant relationship between depression and trait anxiety levels, and no significant relationship between life satisfaction and trait anxiety. According to our research findings, regarding gender, female students were generally more satisfied with their lives, male students generally had higher depression levels, and female students generally had higher levels of trait anxiety. Regarding age groups, whilst we found that students at the age of 18-20 and 21-23 had higher trait anxiety levels than students at the age of 24 or higher, there were no

meaningful differences found between life satisfaction, depression levels, and age groups. Regarding their area of study, psychological counselling and guidance students had higher trait anxiety levels than special education and form teacher students, however there were no meaningful differences found between life satisfaction, depression levels, and the area of study. Lastly, regarding economic status, students with low economic status had lower levels of life satisfaction and higher levels of depression than students with mid and high economic status, yet there were no meaningful differences found between perceived economic status and trait anxiety. The findings were discussed in the light of the literature and various suggestions were made.

Key Words : University Students, Satisfaction with Life, Depression, Anxiety

Number of Pages : 80

Advisor : Assist. Prof. Dr. Yaşar BARUT

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI.....	II
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	III
KABUL VE ONAY	IV
TEŞEKKÜRLER	VI
ÖZ.....	VII
ABSTRACT	IX
İÇİNDEKİLER	XI
TABLolar LİSTESİ.....	XIV
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XV
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
I.GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Problem Cümlesi	3
1.3 Alt Problemler	3
1.4 Denenceler	4
1.5 Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	4
1.6 Sayıtlar	5
1.7 Sınırlılıklar	5
1.8 Tanımlar	5
1.9 Araştırmanın Amacı.....	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	7
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1 Yaşam Doyumu.....	7
2.1.1 Yaşam Doyumu ile Karıştırılan Kavramlar.....	10
2.1.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	10
2.1.3 Yaşam Doyumuna ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	11
2.1.4 Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	14
2.2 Depresyon.....	18
2.2.1 Depresyonun Tarihçesi.....	20
2.2.2 Majör Depresif Bozukluk (Klinik Depresyon).....	21
2.2.3 Distimik Bozukluk	22
2.2.4 Depresyonu Etkileyen Faktörler	22

2.2.5 Depresyon ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	24
2.2.6 Depresyonla İlgili Yapılan Araştırmalar	27
2.3 Kaygı.....	31
2.3.1 Kaygı Belirtileri	32
2.3.2 Kaygı Bozukluğunu Etkileyen Faktörler.....	33
2.3.3 Kaygı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	34
2.3.4 Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	36
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	42
III. YÖNTEM	42
3.1 Araştırmanın Modeli	42
3.2 Evren	42
3.3 Örneklem	42
3.4 Verilerin Toplanması.....	42
3.5. Veri Toplama Araçları	43
3.6 Kişisel Bilgi Formu	43
3.7 Yaşam Doymu Ölçeği	43
3.8 Beck Depresyon Envanteri.....	43
3.9 Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri - Sürekli Kaygı Formu.....	44
3.10 Verilerin Analizi.....	44
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	46
IV. BULGULAR.....	46
4.1. Denence 1: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri ile arasında anlamlı bir ilişki vardır.	46
4.2. Denence 2: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık vardır.	46
4.3. Denence 3: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık vardır.	47
4.4. Denence 4: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin okudukları bölüm ile arasında anlamlı bir farklılık vardır.	48
4.5. Denence 5: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin algıladıkları ekonomik düzey ile aralarında anlamlı bir farklılık vardır.....	49
BEŞİNCİ BÖLÜM	51
V. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER	51
5.1 Sonuç ve Tartışma	51
5.2 Öneriler	59
KAYNAKÇA	60
EKLER.....	72

Ek. 1: Kişisel Bilgi Formu.....	72
Ek. 2: Yaşam Doyumu Ölçeği	73
Ek. 3: Beck Depresyon Ölçeği	74
Ek. 4: Sürekli Kaygı Ölçeği	77
Ek. 5: Etik Kurul İzni	79
Ek. 6: Kurum İzni Belgesi	80



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Ekonomik düzey, yaşam doyumu, beck depresyon ölçeği ve sürekli kaygı değişkenlerinin normallik dağılımı.....	45
Tablo 2. Yaşam doyumu, depresyon ve kaygı arasındaki anlamlılığa ilişkin yapılan Spearman Korelasyon analizi	46
Tablo 3. Yaşam doyumu, depresyon, kaygı ve cinsiyete ilişkin yapılan Mann-Whitney U testi sonucu.....	47
Tablo 4. Yaşam doyumu, depresyon, kaygı ve yaş gruplarına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonucu.	48
Tablo 5. Yaşam doyumu, depresyon, kaygı ve okudukları bölüme ilişkin Kruskal-Wallis testi sonucu.	49
Tablo 6. Yaşam doyumu, depresyon, kaygı ve algılanan ekonomik düzeye ilişkin Kruskal-Wallis testi sonucu.	50



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Depresyonun Kısır Döngüsü (Türkçapar, 2018).....	19
Şekil 2. Bireyde Depresyona Neden Olabilecek Durumlar.	21
Şekil 3. Norepinefrin Hormonunun Depresyona Etkisi (Bekaroğlu, 1995).	23
Şekil 4. Beck'in Depresyona İlişkin Kognitif Modeli (Bekaroğlu, 1995).	26
Şekil 5. Bireyde Kaygıya Neden Olabilecek Durumlar.	33
Şekil 6. Kaygının Beslenme Şekli (Kennerley, 2018).	35



SİMGELER VE KISALTMALAR

ABD	Amerika Birleşik Devletleri
BDÖ	Beck Depresyon Ölçeği
DSKE	Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği
PDR	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
SD	Serbestlik Derecesi
SKÖ	Sürekli Kaygı Ölçeği
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
YDÖ	Yaşam Doyumu Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

I. GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Yaşam doyumu kavramı ilk olarak Neugarten (1961) tarafından ortaya atılmış olmakla birlikte, bu konuda birçok araştırma yapılmış ve yaşam doyumu, kişinin yaşamdan istedikleri ile şu anda elde ettiklerine yönelik kişinin kendi öznel yargısını içermekte ve kişinin arzuladığı hayatı yaşayıp yaşamadığını kapsar. Yaşam doyumu kişinin hayatındaki tek bir değişkene göre olan doyumu değil, hayatını bir bütün olarak değerlendirmesine yönelik bir doyumdur (Diener, 1984).

Yaşam doyumu, bireyin olumlu duyguları ile olumsuz duyguları oranlandığında olumlu duygularının yüksek olma halidir (Özer ve Özsoy Karabulut, 2003). Yaşam doyumu bireyin iyi oluşuna dair bilişsel kısmını kapsamaktadır. Bireyin olumlu duygu halinin olumsuz duygu haline oranla fazla olması yaşam doyumunu ifade eder. Yaşama dair her insanın mutluluk ve olumlu duyguları yaşama doğrultusunda beklentileri vardır. Bununla birlikte hayatın insanların beklediğinin aksinde olumsuz duygu ve yaşantılar da barındırdığı bilinmektedir (Gündoğar, 2007). Öznel iyi oluş, ekonomik durum, dini yönelim, statü, toplumsal uyum, evlilik, öz saygı, öz değerlendirme, psikolojik etmenler ve eğitim yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Öztürk, 2013).

Sosyoekonomik düzeyi ortalamanın üstünde olan bireylerin, sosyoekonomik düzeyi ortalamanın altında olan bireylere oranla yüksek olduğunu göstermektedir. Günlük yaşantının zor koşullarında insanlar başta yaşamlarını sürdürebilmek için çalışıp para kazanmak zorunda kalmaktadır. Çalışıp para kazandıkça bireyin temel ihtiyaçları (yemek yemek, sağlıklı ev şartlarına sahip olmak vs.) yerine gelmektedir. Bireyin ihtiyaçları temin edildikçe de yaşam doyumu artmaktadır (Yetim, 2001).

Bireylerin yaşam doyumunun yüksek olması, olumlu duygularının yüksek olmasına işaretir. Yaşam doyumunu, kişinin kendi hayatına yönelik sahip olduğu genel değerlendirmeler ve yargılardır. Bu genel değerlendirmeler ve yargıları yansıtan yaşam doyumunu düzeyi üniversite sürecinde önemli bir unsurdur. Üniversite öğrencileri, üniversite sürecinde çalışma hayatına hazırlanır ve yetişkin rollerini deneyimlemeye çalışırlar. Yaşam doyumunu, depresyon ve kaygı ile ilgili yapılan birkaç araştırmaya bakıldığında (Bozkurt, 2004; Demirel, 2018; Arslan, 2018) aralarında negatif bir ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bu durumda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin artmasında, pozitif ruh sağlığının oluşmasında önemli bir unsur olduğunu söyleyebiliriz (Yetim, 2001).

Son yıllarda yaşam şartlarının giderek zorlaşması, maddi manevi yaşanan sıkıntılar gibi nedenler ile ruhsal sorunların varlığı artmış ve tüm toplumu etkileyen halk sağlığı sorunları ortaya çıkmıştır. Ruhsal bozukluklar içinde en önemlisi ve en çok rastlanana depresyondur (Uzuner, 2018). Depresyon günümüzde sıkça görülmekte olan ve üzerine çokça konuşulan bir duygudurum bozukluğudur. Sözcük olarak çökme, yaşamda işlevsel aktivitenin azalması anlamlarıyla ele alınmakta olan bir duygusal durumdur. Depresyon belirtildiği üzere aynı zamanda çökkünlük olarak da geçmekte olup; üzüntülü ve bunaltılı bir duygudurumla birlikte genel isteksizlik hali yaratan, konuşma ve hareketlerde durgunlaşma yavaşlamaya, dikkatsizliğe neden olan ve bunlarda birlikte değersizlik, suçluluk ve karamsarlık düşünceleri gösteren bir sendrom olarak tanımlanabilmektedir (Konur, 2018).

Depresyonun dışavurumu kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Kimisi öfke nöbetleri yaşarken kimi bireylerde hissizlik olarak adlandırılabilir. Aynı zamanda çevre uyaranlara verdiği yanıtı göre de değerlendirilebilmektedir. Bazı durumlarda çökkün duygudurum olumlu bir ortama girdiğinde hafifleyebilmektedir. Ancak çökkünlüğün de temel özelliği olan isteksizlik ve zevk alamama hakimdir. Bilişsel açıdan değerlendirildiğinde bilinçleri açık ve yönelimleri yerindedir (Turan, 2018).

Kaygı, genellikle bilinmeyen ve anlaşılamayan yakın bir tehlikeyi beklemekte olmanın doğurduğu huzursuzluk ve gerginlik hissi olarak tanımlanır. Başka bir anlatımla; kaygı, bireyin benliğine ya da bütünlük duygusuna bir tehdit algılandığında yaşadığı rahatsızlık verici bir duygudur. Kaygı oluşturan durumların

kişide yarattığı olumsuz algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan, duygusal ve gözlenebilir reaksiyonlardır. Bir kişi kaygılandığı zaman merkezi sinir sistemi uyarılır, kalp ve nabız atışları hızlanır ve ellerin titremesi gibi fiziksel reaksiyonlar görülebilir. Ortaya çıkan durumun bireye zarar vermeye, bir tehdit oluşturma derecesine göre kaygı da artacaktır. Kaygı, kaynağı belirsiz olan bir tür korku halidir. Kaygı durumunda gösterilen duygusal tepkinin şiddeti tehditle orantılı değildir ve tehdidin varlığından bağımsız olarak da devam edebilir (Tokuçcu, 2006). Bu çalışmada değişen koşullar çerçevesinde üniversite öğrencisi olan gençlerin yaşam doyumunun depresyon ve kaygı düzeyleri ile arasındaki ilişkinin belirlenmesi; cinsiyet, yaş, okudukları bölüm ve algılanan ekonomik düzeylerine göre karşılaştırma yapılması hedeflenmiştir.

1.2 Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3 Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ile depresyon ve kaygı düzeyleri ile arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ile depresyon ve kaygı düzeyleri, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ile depresyon ve kaygı düzeyleri, yaş gruplarına göre farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ile depresyon ve kaygı düzeyleri okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ile depresyon ve kaygı düzeyleri algıladıkları ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4 Denenceler

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin cinsiyetle aralarında anlamlı bir farklılık vardır.
3. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin yaş grupları ile arasında anlamlı bir farklılık vardır.
4. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin okudukları bölüm ile arasında anlamlı bir farklılık vardır.
5. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin algıladıkları ekonomik düzeyleri ile arasında anlamlı bir farklılık vardır.

1.5 Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Yaşam doyumu düzeyi ile depresyon ve kaygı düzeyine cinsiyet, yaş, okudukları bölüm ve algıladıkları ekonomik düzeylerinin de etkisi araştırmada göz önünde bulundurulmuştur. Bireyin yetişkin rollerini deneyimlemeye çalıştığı ve çalışma hayatına hazırlandığı bu kritik üniversite sürecinde pozitif ruh sağlığının oluşması için yaşam doyumu düzeyini etkileyen unsurların belirlenmesi mevcut bilime katkı sağlayacaktır. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini olumsuz etkileyen faktörler, depresyon riskini arttıran faktörler ve yüksek kaygıya sebep olan faktörlerin belirlenmesi durumunda, üniversite öğrencilerinin daha sağlıklı ruhsal yapıya sahip olabilmelerine yardımcı olacak ve dolayısıyla hayatı olumlu olarak algılamalarına katkıda bulunacak rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin verilmesi ile bu araştırmanın bilime önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İlgili ölçekler, konu üzerindeki belirleyici yaş aralığı ve kitleyi oluşturan üniversite öğrencilerine uygulanarak yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek hedef olarak belirlenmiştir.

1.6 Sayıtlar

1. Araştırmada seçilen örneklem, evreni yeterli olarak temsil etmektedir.
2. Araştırmaya katılan ğrencilerin Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu leği, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin Sürekli Kaygı Formu'nu samimi bir şekilde yanıtladıkları kabul edilmiştir.

1.7 Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, 2018-2019 ğretim yılı içerisinde Ondokuz Mayıs niversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu leği, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterini'nin Sürekli Kaygı Formu'nun ltđđ niteliklerle sınırlıdır.

1.8 Tanımlar

Yaşam Doyumu: Bireyin olumlu duyguları ile olumsuz duyguları oranlandığında olumlu duygularının yüksek olma halidir (zer ve zsoy Karabulut, 2003).

Depresyon: Depresyon, aresizlik hissi, mutsuzluk, ilgi ve istek kaybı, suçluluk duyguları, benlik saygısında azalma, uyku veya iştahta bozulma, enerjisizlik vb. zelliklerin grldđđ, günümüzde çok sık rastlanan psikolojik bir rahatsızlıktır (Gülnihal, 2017).

Kaygı: Tehlike ya da başa gelebileceği düşünülen talihsizlik korkusunun veya beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik durumudur (Erdul, 2005).

1.9 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, niversite ğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya koyulmasıdır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki soruya yanıt aranmıştır:

-Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, depresyon ve kaygı düzeyleri ile cinsiyetleri, yaşları, okudukları bölüm ve algılanan ekonomik düzeyleri anlamlı farklılaşmakta mıdır?

Çalışmada ulaşılabacak bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki tespit edilip, bu bulgulara yönelik önerilerin geliştirilmesi hedeflenmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Yaşam Doyumu

Bu kavram hem insanlığın hem de araştırmacıların uzun yıllar boyunca ilgisini çekmiş bir kavramdır. Yaşam doyumu kavramı, hayatımızın birçok alanında karşımıza çıkmasına rağmen tanımı zorlukla yapılmakta ve birden çok anlama gelmektedir. Yaşam doyumu bireyin tüm hayatını ve hayatının tüm boyutlarını içermektedir.

Yaşam doyumu kavramını doğru tanımlayabilmek adına, doyum kavramının derinlemesine ele alınması gerekmektedir. Doyum; bireyin gereksinimlerinin, beklentilerinin, arzu ve isteklerin giderilmesi, organizmada yakınlık, sevgi ve başarı gibi ruhsal ihtiyaçlar ve cinsellik, açlık, susuzluk gibi temel biyolojik ihtiyaçların karşılanması sonucu bireyin tatmin olma durumudur. Yaşam doyumu, kişinin kendisinin belirlediği ölçüt veya kriterlere uyumlu bir şekilde kişinin bütün hayatını olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Yaşam doyumunun bir başka tanımı ise bireyin gerçek yaşantıları ile beklentilerinin karşılaştırılması durumunda elde edilen sonuçtur (Diener, 1984).

Özer ve Özsoy Karabulut (2003) bu kavramın ilk kez 1961 yılında Neugarten, tarafından ortaya atıldığını ve “yaşam doyumu” kavramının pek çok araştırmacıya yol gösterdiğini dile getirmiştir. Yaşam doyumunu tanımlamak için önce “doyum” kavramının açıklanması uygun olacaktır. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. “Yaşam doyumu” ise, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılması durumunda elde edilen sonuçtur. Yaşam doyumu, kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir.

Yetim (1991), insanlık tarihi boyunca dikkat çeken yaşam doyumu kavramını mutluluk olarak tanımlamıştır. Mutluluk kavramı günlük hayatta çok fazla kullanılan bir kavramdır ve farklı anlamlarda kullanılabilir. Bu sebeple mutluluk kavramı

tanımlanması zor bir kavramdır. Tanımlanması zor bir kavram olduğu için mutluluk kavramından çok yaşam doyumu ya da öznel iyi oluş kavramı kullanılmıştır.

Yaşam doyumu; mutluluk, aile, iş yaşamı, aşk, sevgi, statü gibi yaşam alanlarına bölünmekle birlikte bireyin kendi hayatını bütünsel olarak ele almasıdır. Yaşama dair her insanın mutluluk ve olumlu duyguları yaşama doğrultusunda beklentileri vardır. Bununla birlikte yaşamın insanların beklediğinin aksine olumsuz duygu ve yaşantılar da barındırdığı bilinmektedir. Bu alandaki çalışmalarda araştırmacılar bireyin yaşam doyumunu çeşitli çerçevelerde ele almışlardır. Bireyin yaşam doyumu birçok kelimedede karşılık bulmaktadır. Mutluluk, haz, huzur, toplumsal iyilik, sevinç gibi kelimeler bunlardan birkaçıdır (Sevim, 2018).

Yaşam doyumu kavramını Dünya Sağlık Örgütü, kişinin içinde barındığı toplumun kültüründe ve değerler sisteminde kendi yaşama biçimini algılama şekli olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumu, bireylerin beklentileri, amaçları ve endişeleriyle bağlantılıdır. Bireyin fiziksel sağlığıyla, sosyal ilişkileriyle, psikolojik durumu ve bağımsızlık düzeyiyle devamlı ilişki içerisinde olan dinamik bir yapısı mevcuttur. Bireyde benlik kavramının en önemli parçalarından biri bedendir. Bu sebeple kişinin beden algısı duygular ve yaşamın niteliği konusunda önemli bir rol oynamaktadır (Demiralp, Demiralp, Sarıkoç, İyigün, Açıkkel ve Başbozkurt, 2015).

Yaşam doyumu bireylerin ilgileri, standartları, beklenti ve hedeflerinden oluşan halini, değerler sistemi ve kültürü içinde yaşayış şeklini ifade etmektedir. Yaşam doyumunun bileşenleri, bireyin uyum becerisi, fiziksel sağlığı, çevresiyle ilişkileri, sosyoekonomik durumu ve psikolojik iyi olma halidir (Balat ve Akman, 2006).

Yetim (1991) yaşam doyumu literatürü, insanların neden kendi hayatlarını olumlu yönden değerlendirdikleri konusu üzerinde durur. Bu çalışmalar doyum, mutluluk, olumlu duygular ve moral gibi kavramları kapsar. Wilson (1967) bu alanda incelemeler yapmış ve genele yorulabilecek iki sonuca ulaşmıştır. Bunlardan birincisi en mutlu olanların en avantajlı olanlar olduğu şeklindedir. Ulaşılan diğer bir sonuç ise kuramsal anlamda mutluluk üzerine oldukça az gelişmenin sağlanmış olmasıdır. Wilson'un araştırmasından sonra günümüze kadar konuyla ilgili oldukça fazla çalışma yapılmıştır.

Yaşam doyumu, bireyin kendi değer sistemindeki ölçütlerine uygun olarak tüm hayatını pozitif bir şekilde değerlendirmesidir. Aynı zamanda yaşam doyumu, bireyin kendisini mutlu olarak tanımlamasında önemli bir rol oynamaktadır. Yaşam doyumu; kişinin şimdiki yaşamında aldığı doyum, gelecekte beklediği doyum, geçmişine yüklediği doyum, yaşamını değiştirme isteği ve yakınlarının onun hayatı ile ilgili duygu ve düşüncelerini taşımaktadır. Bireyin doyum sağladığı alanlar ise benlik, aile, iş, serbest zaman, sağlık, para ve bireyin yakın çevresidir (Boes ve Winkelmann, 2010)

Her bireyin istediği yaşam her ne kadar içinde yoksunluk, keder, gerilim ve acı gibi birçok negatif ögeyi barındırsa da, yaşamına haz ile renk katabilmek ve pozitif duygular taşıyabilmektir. Bireyin iyi olma hali ile ilgili kendi yaşamına ilişkin değerlendirmeleri üç alt boyutta toplanabilir. Bu alt boyutlar, yaşam doyumu, olumsuz duygular ve olumlu duygulardır. Olumsuz duygulardan, hoş olmayan negatif davranışların az olması; olumlu duygulardan ise, sevinçlerin, hoş duyguların ve hazların çokluğu öznel iyi oluş için önemlidir. Her bireyin iyi bir yaşam ile ilgili olmazsa olmaz denilebilecek kendine özgü ölçütleri vardır. Bu ölçütlere verilen değer kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir. Yaşam doyumu, bireyin hayatına yönelik belirlediği değerlendirme sistemi ve bilişsel yargılarını kapsamaktadır. Bireyin oluşturduğu standartlar ile algıladığı yaşam şartlarını kıyaslaması sonucunda genel bir uyuşma söz konusu ise yaşam doyumu yüksek olmaktadır. Bu sebeple yaşam doyumu, bireyden bireye değişiklik gösteren yargı kriterleri ile kişinin kendi yaşamına karşı yarattığı bir kavram olarak açıklanabilir (Öztürk, T., 2018).

Yaşam doyumu, bireyin genel olarak hayatının çok farklı boyutlarını kapsar. Yaşam doyumundan söz edildiğinde, sadece belli bir duruma yönelik doyumdan değil, genel olarak bütün yaşantıdaki doyumlardan bahsedilir. Moral, motivasyon, mutluluk vb. gibi değişiklik gösteren yönlerden iyi olma halini belirtir. Hayattan haz alma halini ifade eder. Hayatın olumlu duygularla ve hazla beslenmesi, her insanın olmasını istediği bir durumdur (Balat ve Akman, 2006). Bu bakış açısı analitik psikolojinin temel savunusunu da oluşturmaktadır. Bununla birlikte hayatın acı, elem, keder, engeller, gerilimler, yoksunluk gibi çok fazla olumsuz ögeyi barındırdığı da bilinen bir gerçektir. Yaşam doyumu, evlilik, aşk, aile, boş zaman gibi yaşamdaki diğer doyum alanlarıyla çok rahat bir şekilde ayrılabilir. Yaşam doyumu yüksek olan

bireyler, olayları çok daha olumlu görmekte oldukları ve nötr olayları da olumlu olarak hatırlamaktadırlar. Olayların iyi olarak görülmesi, bilişsel bakımdan bireyin sahip olduğu yeterlilik şemasına uygun bir davranış olarak belirtilmektedir (Albayrak, 2016).

2.1.1 Yaşam Doyumu ile Karıştırılan Kavramlar

Mutluluk, yaşam kalitesi, iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramları, yaşam doyumu kavramıyla birlikte değerlendirilir ve genellikle birbirinin yerine kullanılır. Birbirinin yerine kullanılsa bile aslında kavramların farklı anlamları vardır. Öznel iyi oluş hem mutluluğu hem de yaşam doyumunu bünyesinde barındıran geniş yelpazeye sahip bir kavram olarak ele alınır. Bu iki kavram mutlulukla eş anlamlı olarak ifade edilmektedir. Mutluluk objektif iyilik olarak açıklanabilirken, yaşam doyumunda subjektif yargı söz konusu olmaktadır. Öznel iyi oluş kavramı, bireyin ne kadar mutlu olabileceğine kendisinin karar verdiği ve bireysel bir değer olduğunu ifade etmektedir (Akyol, 2013).

2.1.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Birey ve çevre insan mutluluğu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu yüzden psikologlar bireyi ve çevreyi sistematik bir şekilde incelemektedir. Cinsiyet, yaş, eğitim, gelir, sosyal yaşam vb. faktörler yaşam doyumunu etkilemektedir (Bal, Faraji ve Erdinç, 2018).

Yaş: Daha önce yapılan araştırmalarda yaşlılara göre gençlerin daha mutlu olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ancak buna karşın son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalarda yaş ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan başka bir araştırmada gençlerin negatif ve pozitif duygularını daha fazla ifade ettiklerini; yaşlıların da pozitif duygularını daha fazla ortaya koydukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara anlam vermek gerekçesiyle yapılan bir meta analiz çalışmasında, yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişkinin düşük olduğu kanıtlanmıştır. Yaş arttıkça haz ve hoş duygularda bir azalma olduğu fakat yaşam doyumunda herhangi bir değişme olmadığı belirtilmiştir (Braun, 2000).

Cinsiyet: Gerçekleştirilen çalışmalar ışığında, cinsiyet ile yaşam doyumu arasındaki farklılaşmanın oldukça az olduğu belirtilmiştir. Erkeklerle göre kadınlar daha çok negatif duygu belirtmelerinin yanı sıra kendi hayatlarından daha fazla haz duydukları gözlemlenmiştir (Yetim, 1991).

Çalışma ve iş: Yapılan araştırmalar sonucunda, bölgelere göre işsizlik oranlarına bakıldığında işsiz bireylerin duygu halini doğru yansıttığı belirtilmiş ve mutsuz oldukları gözlemlenmiştir. İş doyumu ile öznel iyi olma arasında kuvvetli bir bağ olduğu belirlenmiştir. İnsanlar mutlu oldukları işinden haz aldıkları mesleklerde çalışmayı sürdürdükçe yaşamdan aldıkları haz ve doyum da o derece artmaktadır (Öztürk, 2013).

Eğitim: Yaşam doyumu ve eğitimin karşılaştırılması ile ilgili pek fazla araştırma yapılmıştır. Bunun sonucunda yaşam doyumuna eğitimin anlamlı bir etkisi olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Diğer çalışmalara göre ise kadınların aldığı eğitimin erkeklerle göre daha pozitif etkilere sahip olduğu gözlemlenmiştir. Toplum bilimciler ve sosyal psikologlar toplumun mutluluğunu, öznel iyi oluşunu belirlemede sadece gelirin etkili olmayacağını savunmuşlar, toplumun insan gereksinimlerini ne derece karşıladığı üzerinde durmuşlardır. Bireysel doyum ve mutluluk topluluk içerisinde değerlendirilmesi gereken bir durumdur. İnsanlar eğitim yoluyla bilinçlenmeye başladıkça daha çok istek ve farklı beklentiler içine girmektedir. Bireylerde bir eğitim açlığı ortaya çıkmaktadır. Bireyin bedensel ve psikolojik sağlığı, sosyal çevresi, iş doyumu, özel yaşantısı, benlik saygısı bir bütün olarak bireyin yaşam doyumunu etkilemektedir. Birey bedeniyle, bilişsel yapısıyla duyguları ve davranışlarıyla bir bütünlük oluşturmaktadır. Bu bütünlük bireyin beden algısını ve yaşam doyumunu etkilemektedir (Yalım, 2017).

2.1.3 Yaşam Doyumuna ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Yaşam doyumuna yönelik yaygın olarak kullanılan kuramlar; Bir Noktaya Erişme (Ereksel /Telik) Kuramı, Aktivite Kuramı, Haz ve Acı Kuramı, Bağ Kuramı, Yargı Kuramı, Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı'dır.

2.1.3.1 Bir Noktaya Erişme (Ereksel /Telik) Kuramı

Bir noktaya erişme (ereksel/telik) kuramı 1960 yılında Wilson tarafından ortaya atılmıştır. Wilson mutluluğa ulaşabilmek için istekler ve hedeflerin gerçekleşmesi gerektiğini savunmuştur (Wilson, 1967). Bu kurama göre insanlar, yaşam doyumuna ve mutluluğa erişebilmek için ihtiyaçlarının karşılanmasının yeterli olacağı düşüncesine sahiptirler. Bireyler, kendi kişisel ihtiyaçlarını karşılayamadıkları takdirde mutsuzluk ortaya çıkar. Bu giderilmesi gereken kişisel ihtiyaçlar, bireylerin istekleri ve hedefleri olarak nitelendirilebilir. Bir noktaya erişme (ereksel/telik) kuramının eleştirilen kısmı, kişinin hangi istekleri ve hangi hedeflerinin daha fazla önem taşıdığıdır. Bu istekler ve hedefler arasındaki ilişki nasıldır? Bütün istekler ve hedefler mutluluk getirir mi? (Köker, 1991). Bu sorular, bir noktaya erişme (ereksel/telik) yaklaşımda sıkça sorulan sorulardır. Yetim'in ilk soruya cevabı şudur: Kişinin farkında olmadığı ihtiyaçları bile karşılandığında kişi mutluluğa ulaşır. İkinci soruya cevabı ise şu şekildedir: Birey, istek ve hedeflerinin bilincinde olarak bu hedefleri için çaba gösterdiğinde isteklerine ulaşır ve mutluluğa erişir. Ancak olumsuz koşullar, hedeflerin fazlasıyla talep edici olması ve beceri eksikliği, kişilerin isteklerine ulaşmalarına engel olabilmektedir. Bu kuram net bir şekilde test ve formüle edilememiştir. Bir noktaya erişme (ereksel/telik) kuramına göre, mutluluğa ulaşmak için bireyin bütün istekleri ve hedefleri tam anlamıyla doyurulmalıdır. Aksi halde mutluluğa ulaşmak neredeyse imkansızdır (Yetim, 1991).

2.1.3.2 Aktivite (Etkinlik) Kuramı

Aktivite kuramını ilk olarak Aristoteles ortaya atmıştır. Aristoteles mutluluğun, bireyin aktivitelerinin sonucunda elde edildiğini savunmaktadır. Örneğin, dağcılık aktivitesini gerçekleştiren birine göre mutluluk, zirveye ulaşmaktan çok, dağcılık aktivitesini gerçekleştirmesidir. Uygulanması zor olmayan, kolaylıkla gerçekleştirilen aktiviteler kişide can sıkıntısına neden olurken, zor olan aktiviteler de bireyde kaygının meydana gelmesine yol açmaktadır. Eğer kişi başarabileceği, kişisel becerilerine göre bir aktivite tercih ederse, eylemin sonucunda haz elde edecektir (İncekara, 2018). Aristoteles ve aktivite kuramını benimsemiş diğer kuramcılar, davranış sonucunda mutluluğa ulaşabileceğini savunmaktadır. Pozitif duygular doğuran aktiviteler bireyin yaşam doyumuna olumlu etki etmekte ve mutluluğa ulaştırmaktadır (Örkün, 2011).

2.1.3.3 Haz ve Acı Kuramı

Haz ve acı kuramında, bireyin mutluluğa erişebilmesi için amaç ve ihtiyaçlarının tümünün giderilmesi gerektiği düşüncesi benimsenmiştir. Haz ve acı kavramları ile ilgili olarak kişinin pek çok kaynağı vardır, bireyin haz duyduğu kaynaklarının çoğalmasıyla acı veren kaynakları da çoğalmaktadır. Kişinin varlığına alıştığı kaynakların mutluluk getirmeyeceği fakat bu kaynakların eksikliği durumunda mutsuzluğun meydana geleceği belirtilmiştir. Kişi, haz ve acıya sebep olan durumlara alışıkça, haz ve acı düzeylerinde de azalma gözlenmektedir (Diener, 1984). Yaşamı süresince ekonomik düzeyi düşük bir birey ile ekonomik düzeyinin yüksek olmasına alışmış olan bir bireyin arasındaki yaşam doyumu düzeyi farkının çok az olduğu görülmüştür. Bu kuramın eleştirilen çok fazla yanı vardır ve sonra ki araştırmacılar haz ve acı kuramını desteklememektedir (Köker, 1991).

2.1.3.4 Bağ Kuramı

Kişilerin mutluluğa olan meyillerini açıklamak üzere birçok yaklaşımcı, bilişsel ilkelere, koşullanmaya ya da belleğe odaklanmıştır (Braun, 1977). Bu kuramda, kişilerin belleğinde mutlulukla ilgili bir ağın var olduğu savunulmaktadır. Bu ağın bazı kişilerde olumlu olduğu bazı kişilerde ise olumsuz olduğu belirtirmiştir. Olumlu ağı olan kişiler karşılaştığı olaylara olumlu tepkiler verirken, olumsuz ağı olan kişilerin de karşılaştığı olaylara olumsuz tepkiler verdiği belirtilmiştir. Kişiler geçmişteki yaşam deneyimlerini anımsayıp tekrar yorumlamaktadır (Bower, 1981). Bellek ile ilgili gerçekleştirilmiş olan bir araştırmaya göre, mutsuz kişilerin arasındaki bağ sınırlı iken, mutlu kişiler arasındaki bağın ise olumlu ilişkilere sahip zengin bir bağ olduğu belirtilmiştir (Yetim, 2001).

2.1.3.5 Yargı Kuramı

Bireyin gerçekte sahip olduğu standartlar ile yaşantılarını kendi açısından değerlendirdiği ölçütleri karşılaştırması sonucunda yaşam doyumunun şekillendiğini savunan bir kuramdır. Bireyin yaşantılarını kendi açısından değerlendirdiği ölçütlerin, gerçekte sahip olduğu standartlardan daha aşağıda olması, yaşam doyumu düzeyinin de yüksek olduğunu gösterir (Örkün, 2011).

2.1.3.6 Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı

Tavandan tabana ve tabandan tavana veya yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya olarak bilinen bu kuram günümüzde psikoloji alanında oldukça popülerdir. Bu yaklaşıma göre kişi anlık acı ve hazlarını değerlendirerek kendini mutsuz ya da mutlu olarak yorumlar (Yetim, 1991). Kişinin doyumlarının ve haz duyduğu yaşantılarının ne sıklıkla görüldüğü bu yaklaşımda önemli bir detaydır. Birey ufak mutluluklarının toplamının sonucunda genel mutluluğa ulaşılır. “Mutlu musun?” sorusu sorulduğunda birey acıları ve hazları arasında bir muhasebe yaparak cevap vermektedir (Doğan, 2015).

2.1.4 Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.1.4.1 Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Yetim’in (1991) yapmış olduğu çalışmada eğitimin bireyin istek beklentilerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Farklı yaşam stilleri ortaya çıkmıştır. Özellikle yükseköğretim gören bireylerin yaşam doyumu toplumun yaşam doyumuna göre daha düşük olduğu belirtilmiştir. Yükseköğrenim öğrencilerinin beklentileri ve isteklerinin aldıkları eğitim ve geniş kültürel yelpazesi nedeniyle farklılaştığı fakat toplum tarafından ödüllendirici olmadığı için bireylerin mutsuz oldukları görülmektedir. Eğitimde cinsiyet ele alındığında kadınların aldıkları eğitim sonucu kendini gerçekleştirme, bağımsız bir hayat sürdürme ve cinsiyet sınırlandırmalarından sıyrılma oranları artmıştır. Bunun sonucundan yaşam doyumunda artış gözlenmiştir. Fakat kadının üzerindeki engelleyici düşüncelerin devam etmesi, ön yargılar, cinsiyetçi tavırlar ve kadın ev içi sorumlulukları ile iş yaşamı arasındaki ikilemin beraberinde getirdiği sıkıntılar aynı zamanda yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemiştir.

Yetim’in (1985) yılında Türkiye’de yapmış olduğu çalışmada ise ülkenin ekonomisindeki tutarsızlığın halkın iyi oluşunda ve yaşam doyumunda da sürekli bir değişkenlik ortaya çıkardığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucunda Türkiye’deki farklı kesimlerden bireylerin mutluluğa etki eden ilk unsur olarak parayı gördükleri, paranın bireyin güven ihtiyacını karşılama konusunda etkili olduğunu düşündükleri sonucuna ulaşılmıştır.

Kahyaoglu (2008) gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam memnuniyeti ve yaşam memnuniyetini etkileyen değişkenleri incelemiştir. Bu araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyete göre mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre daha mutlu olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırmanın devamında katılımcıların yaş değişkenine göre mutluluk düzeylerine bakılmıştır. 18'den 66 ve üzerine kadar olmak üzere yaş değişkeni 6 farklı grup altında değerlendirilmiştir. Yaş ile mutluluk arasındaki ilişki U olarak ifade edilmiştir. Yaşlı katılımcıların genç katılımcılara göre daha mutlu olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu araştırmada aynı zamanda katılımcıların mutluluk düzeyleri ile ekonomik gelir düzeyleri ile karşılaştırılmış ve geliri yüksek bireylerin daha mutlu olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kangal'ın (2009) yaşam kalitesi leğinin Türk niversite öğrencilerine uyarlanması adında gerçekleştirdiği çalışmasında cinsiyet değişkenine bakıldığında yaşam memnuniyeti ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tomrukçu'nun (2010) yaptığı araştırmasında özel ilköğretim okulunda çalışan öğretmenlerin yaşam doyumunu ve iş doyumunu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılığı olup olmadığını araştırmıştır. Elde edilen bulgularda özel ilköğretim okulunda çalışan öğretmenlerin yaşam doyumunu ve iş doyumunu düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Çalışmanın devamında kamu ilköğretim okulunda çalışan öğretmenlerin yaşam doyumunu düzeyleri üzerine cinsiyetin etkisi araştırılmıştır ve elde edilen bulgularda cinsiyetin yaşam doyumunu düzeylerine etkisi olduğu ifade edilmiştir. Aynı çalışmada kamu ve özel ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin yaşam doyumunu düzeyleri yaşa göre de incelenmiştir. Kamu ilköğretim okulunda çalışan öğretmenlerin yaş değişkeni ile yaşam doyumunu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamazken, özel ilköğretim okulunda çalışan öğretmenlerin yaş değişkeni ile yaşam doyumunu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Öztürk'n (2013) alışmasında olumlu duygu düzeyleri ve yaşam doyumunu düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu bulgusu elde edilmiştir. Elde edilen farklılaşma, kızların olumlu duygu puanlarının erkeklere göre daha düşük olması ve erkeklerin yaşam doyumunu puanlarının kızlara göre daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

Reisoğlu (2014), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordama da beş faktör kişilik özellikleri, duygusal zekâ ve mizah tarzlarının rolü adlı araştırmasında, kadın ve erkek katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerindeki farklılığı ortaya koymak için t testi yapılmıştır. Puanlardan elde edilen bulgular sonucunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu ifade edilmiştir. Bu anlamlı farklılık erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcıların puanlarından daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Yine aynı çalışmada katılımcıların gelir düzeyleri 5 kategoriye ayrılıp öznel iyi oluş puanlarına göre aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgular katılımcıların gelir düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı yönündedir.

Kaya (2014), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yordayıcısı olarak gelecek zaman ve yalnızlık algısını araştırmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Elde edilen sonuçlarda üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Bu farklılık erkeklerin yaşam doyum düzeylerinin ortalamalarının kadınların ortalamalarından daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Aynı çalışmada üniversite öğrencilerinin okudukları fakülte ile yaşam doyum düzeyi puanlarına bakılmış ve anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Okudukları fakülte ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Bu farklılık, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek yaşam doyumuna sahip olmasıdır.

Aksoyak'ın (2015) araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşam tatmini, benlik saygısı ve saldırganlık düzeyi ilişkileri ve farklılıkları incelenmiştir. Katılımcıların öfke, saldırganlık, düşmanlık, benlik saygısı ve yaşam tatmini kavramları cinsiyet değişkenine göre araştırılmış olup elde edilen bulgular doğrultusunda aralarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı ifade edilmiştir.

Çayırılı'nın (2017) depresyon ve yaşam doyumunun sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapıları açısından incelenmesi adlı çalışmasındaki sonuçlara göre kadınların yaşam doyum düzeylerinin erkeklerin yaşam doyum düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada 30 yaş ve altındaki

bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin, 30 yaş ve üstündeki bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Büyükçorak (2018) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile sosyal medya kullanımının kişilik yapılanması ile arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli araştırmada cinsiyet değişkeninden alınan puanların sonuçlarına bakıldığında yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Demirel'in (2018) yetişkinlerde mutluluk, depresyon ve yaşam düzeyleri ile ilgili gerçekleştirdiği çalışmasında yaş değişkenine bakıldığında yaşam doyumu ile yaş, mutluluk ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Aynı araştırmada cinsiyet değişkeninin puan sonuçlarına bakıldığında yaşam doyumu ve depresyon ile aralarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. İncekara (2018) tarafından yapılan araştırma sonucunda katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin yaşam doyumu düzeyinin kadınların yaşam doyum düzeylerine göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Öztürk, A. H., (2018), yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri ile madde bağımlılığı farkındalıklarının arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri ile madde bağımlılığı farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yalçın (2018) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile sosyal medya kullanım alışkanlıkları ilişkisi adlı araştırmada katılımcıların yaşam doyumu ile cinsiyeti arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Elde edilen puanlar sonucunda yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna varılmıştır.

2.1.4.2 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Diener ve Suh (1997) tarafından yapılan araştırmada yaş ilerledikçe bireyin olumlu duygularında bir azalma olduğu belirtilmiştir. Fakat bu azalmanın yaşam doyumunu azaltmadığı ve olumsuz duyguların artışına sebep olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Braun, (2000) araştırmasında yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre yaşam doyumu ile yaş arasında düşük düzeyde bir ilişki vardır.

Blanchflower ve Oswald (2004) mutluluk ve yaşam doyumunun, yaş değişkeni ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, mutluluk ve yaşam doyumunun yaş değişkeni ile arasında “U” şeklinde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu ilişki, 40 yaş ve üzerindeki bireylerde mutsuzluğun en yüksek düzeyde olmasından kaynaklanmaktadır.

Gilman ve Huebner (2006), çalışmalarında yaşam doyumu düzeyleri yüksek olan bireylerin hangi özelliklere sahip olduklarını incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, benlik saygısı, ebeveyn ilişkileri, kişilerarası ilişkiler, umut ve yüksek not ortalaması arasında olumlu bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Ancak depresyon, kaygı ve sosyal stres arasında olumlu bir ilişki olmadığı ifade edilmiştir.

Proctor, Linley ve Maltby (2009), yaşam doyumu düzeyleri yüksek olan bireylerin hangi özelliklere sahip olduklarını araştırmışlardır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, yaşam doyumu yüksek olan bireylerin kişileriçi ve kişilerarası ilişkilerde, eğitim ile ilgili tüm alanlarda daha başarılı olan bireyler olduğu gözlemlenmiştir. Boes ve Winkelmann (2010), çalışmalarında ekonomik gelirin etkisini araştırmışlardır. Elde edilen bulgulara göre ekonomik gelirin, yaşam doyumu düzeyinin yüksek olmasında az da olsa etkisi olduğu gözlemlenmiştir.

2.2 Depresyon

Depresyon günümüzde, tıbbi bir problem olarak sık sık karşımıza çıkmaktadır. Hareketlerde yavaşlama, değersizlik, durgunluk, konuşma ve düşünceler üzüntülü bir duygu durumunu kapsar, yorgunluk, suçluluk, konsantrasyon eksikliği, motivasyon düşüklüğü, isteksizlik, karamsarlık gibi bireyi işlevsizleştirmeye yönelik belirtileri bulunmaktadır (Evren ve Ögel, 2003).

Depresyonda olan bireylerin büyük bir bölümünde aynı fiziksel belirtiler görülmektedir. En fazla görülen fiziksel belirtiler, derin alın çizgileri, düşük omuzlar ve üzgün bir yüz ifadesidir. Bireyde seyreden ruhsal düzeyde yavaşlamadan dolayı

konuşmak, yürümek, çalışmak gibi her gün yapılan sıradanlaşmış etkinlikler de engellenir. İleri derecede uykusuzluk, yeme bozukluğu ve enerji düşüklüğü görülür. Kişi, sürekli kaygı içindedir, yavaş ritimde ve düşük ses tonuyla konuşur, ellerini ovalar, kıyafetlerine zarar verir, cildi ile oynar. Depresyonun genellikle görüldüğü yaş 25-44 arasındadır ancak hayatın her döneminde meydana gelebilmektedir. Ayrıca yapılan bir araştırmada kadınların erkeklere oranla depresyon riskini daha fazla taşıdığı belirlenmiştir (Gençtan, 2014).

Burns (2016), “gerçekçi depresyon” kavramına değinmiştir. Depresyon ile “sağlıklı üzüntü” arasındaki farkı belirgin bir şekilde ortaya koymaya çalışmıştır. Burns’a (2016) göre ölümcül bir hastalık, yoksulluk ya da iflas, bedensel engeller, yaşlılık, sevilen birinin trajik kaybı gibi benzer birçok etken, “gerçekçi depresyona” neden olmaz. Örneğin, sevilen birinin kaybindan sonra oluşan “aramızdaki sevgiyi, dostluğu, paylaşımları özleyeceğim” düşüncesinin doğurduğu duygular istenen, gerçekçi ve dokunaklı duygulardır. Yaşama derinlik katar ve bu sayede kayıplardan kazançlar çıkartılır. Ancak bu kaybın bir haksızlık olduğu ve bir daha asla mutluluğa ulaşamayacağı düşüncesi umutsuzluk ve kendine acıma duygularını ortaya çıkarır. Bu duygular tamamen çarpıtmaya dayalı olduğu için depresyona sebep olur. Bu nedenle depresyonun tamamen çarpıtılmış düşünceler sonucunda meydana geldiği belirtilmiştir.



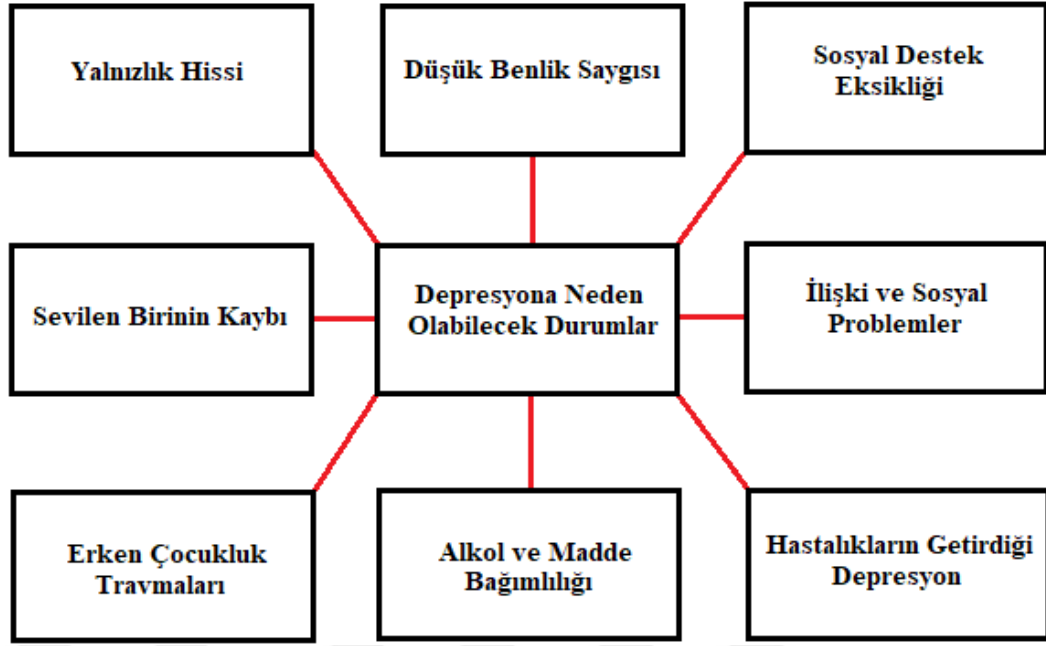
Şekil 1. Depresyonun Kısır Döngüsü (Türkçapar, 2018)

Depresyon belirtileri bireyin yaşamında ve davranışlarında önemli değişiklikler meydana getirmektedir. Ortaya çıkan değişiklikler bu belirtilerin giderek artmasına sebep olmaktadır. Şekil 1’de görüldüğü gibi yorgunluk, bitkinlik, enerji kaybı ve isteksizlik aktivitelerin azalmasına ve bireyin sorumluluklarını ihmal etmesine neden olur. Birey aktivitelerini azalttığından dolayı motivasyonu daha fazla düşer, olumlu yaşam deneyimleri elde edemediği için kendisini ümitsiz ve yetersiz hissetmeye başlar. Sorumluluklarını yerine getirmediği için de suçluluk hissine ve başarısız olduğu düşüncesine kapılmaktadır. Böylelikle depresyon bir kısır döngüsüne girmektedir (Türkçapar, 2018).

2.2.1 Depresyonun Tarihçesi

Depresyon en eski ruhsal hastalıklardan biridir. Hint, Sümer ve Mısır mitolojisinde depresyon şeytan ile bağdaştırılmış, depresyonun ortaya çıkma sebebi olarak “şeytanın insan bedenini ele geçirmesi” inancını savunmuşlardır. Hipokrat depresyonun ilk tanımını yapmış, depresyonu melankoli olarak tanımlamış ve kara safa olarak nitelendirmiştir. Ağırkanlı mizaç, hafif kanlı mizaç, sinirli mizaç ve kara sevdalı mizaç olmak üzere dört farklı mizaç olduğunu ifade etmiştir. Bireyin vücudunda dört sıvı olduğunu belirtmiş ve depresyonun bu sıvılar ile bağlantılı olduğunu ifade etmiştir. Hipokrat’ın açıklamalarından sonra depresyonu melankoli kavramı olarak nitelendiren ve ortaya çıkış sebebinin beyindeki işlevsizliklerden kaynaklandığını belirten bir başka bilimci Galen’dir. Fransız ve Alman doktorlar ruh hastalıkları türlerini ve belirtilerini toparlamışlardır (Öztürk, A. H., 2018).

Günümüzde beyin görüntüleme tekniklerinde, ilaç sanayisinde ve genetikte yeni gelişmelerin ortaya çıkmasıyla depresyonda önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Bugünün teknolojik imkanları ile geçmişteki çalışmalar ve tanımlamalar, ruh hastalıklarının iyileştirilmesinde önemli yararlar sağlamaktadır.



Şekil 2. Bireyde Depresyona Neden Olabilecek Durumlar.

Depresyon pek çok farklı şekilde ortaya çıkar. Ancak bu araştırmada DSM-5'e göre en sık görülen Majör Depresif Bozukluk (Klinik Depresyon) ve Distimik Bozukluk ele alınacaktır.

2.2.2 Majör Depresif Bozukluk (Klinik Depresyon)

Majör depresyon, ruhsal bozukluklar arasında en fazla yeti yitimine sebep olan ve depresyonun bilinen en ağır türüdür. Karşılaşılan her çöküntü durumu majör depresif bozukluk olarak ifade edilemez. Majör depresif bozukluk tanısı konulması için aşağıdaki DSM-5 belirtilerini içinde barındırıyor olması gerekmektedir. Bu belirtilerin 15 gün boyunca sürekli ve hemen hemen gün boyu devam ediyor olması gerekmektedir.

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5 DSM-5)'e göre majör depresyon tanı ölçütleri şu şekildedir:

1. Duygu durumunda çöküntü
2. Aktivitelerden keyif alamamak veya ilgide azalma
3. İştah ve kiloda azalma ya da artma

4. Uyku bozuklukları
5. Retardasyon ya da ajitasyon
6. Enerji eksikliği,
7. Suçluluk veya değersizlik hissi
8. Konsantrasyon eksikliği, karar vermekte zorlanma
9. Yineleyici intihar düşünceleri, girişimi ya da planı (Gürcan ve Başar, 2017).

2.2.3 Distimik Bozukluk

Distimik bozukluk, en az iki sene ve hemen hemen her gün yarım günden fazla süren depresif bir duygu durum bozukluğudur. Majör depresif bozuklukta olduğu gibi, distimik bozuklukta da tanı konulabilmesi için yine DSM-5'te yayınlanan belirtilere ve bu belirtilerden en az ikisine ihtiyaç duyulmaktadır.

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5 DSM-5)'e göre distimik bozukluk tanı ölçütleri şu şekildedir:

1. İştah ve kiloda azalma ya da artma
2. Uyku bozuklukları
3. Özgüven kaybı
4. Enerji eksikliği
5. Konsantrasyon eksikliği, karar vermekte zorlanma
6. Umutsuzluk veya karamsarlık duyguları (Aslıhan, 1998).

2.2.4 Depresyonu Etkileyen Faktörler

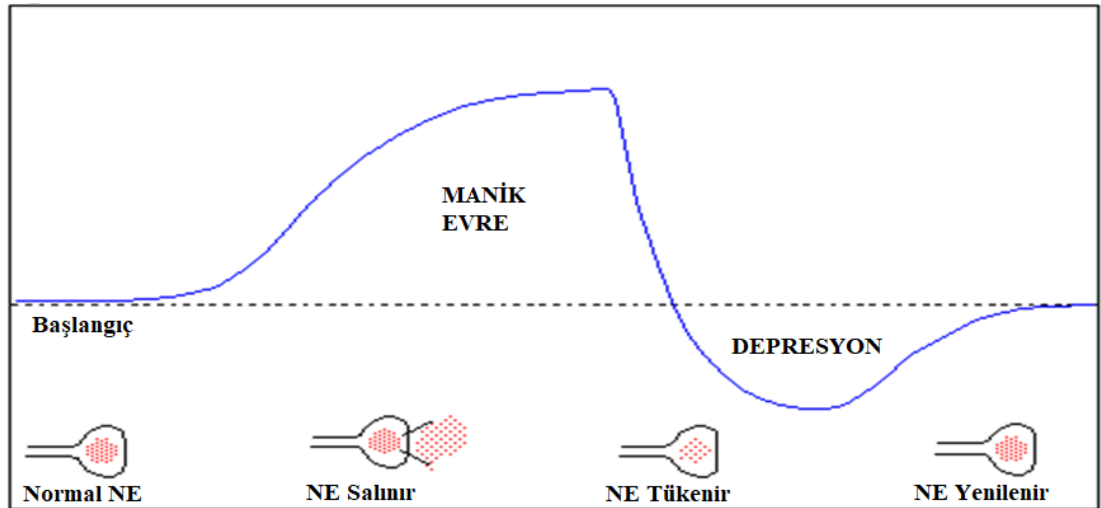
Depresyon her ne kadar günümüzde sık sık görülen bir duygu durum bozukluğu olsa da, halen depresyonun neden ortaya çıktığı tam olarak bilinmemektedir. Bununla ilgili kesin bir faktör belirtilememiştir. Bu sebeple hastalıktan çok, bir sendrom olduğunun söylenmesi daha doğru olacaktır. Depresyonun ortaya çıkmasında net bir faktör belirtilememesi ile birlikte birçok faktörden söz edebiliriz. Bu araştırmada

depresyon faktörleri biyolojik faktörler, genetik faktörler ve psikososyal faktörler olarak 3 ayrı grupta işlenecektir.

2.2.4.1 Biyolojik Faktörler

1950’li yılların başında tüberküloz hastalığının tedavisi uygulanırken, duygu durum arttırıcı etkiler fark edildiğinde depresyonu etkileyen biyolojik faktörlerin var olduğu ilk kez görülmüştür (Albayrak ve Ceylan, 2004).

Depresyonda, beyinde bulunan milyonlarca sinapslardaki mo-noamin adındaki sinir ileti maddelerinin (norepinefrin, seratonin ve dopamin) miktarı ve akışında yaşanan değişikliklerin öneminden söz edilmektedir. Norepinefrin, seratonin ve dopamin hormonlarının eksikliğinde depresyon ortaya çıkmaktadır. Bu hormonlar arasında depresyon ile doğrudan bağlantısı olan norepinefrin uyanıklık, dikkat, uyarılma, ödül, motivasyon, hafıza ve öğrenme gibi önemli unsurlar da dahil olmak üzere bireylerin davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi norepinefrin hormonu gereğinden fazla salındığında birey manik evreye geçer, norepinefrin depoları tükendiğinde normal değerlerin altına düşer ve norepinefrin depoları tekrar yenilenene kadar birey depresyon duygu durum bozukluğu yaşamaktadır (Bekaroğlu, 1995).



Şekil 3. Norepinefrin Hormonunun Depresyona Etkisi (Bekaroğlu, 1995).

2.2.4.2 Genetik Faktörler

Depresyonun ortaya çıkış sebebi olarak genellikle, etkili bir yaşantı veya bir uyarıcı olduğu düşünülür. Ancak bazı depresyon durumlarında herhangi etkili bir yaşantı veya bir uyarıcı olmadığı gözlemlenmiştir. Bunun sonucunda da depresyonu etkileyen genetik faktörler araştırılmaya başlanmıştır. İlk başlarda yapılan araştırmalar genellikle ikiz katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Çift yumurta ikizlerinden birinin depresyon geçirmesi durumunda diğer ikizin depresyon geçirme oranı %25 iken tek yumurta ikizlerine bakıldığında ikizlerden birinin depresyon geçirmesi durumunda diğer ikizin depresyon geçirme oranının %50 olduğu gözlemlenmiştir (Tan, 2014). Yapılan başka araştırmalarda da anne veya babadan biri depresyon geçirdiyse, kişinin depresyon geçirmesi ihtimalinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine yapılan araştırmalar sonucunda depresyona yakalanma riskinin akrabalarından da kaynaklandığı gözlemlenmiştir.

2.2.4.3 Psikolojik Faktörler

Birey, çevresiyle sürekli iletişim ve etkileşim halindedir, bu yüzden birey sosyal bir varlıktır. Kişi yaşamını sürdürebilmesi için temel ihtiyaçlarını karşılayabilmelidir. Bu temel ihtiyaçları gidermeye çalışırken önünde duran zorluklar ve engeller bireyde ruhsal ve bedensel problemlere sebep olabilmektedir. Günümüzde stres faktörünün insan vücudunda ne kadar önemli hastalıklara sebebiyet verdiği yapılan araştırmalarca kanıtlanmıştır. Aynı zamanda stres, depresyonun tanısının belirlenmesinde de büyük rol oynamaktadır (Şengül ve Akkaya, 2014).

2.2.5 Depresyon ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.5.1 Psikanalitik Kuram

Psikanalitik yaklaşımda kayıp, depresyon ve melankoli ile ilgili ilk araştırmalar Freud'a aittir. Freud (2014), 'Yas ve Melankoli' adlı araştırmasında erken dönem oral ihtiyaçları giderilirken karşılaştığı kısıtlamaya saplanıp kalması, depresyona sebep olmaktadır. Depresyonun açıklanmasında kayıplar ve yas olguları çok etkili olmuştur. Freud, depresif durumun ve sevilen bir yakının kaybına gösterdiğimiz yas tepkileri arasındaki benzerliği vurgulamıştır. Bireyin sevdiği bir kişinin kaybı karşısında göstermiş olduğu tepkiye yas denilmektedir. Depresyonda da aynı şekilde

bir yas tutma söz konusudur ancak bu çoğunlukla somut bir kayıp değil, bireyin iç dünyasındaki bilinçdışı bir anlamın veya bir nesnenin kaybı olduğu savunulur. Bir nesnenin kaybı bireyde kin ve nefreti uyarmaktadır. Uyarılan nefret ve kin duyguları üst benlikte bireyin kendisine doğrulamakta ve egosuna dönüşmektedir. Egosuna negatif olgular yükleyen birey kendine olan öz şefkati ve özbenlik saygısını kaybetmeye ve kendini suçlu ve değersiz hissetmeye başlar. Eğer birey içinde ki bu öfkeyi herhangi bir biçimde dışarı yansıtamaz ise bireyde depresyon ve çökkünlük meydana gelmektedir. Özbenlik saygısının azalması çökkünlük hissi ile bir araya geldiğinde de depresyon, yastan ayrılmaktadır (Sümer, 2008).

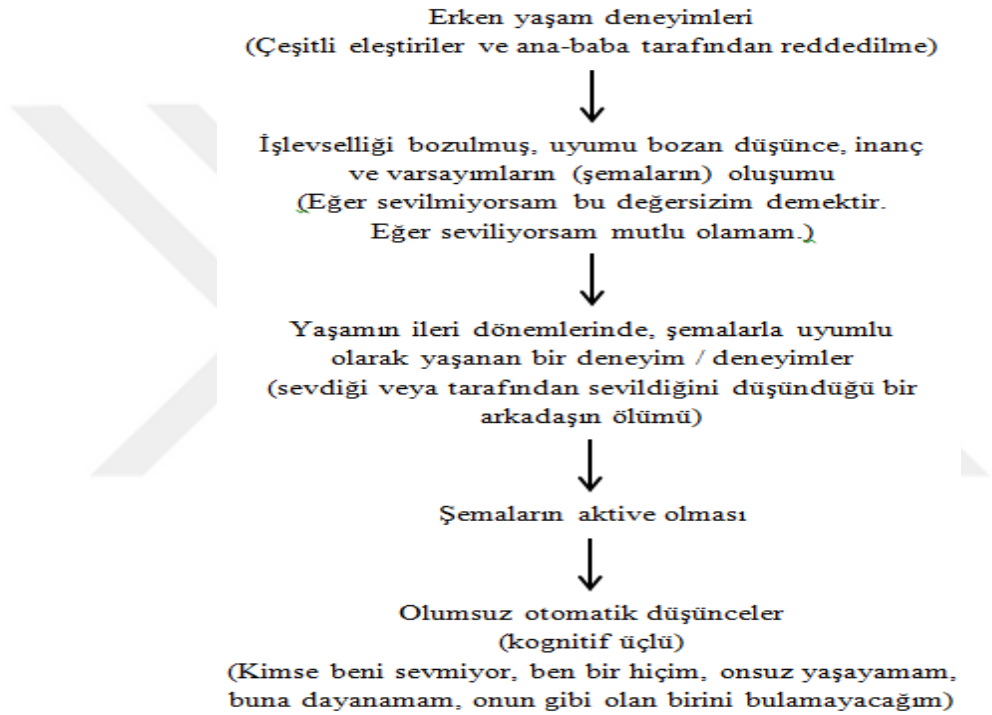
2.2.5.2 Beck'in Bilişsel Kuramı

Beck'in bilişsel kuramı, depresyonu açıklayan en önemli kuramlardan biridir. Beck, depresyon yaşayan bireylerin bilişsel problemlere sahip olduğunu belirtmiştir. Depresyonun başlıca sebeplerinin olumsuz bilişsel üçlü, bilişsel hatalar ve bilişsel şemalar olduğunu ifade etmiştir. Bilişsel üçlü kavramı, üç ayrı bileşeni kapsamaktadır. Sözü edilen bileşenler; kişinin kendisini, geleceğini ve çevresini olumsuz olarak yorumlamasıdır (Otlu, 2008). Bu olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olan kişi problemlerinin devamlı ve çözümsüz olacağı inancını taşımaktadır. Birey, kendisini istenmeyen, yetersiz, değersiz, mutsuz ve umutsuz biri olarak nitelendirmektedir. Diğer bileşende de kişi, geleceğe olan umutlarını yitirmiştir. Depresyondaki birey içinde bulunduğu zorluklar ve deneyimlediği acıların devamlılığı olduğunu ve geleceğinin kayıplar ve başarısızlıklar ile dolu olacağı inancını taşımaktadır. Son bileşende ise depresyondaki birey geleceğine dair umutlar taşımadığı için çevresi ile iletişimini sürdürmekte yetersiz kalmaktadır (Doğan, 2001).

Beck'in depresyona sebep olduğunu savunduğu başlıca sebeplerinden bir diğeri bilişsel hatalar (hatalı bilgi işleme)'dir. Depresyondaki kişinin düşüncelerinde meydana gelmiş olan sorunlar ve sistemik hata bireyin olumsuz düşüncelerine olan inancını arttırmakta ve sürekliliğine neden olmaktadır (Şeker, 2014).

Beck'in depresyona sebep olduğunu savunduğu başlıca sebeplerinden sonuncusu olan bilişsel şemalarda ise; depresyondaki birey, yaşamındaki olumlu durumları kanıtlar nitelikte olan bulgulara rağmen kendisini inciten ve engelleyen eylemlerini

sürdüğü gözlemlenmiştir. Birey bir olgu ile karşı karşıya kaldığında o olgu ile ilgili olan şemalar aktifleşmektedir. Bu şemalar direkt olarak bireyin tepkisinin ne şekilde olacağını belirlemektedir. Depresyondaki bireyin karşı karşıya olduğu durumu problemleri bir şekilde kavramsallaştırmasına işlevsiz kalmış şemalar sebep olmaktadır. Eğer ağır bir depresyon söz konusu ise işlevsiz şemalar, bireyin düşüncelerinin çoğunluğunu el geçirir ve birey tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerle kafa yormakta, zihinsel etkinliklerde zorluk yaşamakta ve çevresel uyaranlara dikkatini verememektedir (Doğan, 2001).



Şekil 4. Beck'in Depresyona İlişkin Kognitif Modeli (Bekaroğlu, 1995).

2.2.5.3 Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı

Abramson, Alloy ve Metalsky 1989 yılında öğrenilmiş çaresizlik kuramına umutsuzluk kavramını da eklemişlerdir. Bireyin elde etmek istediği bir sonuca ulaşamayacağı ya da arzu etmediği bir sonuca ulaşacağı düşüncesi, sonrasında da elde ettiği sonuçları değiştirmek için bir adım atmayacağı yönündeki düşüncesi ve beklentisi umutsuzluk olarak ifade edilmektedir. Çaresizlik ve umutsuzluk hissi, olumsuz sonuç beklentisinin çoğalmasına neden olmakta ve yaşamın pek çok

döneminde genellendiği zaman genellenmiş umutsuzluk meydana gelmektedir. Bu da depresyon riskini arttırmaktadır (Otlu, 2008).

Yapılan bazı çalışmalarda, köpeklere elektrik şoku vermelerinin ardından kaçmalarını engellemiş ve bunun sonucunda köpekler elektrik şokundan kaçmaya yönelik bir girişimde bulunmadıkları gözlemlenmiştir. Bu araştırmalardan sonra Martin Seligman "öğrenilmiş çaresizlik" modelini geliştirmiştir. Depresyon bu modele göre, geçmiş yaşantılar içerisinde kontrol altına alınamamış çaresizlik süreçlerinin birikmesi sonucunda oluşan bir hastalıktır. Birey içinde olmayı arzu etmediği durumlardan çıkmaya yönelik bir adım atmamakta ve bunun için herhangi bir çaba sarf etmenin bir yararı olacağı düşünmemektedir. Çaresizlik ile ilgili yapılan çoğu araştırmalarda her ne kadar öğrenme ile edinildiği bulgularına ulaşılmış olsa da çaresiz davranmayı öğrenmek ile ilgili son yapılan hayvan deneyleri kalıtsal faktörlerin varlığını bulgulamışlardır (Şireli, 2012).

2.2.6 Depresyonla İlgili Yapılan Araştırmalar

2.2.6.1 Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Yapılan bir çalışmada, depresyonla ilgili olduğu görülen intihar teşebbüslerinde yükselme olduğu görülmüştür. Yapılan bu çalışmada intihar teşebbüsü olan gençlerin yaş aralığının 12-15 olduğu, 12-18 yaş aralığındaki kızların, 18-25 yaş aralığındaki erkeklere nazaran intihar teşebbüslerinin daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Yüksel, 1987).

Gür (1996) araştırmasında ergenlerde benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasında cinsiyet ve yaş değişkenlerine yer vermiştir. Ergenlerde benlik saygısı ve depresyon ile cinsiyet değişkeninin arasındaki ilişki incelendiğinde 16-20 yaş aralığındaki ergenlerin 13-14 yaş aralığındaki ergenlere göre daha yüksek depresyon riskine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda benlik saygısı ve depresyon ile cinsiyet değişkeninin incelenmesine bakıldığında kızların erkeklere göre daha yüksek depresyon riski taşıdığı bulguları elde edilmiştir.

Aslıhan'ın (1998) araştırmasında öğrencilerin depresyon düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu farklılık erkek öğrencilerin kız

öğrencilere göre daha düşük depresyon düzeyine sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Aynı araştırmada öğrencilerin depresyon düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmış ve elde edilen bulgulara göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Bozkurt (1998), lise öğrencilerinin okul başarılarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıplarını araştırmıştır. Bozkurt bu araştırmasında cinsiyet değişkenine yer vermiştir. Araştırmada cinsiyet değişkenine yönelik elde edilen bulgulara bakıldığında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Savrun'un (1999) yaptığı çalışmada kadın olmanın, ergen olmak, yaşlı olmak, dul kalmak ve boşanmak gibi medeni durumlar, stres yaratan yaşam olayları ve aile öyküsünün depresyon riskini çoğalttığı gözlemlenmiştir. Ünal ve Özcan'ın (2000) gerçekleştirmiş oldukları araştırmada yaşam olayları ve depresyon arasındaki ilişkiden söz etmiş, depresyonun öncesindeki süreç gözlemlendiğinde bireyin ayrılık ve kayıp gibi üzüntü ve strese neden olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Hamarta'nın (2004) araştırmasında cinsiyet değişkenine yer verilmiştir. Araştırma sonucunda ilişki depresyon ve ilişki benlik saygısının cinsiyete göre farklılaştığı bulgusu elde edilmiştir. Bu farklılık erkeklerin ilişki benlik saygısı puanlarının kızlardan daha düşük ve kızların ilişki depresyon puanlarının erkeklerden daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Eneç, Aydemir, Dağdeviren ve Aktürk (2005) yaptıkları çalışmada depresyon meydana gelmesinde aile içerisinde depresyonun varlığını belirtirken, Sabuncuoğlu ve Berkem (2006) akran zorbalığı ve depresyon arasındaki anlamlı ilişkinin varlığından bahsetmiştir.

Güvercin (2006), gerçekleştirdiği araştırmada depremzede anne ve çocukların depresyon düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmasında ekonomik düzey değişkenine de yer vermiştir. Bunun sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda depremzede anne ve çocukların depresyon düzeylerini ekonomik düzeyin etkilediği ifade edilmiştir. Özdemir (2007) üniversite öğrencilerinde görülen depresyonun giderilmesinde dansın etkisi nedir diye araştırmıştır. Araştırmaya bakıldığında üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, üniversite başarı durumları ve anne baba durumları bakımından depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Albal'ın (2009) depresyonla başa çıkmada algılanan sosyal destek ile öz yeterlilik arasındaki ilişki konulu çalışmasında katılımcıların, depresyonla başa çıkmada algılanan sosyal destek ile öz yeterlilik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre depresyonla başa çıkmada algılanan sosyal destek ile öz yeterlilik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılaşmaktadır.

Yerlikaya (2009) araştırmasında öğrencilerin kaygı, stres ve depresyon düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmıştır. Yapılan analizler sonucunda erkek öğrencilerin depresyon ve stres puanlarının kız öğrencilerin puanlarından daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Bindak, Emiroğlu ve Murat (2011) gerçekleştirdikleri çalışmada, toplumda depresyona rastlama sıklığının %8-12 aralığında olduğunu vurgulamışlardır. Özkıyımı uyardığı ve depresyonun meydana gelmesinde bilişsel, davranışsal ve duyuşsal hallerin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Gündüz (2012) araştırmasında, aile içi problemler, ekonomik hal ve eğitimin kadınlarda depresyon riskini yükselttiğini ortaya koymuştur.

Demir'in (2015) Darülaceze'deki depresyonlu hastaların yaşam kalitesi ve depresyon oranlarının arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Erkekler ve kadınlar arasında genel yaşam kalitesi, geriatik depresyon çevresel durum ve genel sağlık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Ilgaz'ın (2015) yaptığı çalışmasında depresyon ve dindarlık ilişkisini çalışmıştır. Çalışmanın cinsiyet değişkenine göre olan sonuçlarına bakıldığında erkeklerin depresyon riskinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Yaş değişkeni ile olan puanlara göre de yaşlıların gençlere göre depresyon riskinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Eğitim düzeyi yüksek olan bireyler daha depresif ve ekonomik geliri düşük olanların olmayanlara göre daha depresif olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Karaçor (2018) üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında yaş, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine yer vermiştir. Yaş değişkeninin aldığı puanlar sonucunda farklı yaş

aralığındaki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Cinsiyet değişkenine bakıldığında da erkeklerin sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna ulaşırken sınıf değişkeninde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Öztürk'ün (2018) araştırmasında varoluşçu bakışa göre depresyon ve umutsuzluğun hayatın amacı ve anlamı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcıların yaş değişkenine göre aldıkları puanlar sonucunda 25 yaş ve altındaki katılımcıların 25 yaş ve üstünde olan katılımcılara göre daha umutsuz ve daha depresif olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkeninden alınan puanlara göre kadınların erkeklere göre daha umutsuz ve depresif olduğu sonucu elde edilirken; ekonomik düzey değişkenine göre de ekonomik düzeyi düşük olan katılımcılar yüksek olanlara göre daha umutsuz ve karamsardır.

Yağmur'un (2018) üniversite öğrencilerinde ruminasyon düzeyleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri adlı çalışmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyeti depresyon düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Yıldız'ın (2018) araştırmasında evlilik doyumu ile kaygı ve depresyon arasında cinsiyete göre incelenmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında erkeklerde ve kadınlarda evlilik doyumu arttıkça kaygı düzeyi azalacağı sonucuna varılmaktadır.

2.2.6.2 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Dobson (1985) depresyon ve kaygı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre depresyon ve kaygı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu belirtmiştir. Faust, Baum ve Forehand (1985) depresyon ile ergenlerin akran ilişkilerini araştırmışlardır. Ulaşılan bulgulara göre depresyonu olan ergenlerin, akran ilişkilerinde daha başarısız olduğu belirtilmiştir. Rich ve Bonner'in (1987) araştırmasında üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile bilişsel katılık, yaşam stresi, problem çözme, bilişsel çarpıtmalar, aile desteği ve yalnızlık gibi değişkenler ile arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dixon ve Reid (2000) depresyon ile olumlu ve olumsuz yaşam şartlarının arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırmaya göre depresyonu tetikleyen önemli etkenlerden birinin olumsuz yaşam şartları olduğu ifade edilmiştir. Hammen, Henry ve Daley (2000) araştırmalarında olumsuz yaşam şartlarından doğan stresin, kadınları erkeklerden daha fazla etkilediğini ve sonuç olarak bireyin ileri yaşlarında depresyon riskini arttırdığını belirtmişlerdir.

Nezlek, Hampton ve Shean'ın (2000) çalışmasında majör depresif olmayan bireyler ile depresif olan bireylerin sosyal etkileşimleri arasındaki farkı incelemişlerdir. Araştırma sonucunda depresif olmayan bireylerin depresif olanlara göre sosyal etkileşimlerden daha fazla haz duyduklarını ifade etmişlerdir. Hamdan, Mansour, Puskar ve Bindak (2009) bilişsel davranışçı grup terapisinin kişinin depresyon düzeyine etki edip etmediğini araştırmışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yapılan bilişsel davranışçı grup terapileri, üniversite öğrencilerinin depresyon belirtilerini yüksek düzeyde azalttığı gözlemlenmiştir.

2.3 Kaygı

Türkçede kaygı, endişe veya korku iken İngilizcede “anxiety” kelimesi olarak ifade edilen; klinik ortamlarda “anksiyete bozukluğu” olarak geçiyor olsa da “kaygı bozukluğu” ifadesi daha çok kullanılmakta ve daha anlaşılır olmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Her insanın içinde barındırdığı, yaşanması olağan olan duygulardır. Hatta bireyleri tedbir alması gereken tehlikeli durumlardan ve yaşantılardan koruduğu için gerekli ve önemli bir duygudur. Ancak kaygı bozukluğu, sürekli kaygı halidir. Her an olumsuz bir şey yaşama ihtimalini düşünmeyle birlikte bir anda meydana gelen ve genellikle bireylerde problem oluşturan bir duygudur (Alıcı, 2016). Kaygı her zaman önümüze çıkabildiği için günlük yaşamın bir parçası durumuna gelmiştir. Kaygı, kişinin dış uyaranlara duygusal, fiziksel ve zihinsel olarak verdiği tepkidir (Özer, 2017). Kaygı, olumsuz diğer tüm duygularla beraber yaşanabildiği için ayırt etmek kolay olmayabilmektedir. Ortada somut bir tehlike yokken kaygı duyulması, şiddetli ve sık bir şekilde meydana gelmesi ve bireyin sıradan hayatını etkilemesiyle birlikte, kaygı bozukluğu ihtimali üzerinde durulur (Türkçapar, 2004).

Kaygı seviyelerine göre şiddetli ya da hafif olmak üzere iki ayrı grup olarak ifade edilir. Sıradan bir panik ile gerginlik arasında değişebilir. Kaygı genel olarak patolojik bir olgu olarak görülüyor olsa da içsel ve dışsal tehlikeli uyaranlara karşı bireyin önlem almasına olanak sağlar (Özpoyraz, 1998). Kaygı bireyin karşılaştığı uyaranla baş edemeyeceğini anladığı durumlarda ortaya çıkar. Kişinin kendi gücünü uyaranla baş edebilecek kadar yüksek görmemesi halinde kaçma ya da donma tepkisi ortaya çıkar. Bunun tam tersi olarak kişi karşılaştığı durumla baş edebileceğine ve gücünün yeteceğine inanırsa savaşıma tepkisi ortaya çıkar (Beck ve Emery, 2017).

2.3.1 Kaygı Belirtileri

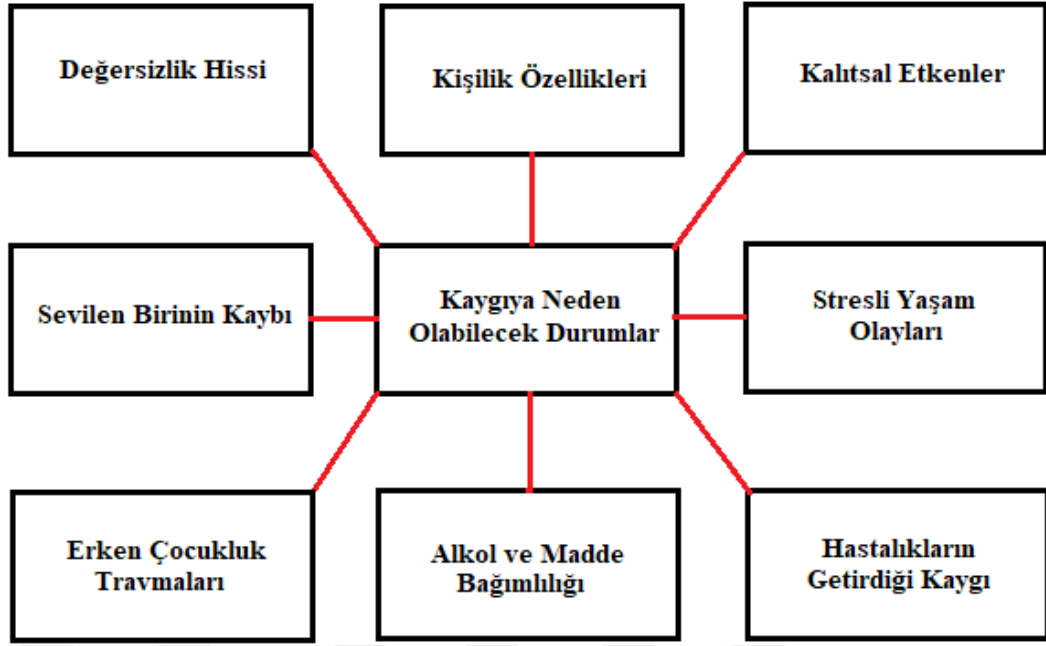
Araştırmanın bu bölümünde bireylerde kaygıya yönelik olarak farklı birçok bilişsel, fizyolojik, davranışsal ve duygusal belirtilere yer verilmiştir.

Bilişsel Belirtiler: Zihin şaşkın, sisli ve bulanık olabilir, nesnelere uzak ve bulanık görülebilir, gerçek dışılık hissi, konsantrasyon güçlüğü, önemli şeyleri hatırlayamama, ilginin çok hızlı dağılması, kafa karışıklığı, düşünmeyi kontrol edememe, bilişsel bozulma, nesnelliğin kaybı, kontrolün yitirileceği korkusu, olumsuz değerlendirileceği düşünceleri, üstesinden gelememe korkusu, fiziksel yaralanma ya da ölüm korkusu gibi bilişsel belirtiler söz konusudur (Ziyalar, 2006).

Fizyolojik Belirtiler: Yüksek ya da düşük kan basıncı, çarpıntı, kalp ritminde artış, düşük nabız, nefes almada güçlük, hızlı solunum, nefes yetmezliği, boğulma hissi, göğüste basınç, nefes nefese kalma, kasılma, uykusuzluk, titreme, reflekslerde artış, sallanma, yerinde duramama, iştah kaybı, kusma, bulantı, karın ağrısı, kırmızı yüz, sık idrara çıkma, belirli bölgelerde kaşınma ve terleme gibi fiziksel belirtiler görülebilir (Işık ve Taner, 2006).

Davranışsal Belirtiler: Kaçma, hareketsizlik, ket vurma, konuşmada bozukluklar, aşırı nefes alma, duruş bozukluğu gibi davranışsal belirtiler söz konusudur (Gülnehal, 2017).

Duygusal Belirtiler: Sinirlilik, korku, gerginlik, tedirginlik, şaşkınlık, endişe, ürkme, diken üstünde olma, dehşete düşme gibi duygusal belirtiler görülebilir (Işık ve Taner, 2006).



Şekil 5. Bireyde Kaygıya Neden Olabilecek Durumlar.

2.3.2 Kaygı Bozukluğunu Etkileyen Faktörler

2.3.2.1 Biyolojik Faktörler

Dolaşım, solunum, kas ve boşaltım sisteminde otonom sinirlerin uyarılmasıyla bir takım bulgular meydana gelmiştir. Kaygı bozukluğu olan bireylerde tekrarlayan ve orta derecede uyarana fazla yanıt veren otonom sinir sistemleri vardır.

Kaygı bozukluğuna ilişkin üç ana nörotransmitter bulunmaktadır, bunlar: Serotonin, Norepinefrin, ve Gama-aminobütirik asit'tir. Yapılan çalışmada bu üç nörotransmitter regülasyon sorunları, panik atak yoğunluğunu ve şiddetini uyardığı görülmüştür (Burns, 2019).

2.3.2.2 Psikolojik Faktörler

Birey doğumundan yetişkinliğe kadar değişen koşullar, değişen insanlar, travmatik yaşantılar ve beklenmedik durumlar ile karşı karşıya kalır. Bütün bunların hepsi, kaygı bozukluğunu etkileyen psikolojik faktörlerdir. Günümüzün en önemli sorunlarından biri olan stres ise kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasında önemli rol oynayan bir ögedir (Doğramacıoğlu, 2018).

Cüceloğlu (2016), kaygı bozukluğuna sebep olan dört ana nedenden bahsetmiştir:

1. Olumsuz bir sonucu beklemek
2. Desteğin çekilmesi
3. Belirsizlik
4. İç çelişki

2.3.2.3 Genetik Faktörler

Kaygı bozukluğu ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda, kaygı bozukluğunun meydana gelmesinde genetik bileşenlerin de rolü olduğu yönünde kesin bilgiler elde edilmiştir. Kaygı bozukluğu olan bireylerin hemen hemen yarısında en az bir akrabasının da kaygı bozukluğuna sahip olduğu gözlemlenmiştir (Sürmeli, 1997).

2.3.3 Kaygı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

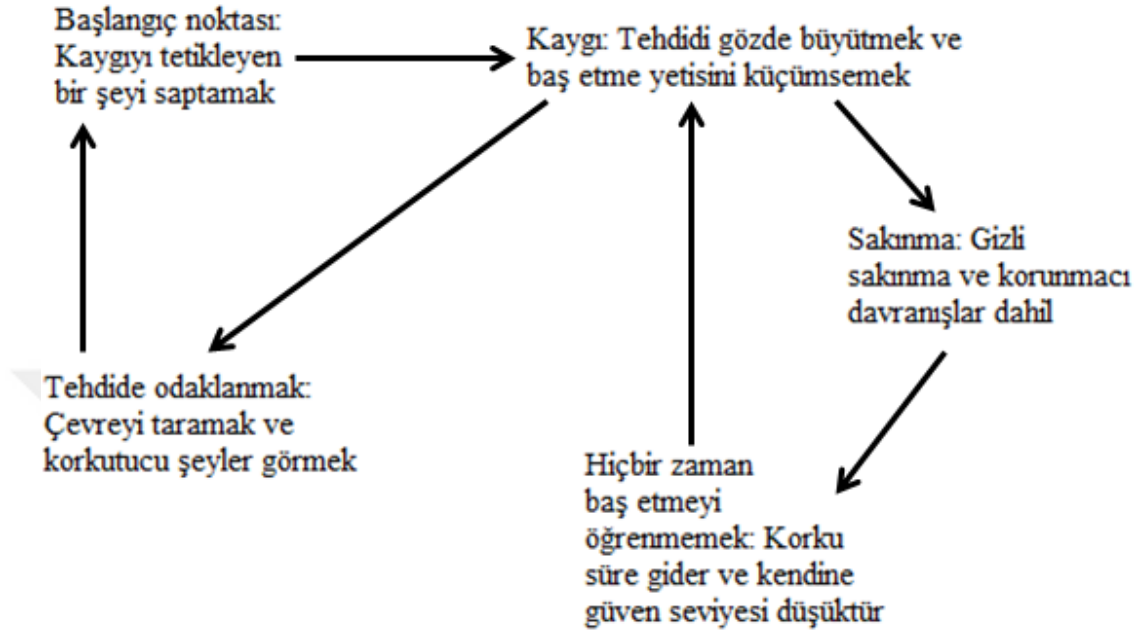
2.3.3.1 Psikanalitik Kuram

Kaygı ile ilgili ilk ifadeleri kullanan kuramcı Freud'dur. Freud, yaptığı ilk açıklamada dürtülerin engellenmesi sonucunda kaygının meydana geldiği yönündedir. Ancak sonrasında bu ifadesini, ego tehlikeli bir durum içerisinde olduğunu anladığı anda bastırma mekanizmalarının aktifleşmesi sonucunda kaygının ortaya çıktığı yönünde değiştirmiştir. Freud, travmatik kaygı, sinyal kaygı ve nevrotik kaygı olmak üzere üç ayrı kaygı olduğunu belirtmiştir. Freud daha sonralarda yaptığı bir açıklamada ise kaygının tehdit durumlarına belirlediğini ve normal bir tepki olduğunu ifade etmiştir. Psikanalitik yaklaşıma göre kaygının ortaya çıkmasındaki sebep süperego ile ego ya da id ile ego arasındaki çatışmadır. Egonun gerektiği kadar dirençli olamadığı durumda kaygı ile baş edemeyecek ve kaygı döngü halinde devam edecektir (Özpoyraz, 1998).

2.3.3.2 Bilişsel Kuram

Bilişsel kuramcılara göre kaygıya dışardan gelen bir uyarın neden olmaz. Kaygının esas nedeni bireylerin olaylara yönelik yapmış oldukları çarpıtılmış yorumlardır. Mutsuzluk ve karamsarlığın meydana gelmesinin nedeni bireyin çevresinde gelişen

olaylar değil, bireyin bu olayları algılayış şeklidir. Kaygıyı tetikleyen en önemli etken bireyin olayları çarpık bir şekilde yorumlamasıdır. Kaygı ortaya çıktığında savaş veya kaç refleksi meydana gelmektedir (Savaşır, Soygüt ve Barışkın, 2003).



Şekil 6. Kaygının Beslenme Şekli (Kennerley, 2018).

Kennerley, (2018) kaygının çarpıtılmış bir olgu olduğunu ifade etmiş ve beslenme şeklinden söz etmiştir. Eğer birey bir olaydan veya canlı ya da nesneden dolayı kaygı duyuyorsa tetikte olması normaldir. Ancak bunu sürekli olması kaygıyı daha da artırır, birey tehdit oluşturan yaşantıyı gözünde daha fazla büyütür ve bununla baş edemeyeceğini düşünmeye başlar. Gizli, sakınma ve korunmacı davranışlar sergiler, bu sebeple kaygıyla baş etmeyi hiçbir zaman öğrenemez ve özgüven kaybı ortaya çıkar. Tehdide odaklanan birey sürekli olarak tetikte olduğu için kaygısı eğer bir olayla ilgili ise olayı çarpıtarak yanlış bir çıkarım yapabilir, eğer bir canlı veya bir nesne ise bunları daha korkutucu şekillerde görebilir.

Bu kurama göre birey sürekli olarak, sahip olduğu her şeye, sosyal statüsüne, ailesine ve kendisine zarar geleceği kaygısıyla yaşamaktadır. Kaygı durumundaki birey çevresindeki kişiler tarafından eleştirileceğini, reddedileceğini, kendisiyle dalga geçileceğini ve hakkında olumsuz düşünceler barındıracaklarını düşünmektedir. Psikolojik veya fiziksel zarar görme beklentisi kaygı ile ilişkili olduğu için bu beklentiler meydana geldiğinde kaygı ortaya çıkmaktadır (Eşel, 2003).

2.3.3.3 Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kuramı savunan kuramcılar kaygıyı, bireyin kendi varoluşunun sorumluluğunu taşıırken karşı karşıya kaldığı zorluklarla ifade etmişlerdir. Varoluşçu kuram içselleştirilmiş erişkinlerle yaşanan çatışmaları ya da bastırılmış içgüdüsel çatışmaları değil, bireyin var olmakla ilgili yaşadığı çatışmaları temel almaktadır (Koçak ve Gökler, 2008).

Varoluşçu kuramda bireyin ölümün bilinmezliği sebebiyle yaşadığı memnuniyetsizlik duygusu ve ölümün getirdiği çaresizlik hissi ile kaygının ortaya çıktığını belirtilmektedir. Kaygı bireyin var olduğunu hissetmesini sağlayan ve yaşamını anlamlı kılan bir aracı olarak kullanılmaktadır. Kaygı bireyin varlığının anlamsızlığına veya anlam arayışına dair geliştirdiği bir yanıttır (Kocabaşoğlu, 2008).

2.3.3.4 Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramcılar, kaygının öğrenilen bir kavram olduğunu ifade etmiştir. Korku tehlikeli ve acı verici uyaranlara karşı biyolojik temeli olan bir reaksiyondur. Birey normal durumlarda korkuya sebebiyet vermeyecek basit bir nesneye bile, komplike öğrenme süreçleriyle koşullanarak kaygı ve kaçınma eylemi geliştirebilir. Bu davranışın söndürülmesi için “alıştırma tedavileri (exposure)” diye bilinen yaklaşım geliştirilmiştir (Uğuz, Altıntaş ve Levent, 2006).

2.3.4 Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.3.4.1 Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Özyürek’in (1989) yaptığı üniversite öğrencilerinin çeşitli problemleri ile kişisel bazı niteliklerinin kaygı düzeylerine etkisi adlı çalışmasında cinsiyet değişkenine göre incelemiştir. Cinsiyete göre kaygı düzeylerine bakıldığında problemleri yüksek olan erkek ve kız öğrencilerin, kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada aynı zamanda algılanan ekonomik düzey değişkenine de yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin çeşitli problemleri ile kişisel bazı niteliklerinin kaygı düzeyine ekonomik düzeyin etkisi incelendiğinde problemleri yüksek olan öğrencilerin ve ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Kök (1992) araştırmasında grupta psikolojik danışmanın farklı cinsiyetteki dezavantajlı öğrencilere etkisinin farklı olup olmadığını incelemiştir. Bunun için erkek ve kız öğrencilerin genel kaygı, benlik tasarımı ve öğrenilmiş çaresizlik ölçeklerinden aldıkları puanları karşılaştırmıştır. Bu analizler sonucunda elde edilen bulgularda anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Demiriz ve Ulutaş'ın (2003) araştırmasında kadınların kaygı bozukluğu düzeylerinin, erkeklere göre yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Anne mesleğine göre kaygı bozukluğunun arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması ile birlikte, babasının mesleği eğitim ile ilgili olanların da durumluk kaygılarının fazla bulunduğu görülmüştür. Kardeşi olan bireylere göre tek çocuk olan bireyleri kaygı bozukluklarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Sakızoğlu'nun (2003) gerçekleştirdiği çalışmada üniversite sınavına hazırlanan gençlerin aile işlevleri ve sınav kaygısı ile arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmada üniversite sınavına hazırlanan gençlerin sınav kaygısı ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite sınavına hazırlanan gençlerin sınav kaygısı ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamadığı ifade edilmiştir.

Bozkurt'un (2004) gerçekleştirdiği çalışmada akademik başarılar, cinsiyet farklılıkları ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre kaygı puanlarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Erdul'un (2005) araştırmasında üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ölçeğinden alınan puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analizlerden sonra elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ölçeğinden alınan puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenememiştir.

Tokukçu'nun (2006) Gerçekleştirdiği çalışmada çocuk esirgeme kurumlarında çalışan eğitimcilerin ve özel eğitim merkezlerinde çalışan eğitimcilerinin, kaygı ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yine aynı çalışmada çocuk esirgeme kurumlarında çalışan eğitimcilerin ve özel eğitim merkezlerinde çalışan eğitimcilerin, kaygı ve ekonomik düzey değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamadığı gözlemlenmiştir.

Arslan'ın (2007) çalışmasında üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve kişisel kararsızlık düzeyleri arasında cinsiyete göre farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Bunun için yapılan analizlerin sonuçlarına göre kız ve erkek öğrencilerin cinsiyete göre sürekli kaygı düzeylerinin arasında anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Araştırmanın devamında yaş değişkenine yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ile kişisel kararsızlık düzeyleri arasında yaş değişkenine göre bir farklılaşma olup olmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgularda yaş değişkeni ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ifade edilmiştir. Yine aynı çalışmada fakülte değişkeni ve ekonomik düzey değişkeni ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Yıldız'ın (2008) çalışmasında üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile geçmiş ayrılık kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada cinsiyet değişkeni ile ayrılık kaygısı ölçeği puanları arasındaki ilişkinin farklılaşp farklılaşmadığına bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet değişkeni ile ayrılık kaygısı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ifade edilmiştir.

Yerlikaya (2009) çalışmasında öğrencilerin kaygı, stres ve depresyon düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına bakmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin kaygı düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Bu farklılaşma erkek öğrencilerin kaygı puanlarının kız öğrencilerin kaygı puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Baltacı'nın (2010) çalışmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile sosyal kaygı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile sosyal kaygı düzeyleri anlamlı farklılaşmamaktadır.

Soyer'in (2010) çalışmasında özel eğitim öğretmenliği öğrencilerinin yaşları ile sürekli kaygı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını öğrenmek için yapılan analizler sonucunda anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmanın devamında cinsiyet değişkeni ile sürekli kaygı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir ve elde edilen bulgulara göre aralarındaki farkın anlamlı olduğu ifade edilmiştir. Aynı çalışmada bölüm değişkeni ile sürekli kaygı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş ve elde edilen

bulgulara göre aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Ekonomik düzey değişkeni ile sürekli kaygı ölçeği puanları arasındaki farklılaşmaya bakılmış ve anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir.

Tekneci'nin (2010) araştırmasında zihin engelliler öğretmenliği bölümü öğrencilerinin cinsiyet ile sürekli kaygı ölçeğinden alınan puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemiştir. Bununla ilgili yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Bu farklılaşma erkek öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının kız öğrencilerin sürekli kaygı puanlarından daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Araştırmanın devamında yaş değişkenine de yer verilmiştir. Zihin engelliler öğretmenliği bölümü öğrencilerinin yaş ile sürekli kaygı ölçeğinden alınan puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir ve aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Yelkenci'nin (2013) çalışmasında lise öğrencilerinin, kaygı bozukluğu ve depresyon düzeyleri araştırılmıştır. Araştırmada kaygı bozukluğu ve depresyon arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ne depresyon ne de kaygı bozukluğunun ekonomik gelir, cinsiyet, babanın sağ olup olmamasına ve annenin eğitim düzeyi ve göre anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılrken; kaygı bozukluğu düzeyinin azalmasının babanın eğitim düzeyinin artmasıyla gerçekleştiği görülmüştür.

Alıcı'nın (2016) kaygılı erişkinlerin cinsiyete göre sosyal becerilerinin incelenmesi araştırmasına bakıldığında sosyal duyarlılık ve duyuşsal kontrol puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ancak duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, sosyal kontrol ve sosyal anlatımcılık ölçeği puanlarının sonucunda anlamlı olarak farklılaşmadıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

Bulut'un (2016) araştırmasında kaygı bozukluğu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin olumsuz olduğu görülmüştür. Arkadaş veya aileden destek alma sonucunda da kaygı bozukluğu düzeylerinin düşmesinde rol oynadığı belirtilmiştir. Sinanoğlu'nun (2016) yapmış olduğu araştırmada, gelir durumu ve cinsiyete göre kaygı bozukluğunda farklılık görülmediği bulgusuna ulaşmıştır. Akademik başarı değişkenlerine göre ve anne baba eğitim düzeylerine göre kaygı bozukluğunun farklılık gösterdiği bulgusu elde edilmiştir.

Gülnehal (2017) bu araştırmada cinsiyete göre ilişki doyumunu ve kaygı bozukluğu puanları sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamazken depresyon puanlarına göre anlamlı bir farklılık vardır bulgusuna ulaşılmıştır. Yine aynı araştırmada yaşlarına göre ilişki doyumunu ve kaygı bozukluğu sonuçları; 26-35 yaş aralığındaki bireyler düşük ilişki doyumuna, 35-45 yaş aralığındaki bireylerin ilişki doyumunu ise yüksek çıkmıştır.

Kına (2017) yapmış olduğu araştırmada ortaokul öğrencilerinde saldırganlık düzeyleri ve kaygı bozukluğunu yaş, cinsiyet ve ekonomik gelire göre incelemiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında kaygı bozukluğu düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaş değişkenine göre bakıldığında da kaygı bozukluğu düzeyi ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ekonomik gelir değişkeni ile kaygı bozukluğu düzeyine bakıldığında ise anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yalım'ın (2017) yaptığı aynı bölümde olan üniversite öğrencileri ve farklı bölümlerde olan üniversite öğrencilerinin kaygı bozukluğu düzeylerinin ve erken dönem uyumsuz şemaların karşılaştırılması adlı çalışmasında fakülte değişkenine göre incelemiştir. Fakültelere göre kaygı bozukluğu düzeylerine bakıldığında tıp fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencilerinin düşük, mühendislik ve hukuk fakültesi öğrencilerinin ise kaygı bozukluğu düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Özkul'un (2018) çalışmasında obsesif kompulsif bozukluğuna sahip hastaların obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinde ve temizlik, kontrol etme, yavaşlık, ruminasyon ve kuşku puanlarının, kaygı bozukluğu düzeyleri ve başa çıkma stillerinin cinsiyete, ekonomik gelir düzeyine, yaşa ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

2.3.4.2 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Dobson (1985), depresyon ve kaygı bozukluğunun cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmış ve araştırma sonucunda anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmiştir. Birmaher, Brent, Kolko, Baugher, Bridge, Holder ve Ulloa (2000) kaygı düzeyi düşük ve yüksek olan bireylerin bilişsel hatalar ile karşılaştırılmasını yapmışlardır. Aşırı genelleme, felaketleştirme, seçici soyutlama ve

kişiselleştirme olmak üzere dört farklı bilişsel hata ile karşılaştırıldığında kaygı düzeyi yüksek olan bireyler ile arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.

Sylvers, Lilienfeld ve LaPrairie (2011) çalışmasında lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile kaygı ve korkuları ile baş etme düzeylerini değerlendirmiştir. Yapılan analizler sonucunda erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin kız öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Kaygı ve korku düzeyleri arttıkça benlik saygısı düzeylerinin düştüğü gözlemlenmiştir.

Johnco, Wuthrich ve Rapee (2014) kişinin yetişkinlik dönemindeki depresyon ve kaygı düzeylerini azaltmak amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında, bireylerin bilişsel yeniden yapılandırılması ve bilişsel esnekliklerine, bilişsel davranışçı grup terapisinin etkisini incelemiştir ancak anlamlı bir ilişki bulunmadığı ifade edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği betimsel nitelikte bir çalışma olup tarama modeli ile tasarlanmıştır.

Genel tarama modeli çok sayıda elemandan oluşan evrende, evren hakkında bir değerlendirmeye varma amacıyla evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup, ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri olarak ifade edilebilir. Tarama ya da betimsel araştırma geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya konu olan birey, olay ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2015).

3.2 Evren

Bu araştırmanın evrenini, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ndeki öğrenim gören 4747 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

3.3 Örneklem

Araştırma örneklemini, bu evrenden (random) olarak belirlenen 442 öğrenciden meydana gelmiştir.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, 2018-2019 öğretim yılı bahar döneminde, Samsun ilinde bulunan Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören ulaşılabilir ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulamalar, 2019-182 karar sayılı Etik Kurul İzni ve 98725097-

302.08.01-E.82937 karar sayılı Kurum İzni belgeleri alınarak gerçekleştirilmiş olup yaklaşık 20 dakika kadar sürmüştür.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada gereksinim duyulan verilerin toplanması aşamasında Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin Sürekli Kaygı Formu kullanılmıştır.

3.6 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, bölüm, algılanan ekonomik düzeylerini belirlemek için hazırlanmıştır.

3.7 Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği Deiner, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği- hiç uygun değil (1) ile – tamamiyle uygun (7) arasında değişen Likert tipinde 5 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Deiner ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini Cronbach Alpha=.87 olarak bulmuşlardır. Ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak elde etmişlerdir. Ölçeğin Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik uygulamasını yapan Yetim (1993) tarafından ölçeğin güvenilirliği yüksek bulunmuştur (Alpha=.86) ve test-tekrar test güvenilirliği ise .73 olarak elde edilmiştir. Yetim (1993) ölçeğin tek bir faktör altında, geçerli varyansın %38 ini açıkladığını bulmuştur.

3.8 Beck Depresyon Envanteri

Aaron T. Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilip Hisli (1988) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçekte, toplam 21 madde ve her maddenin altında 4 kendini değerlendirme cümlesi bulunmaktadır. Her madde depresyon şiddetine göre sırasıyla 0, 1, 2, 3 şeklinde puanlanan dördümlü Likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Tegin (1980), BDÖ'nün güvenilirlik katsayısının $\alpha=0.86$, geçerlilik katsayısının ise $\alpha=0.75$ olduğunu bulmuştur.

3.9 Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri - Sürekli Kaygı Formu

Ölçek, iki alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerden birinde, bireylerden ölçeği doldurdukları dönemdeki kaygı düzeylerini değerlendirmeleri istenirken diğer alt ölçekte genel kaygı düzeylerini belirlemeleri istenmektedir. Her iki alt ölçekte de 20'şer madde bulunmaktadır. Bu araştırmada Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin Sürekli Kaygı Formu (DSKE-SK) kullanılmıştır.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin Sürekli Kaygı Formu (DSKE-SK), 4'lü likert tipi bir ölçektir ve her bir madde 1 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Bireylerden, alt ölçeğin maddelerinde yer alan cümlelerin 26 kendilerine ne kadar uygun olduğunu değerlendirmeleri istenmektedir. Alt ölçekteki 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 numaralı maddeler için "Hemen Hemen Hiçbir Zaman" 1 puan, "Bazen" seçeneği 2 puan, "Çok Zaman" seçeneği 3 puan ve "Hemen Her Zaman" seçeneği 4 puan olarak puanlanmaktadır. 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19 numaralı maddeler için ise "Hemen Her Zaman" seçeneği 1 puan, "Çok Zaman" seçeneği 2 puan, "Bazen" seçeneği 1 puan, "Hemen Hemen Hiçbir Zaman" seçeneği 4 puandır. Alt ölçekten elde edilen puanlar 20 ile 80 arasında değişmekte, yüksek puanlar o bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, Oner ve LeCompte (1985) tarafından yapılmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, ölçeğin psikometrik yönden tatmin edici düzeyde olduğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı, Durumluk Kaygı alt ölçeği için 0,83; Sürekli Kaygı alt ölçeği için 0,86 olarak bulunmuştur. Buna ek olarak ölçeğin güvenirliği, hem Durumluk Kaygı hem de Sürekli Kaygı alt ölçekleri için 0,92 olarak bulunmuştur.

3.10 Verilerin Analizi

Verilerin analizi yapılmadan önce normal dağılım gösterip göstermedikleri inceleneceği için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri yapılmıştır. Tablo 1. incelendiğinde sonuçlar algılanan ekonomik düzey, yaşam doyumu, beck depresyon ölçeği ve sürekli kaygı değişkenleri açısından verilerin normal dağılmadığını ortaya koymuştur.

Tablo 1. Ekonomik düzey, yaşam doyumu, beck depresyon ölçeği ve sürekli kaygı değişkenlerinin normallik dağılımı

	Normallik Testleri					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	İstatistikler	Sd	Anlamlılık	İstatistikler	Sd	Anlamlılık
Algılanan ekonomik düzey	.402	442	.000	.614	442	.000
Yaşam doyumu	.082	442	.000	.874	442	.000
Beck depresyon	.101	442	.000	.919	442	.000
Sürekli kaygı	.098	442	.000	.968	442	.000

a. Lilliefors Anlamlılık Düzeltmesi

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak için Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin cinsiyete göre aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Mann-Whitney U analizi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin yaşa göre aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Kruskal-Wallis analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri okudukları bölüme göre aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakmak için Kruskal-Wallis analizi uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri algıladıkları ekonomik düzeylerine göre aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ölçmek için Kruskal-Wallis analizi uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV. BULGULAR

4.1. *Denence 1: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri ile arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakmak için Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 2. Yaşam doyumu, depresyon ve kaygı arasındaki anlamlılığa ilişkin yapılan Spearman Korelasyon analizi

			Beck depresyon	Sürekli kaygı
Spearman's rho	Yaşam doyumu	R	-.494**	.093
		Sig. (iki yönlü)	.000	.052
		N	442	442
	Beck depresyon	R		.111*
		Sig. (iki yönlü)		.019
		N		442

P<.05

Veriler normal dağılmadığından yaşam doyumu, beck depresyon ve sürekli kaygı arasındaki korelasyon için Spearman değerlerine bakılmıştır. Tablo 2. incelendiğinde yapılan analiz sonucunda yaşam doyumu ve beck depresyon puanları arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beck depresyon ile sürekli kaygı puanları arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu ile sürekli kaygı puanları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır

4.2. *Denence 2: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık vardır.*

Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakmak için Mann-Whitney U testi yapılmıştır.

Tablo 3. Yaşam doyumu, depresyon, kaygı ve cinsiyete ilişkin yapılan Mann-Whitney U testi sonucu

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Yaşam Doyumu	Kadın	241	242.57	58460.50	19141.500	.000
	Erkek	201	196.23	39442.50		
Beck Depresyon	Kadın	241	204.64	49318.50	20157.500	.002
	Erkek	201	241.71	48584.50		
Sürekli Kaygı	Kadın	241	233.59	56319.50	21282.500	.028
	Erkek	201	206.88	41583.50		

P<.05

Tablo 3. incelendiğinde yapılan Mann-Whitney U testi yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olduğunu göstermektedir. Bu farklılaşmanın hangi yönde olduğunu incelemek için sıra ortalama değerlerine bakıldığında, yaşam doyumunda kadınlar lehine anlamlı bir fark olduğu (242,57>196,23), BDÖ. erkekler lehine anlamlı bir fark olduğu (241,71>204,64), sürekli kaygı ölçeğinde kadınlar lehine (233,69> 206,88) anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

4.3. *Denence 3: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık vardır.*

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakmak için Kruskal-Wallis analizi yapılmıştır.

Tablo 4. Yaşam doyumu, depresyon, kaygı ve yaş gruplarına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonucu.

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Sd	χ^2	p
Yaşam Doymu	18-20	202	221.11			
	21-23	199	227.11			
	24 ve üzeri	41	196.21	2	1.998	.368
Beck Depresyon	18-20	202	226.29			
	21-23	199	212.65			
	24 ve üzeri	41	240.85	2	2.185	.335
Sürekli Kaygı	18-20	202	224.65			
	21-23	199	232.13			
	24 ve üzeri	41	154.40	2	12.863	.002

$P < .05$

Veriler normal dağılmadığı için ikiden fazla grubun ortalamaları karşılaştırılırken Kruskal-Wallis testine bakılmıştır. Tablo 4. incelendiğinde sürekli kaygı düzeyi hariç yaşam doyumu ve depresyon değişkenlerinde yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sürekli kaygı düzeyinde anlamlı farklılığın hangi yaş grubundan kaynaklandığına bakıldığında 18-20 ve 21-23 yaş aralığındaki öğrencilerin 24 ve üzeri yaş grubuna göre daha fazla kaygı düzeyi olduğu görülmüştür.

4.4. Denence 4: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin okudukları bölüm ile arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin okudukları bölüm ile arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakmak için Kruskal- Wallis testi yapılmıştır.

Tablo 5. Yaşam doyumu, depresyon, kaygı ve okudukları bölüme ilişkin Kruskal-Wallis testi sonucu.

	Bölüm	N	Sıra Ortalaması	Sd	χ^2	p
Yaşam Doymu	Pdr	148	238.07			
	Özel Eğitim	161	207.62			
	Sınıf Öğretmenliği	133	219.86	2	4.425	.109
Beck Depresyon	Pdr	148	213.17			
	Özel Eğitim	161	225.84			
	Sınıf Öğretmenliği	133	225.53	2	.949	.622
Sürekli Kaygı	Pdr	148	246.89			
	Özel Eğitim	161	211.09			
	Sınıf Öğretmenliği	133	205.85	2	8.949	.011

P<.05

Veriler normal dağılmadığı için ikiden fazla gurubun ortalamaları karşılaştırılırken Kruskal-Wallis testine bakılmıştır. Tablo 5. incelendiğinde sürekli kaygı düzeyi hariç, yaşam doyumu ve depresyon değişkenlerinde bölüme göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sürekli kaygı düzeyinde anlamlı farklılığın hangi bölümlerden kaynaklandığına bakıldığında PDR bölümü öğrencilerinin, Özel Eğitim ve Sınıf Öğretmenliği bölümüne göre kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.5. Denence 5: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin algıladıkları ekonomik düzey ile aralarında anlamlı bir farklılık vardır.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin algıladıkları ekonomik düzey ile aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakmak için Kruskal-Wallis testi yapılmıştır.

Tablo 6. Yaşam doyumu, depresyon, kaygı ve algılanan ekonomik düzeye ilişkin Kruskal-Wallis testi sonucu.

	Algılanan Ekonomik Düzey	N	Sıra Ortalaması	Sd	χ^2	p
Yaşam Doyumu	Düşük	45	139.09			
	Orta	354	222.61			
	Yüksek	43	298.58	2	34.516	.000
Beck Depresyon	Düşük	45	287.51			
	Orta	354	218.37			
	Yüksek	43	178.17	2	17.203	.000
Sürekli Kaygı	Düşük	45	214.74			
	Orta	354	224.18			
	Yüksek	43	206.53	2	.875	.646

Veriler normal dağılmadığı için ikiden fazla grubun ortalamaları karşılaştırılırken Kruskal-Wallis testine bakılmıştır. Tablo 6. incelendiğinde sürekli kaygı düzeyi hariç, yaşam doyumu ve depresyon değişkenlerinde algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sürekli kaygı düzeyinde anlamlı farklılığın hangi algılanan ekonomik düzeyden kaynaklandığına bakıldığında, düşük ekonomik düzeye sahip öğrencilerin orta ve yüksek gelirli öğrencilere göre daha düşük yaşam doyumu düzeyi ve daha yüksek depresyon düzeyi olduğu görülmüştür. Bununla beraber kaygı düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu da algılanan ekonomik düzeyin yaşam doyumu ve depresyonda etkili bir öge olduğunu göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

V. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş, okudukları bölüm ve algılanan ekonomik düzey değişkenlerine yer verilmiştir. Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 442 üniversite öğrencisine uygulanan bu çalışmada öğrencilerin yaşam doyumları ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde, yapılan analizler sonucunda elde edilen sonuçlar, ilgili literatüre uygun şekilde tartışılmaktadır.

5.1 Sonuç ve Tartışma

Araştırmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu varsayılmıştır. Yapılan SPSS analizleri sonucunda elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Depresyon düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu ile sürekli kaygı düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bulgular denenceyi reddetmektedir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasının nedeni birçok farklı şekilde açıklanabilmektedir. Yaşam doyumu ile sürekli kaygının arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasının nedeni bir üniversite öğrencisinin yetişkin bir bireye göre günlük yaşantısının daha dinamik ve değişken olmasından kaynaklanabilir. Sürekli kaygıya sahip olan üniversite öğrencilerinde kaygıya neden olan etkenler her ne kadar çok olsa da genellikle sınavlar, mezun olduktan sonra iş bulma süreci ve ailelerinin beklentilerini karşılayamamak en önemli etkenlerdendir. Ancak üniversite öğrencilerinin günlük

hayatları dinamik (dersler, etkinlikler, arkadaş çevresi) olduğu için kaygılarına çok fazla odaklanamamalarına neden olduğu olduğundan yaşam doyumu düzeylerini pozitif veya negatif olarak etkilememesi anlaşılabilir bir durumdur.

İlgili literatür taraması yapıldığında doğrudan yaşam doyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir kaynağa ulaşılamamıştır. Ancak Demirel (2018) mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilgili yapmış olduğu araştırmasında cinsiyete, travmatik olay geçmişine, disiplin tarzına, ilgi seviyesine, gelir seviyesine, kronik rahatsızlıklara ve çocuk sahibi olma durumuna göre aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Doğramacıoğlu'nun (2018) psikoloji ve mühendislik bölümlerinde okuyan 3. ve 4.sınıf öğrencilerinin kaygı ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması araştırmasında, depresyon ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusunu elde etmiştir. Yıldız (2018) erken dönem uyumsuz şema ve alt boyutlarının depresyon ve kaygı ile istatistiksel açıdan pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucunu elde etmiştir.

İlgili literatür taraması yapıldığında yaşam doyumu ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını inceleyen bir araştırmaya ulaşılamamıştır.

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin cinsiyet ile aralarında anlamlı bir farklılık olacağı varsayılmıştır. Bu araştırmada yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinde cinsiyet ile aralarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu farklılık yaşam doyumunda kadınlar lehine, beç depresyonda erkekler lehine, sürekli kaygı ise kadınlar lehinedir. Bulgular deneyi doğrular niteliktedir.

Erkek öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin kadın öğrencilere göre düşük çıkmasının nedeni birçok farklı şekilde açıklanabilir. Türk toplumun genel olarak yaşayış tarzına bakıldığında, her ne kadar son yıllarda çalışan sorumluluk sahibi kadınların sayısı artıyor olsa da; gelecekte ailesine karşı hem maddi olarak aileyi geçindirmek hem de korumak ile ilgili daha büyük sorumlulukları olduğu algısı erkeklerde halen baskın haldedir. Kendilerine yükledikleri bu sorumlulukları taşıyamadıkları ve baş edemedikleri durumda da depresyon riski daha fazla artmaktadır. Kadınların kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek çıkmasının da

birden fazla sebebi olabilir. Bunlardan biri gerekli lisans eğitimlerini tamamladıktan sonra iş bulmakta sürecinde pek çok engelle karşı karşıya kaldıklarından kaynaklanabilmektedir.

Kaya (2014), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yordayıcısı olarak gelecek zaman ve yalnızlık algısını araştırmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Elde edilen sonuçlarda üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Bu farklılık erkeklerin yaşam doyum düzeylerinin ortalamalarının kadınların ortalamalarından daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Ulaşılan bulgular bu araştırmada elde edilen bulguları desteklemektedir. Büyükçorak, (2018) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile sosyal medya kullanımının kişilik yapılanması ile arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli araştırmada cinsiyet değişkeninden alınan puanların sonuçlarına bakıldığında yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde ettiği bulgular bu araştırmadaki bulguları doğrulamamaktadır.

Yağmur'un (2018) üniversite öğrencilerinde ruminasyon düzeyleri, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri adlı çalışmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyeti depresyon düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular bu araştırmadaki bulguları reddeder niteliktedir. Karaçor, (2018) üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında cinsiyet değişkenine yer vermiştir. Cinsiyet değişkenine bakıldığında da erkeklerin sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri kızlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda elde edilen sonuç bu araştırmanın bulgularını doğrular niteliktedir.

Tekneci'nin (2010) araştırmasında zihin engelliler öğretmenliği bölümü öğrencilerinin cinsiyet ile sürekli kaygı ölçeğinden alınan puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemiştir. Bununla ilgili yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılaşma

olduğu sonucunu elde etmiştir. Bu farklılık erkek öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının kız öğrencilerin sürekli kaygı puanlarından daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular bu araştırmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Arslan'ın (2007) çalışmasında üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve kişisel kararsızlık düzeyleri arasında cinsiyete göre farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bunun için yapılan analizlerin sonuçlarına göre kız ve erkek öğrencilerin cinsiyete göre sürekli kaygı düzeylerinin arasında anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Bulgular bu araştırmanın bulgularını reddeder niteliktedir.

Araştırma bulgusunda üniversitesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin yaş gruplarına göre aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın denencesinde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin yaş gruplarına göre aralarında anlamlı bir farklılık olacağı varsayılmıştır. Bu çalışmada yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular yaşam doyumu ve depresyon değişkenlerinde yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı ancak sürekli kaygı değişkeninin yaş gruplarına göre aralarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucunu vermiştir. 18-20 ve 21-23 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin 24 ve üzeri yaş grubuna göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Her ne kadar sürekli kaygı değişkeni yaş grupları ile aralarında anlamlı bir farklılık olsa da, yaşam doyumu ve depresyon değişkenlerinin yaş grupları ile aralarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı için bulgular denenceyi reddeder niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre yaşam doyumu, depresyon ve kaygı düzeyleri ile arasında anlamlı bir farklılık olacağı varsayılmıştır ancak bulgular aksini göstermektedir. Sözü edilen yaş aralığının (18- 24 ve üzeri) yaşam doyumu, depresyon ve kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunması için yeterli bir yaş aralığı olmadığı ispatlanmıştır. Bu bulgulara ulaşılmasının nedenlerinden birinin internet kullanımı olduğunu belirtmek doğru olacaktır. İnternet yardımıyla gençler hem kendi yaş kitleleriyle hem de kendinden daha büyük ya da daha küçük yaş kitleleriyle ilgili istedikleri kaynağa ulaşabilmekte ve istedikleri kişilerle kolayca iletişime geçebilmektedirler. Doğru kullanıldığı zaman internetin yararları gözle görülür bir fark yaratmaktadır. Özellikle sosyal medyanın kullanımının artması

Türkiye’de gençlerin iletişim kurma becerilerine önemli ölçüde katkı sağlamıştır. 18-24 ve üzeri yaş gruplarının birbirleriyle iletişime ve paylaşımına açık olmaları zamanla birbirine benzer bazı düşünce şekillerine sahip olmalarını sağlar.

Demirel’in (2018) yetişkinlerde mutluluk, depresyon ve yaşam düzeyleri ile ilgili gerçekleştirdiği çalışmasında yaş değişkenine bakıldığında yaşam doyumu ile yaş ve mutluluk ile yaş değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Aslıhan’ın (1998) araştırmasında öğrencilerin depresyon düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmış ve elde edilen bulgulara göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bulgular, bu araştırmanın bulgularını doğrulamaktadır.

Arslan’ın (2007) çalışmasında üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve kişisel kararsızlık düzeyleri arasında yaşa göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgularda yaş değişkeni ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Elde edilen sonuçlar bu araştırmanın bulgularını reddeder niteliktedir. Soyer’in (2010) araştırmasında özel eğitim öğretmenliği öğrencilerinin yaşları ile sürekli kaygı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını öğrenmek için yapılan analizler sonucunda anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmacının ulaştığı sonuçlar bu çalışmadaki bulguları desteklemektedir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin okudukları bölüme göre aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Denenceye bakıldığında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin okudukları bölümle arasında anlamlı bir farklılık olacağı varsayılmıştır. Bu çalışmada yapılan SPSS analizleri sonucunda elde edilen bulgular bize yaşam doyumu ve depresyon değişkenlerinde bölüme göre anlamlı bir farklılık olmadığı, sadece sürekli kaygının bölüme göre aralarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucunu vermiştir. PDR bölümü öğrencilerinin kaygı düzeyinin, Özel Eğitim ve Sınıf Öğretmenliği öğrencilerine göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sürekli kaygı değişkeni bölüme göre aralarında anlamlı bir farklılık

olsa bile, yaşam doyumu ve depresyon değişkenlerinin okudukları bölüm ile aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı için bulgular denenceyi reddeder niteliktedir.

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin, özel eğitim ve sınıf öğretmenliği öğrencilerine göre daha yüksek çıkmasının sebebi birçok farklı şekilde açıklanabilir. Ancak en önemli nedenlerinden biri mezun olduktan sonra atama sürecinde yaşadıkları zorluklar ve atandıktan sonra görevlerini yerine getirmelerini engelleyen hızlı değişiklikler ve belirsizliklerdir.

Kaya (2014), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yordayıcısı olarak gelecek zaman ve yalnızlık algısını araştırmıştır. Aynı araştırmada üniversite öğrencilerinin okudukları fakülte ile yaşam doyum düzeyi puanlarına bakılmış ve aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Okudukları fakülte ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Bu farklılık Eğitim Fakültesi öğrencilerinin Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek yaşam doyumu olmasından kaynaklanmaktadır. Gerçekleştirilen çalışma, fakülteye göre anlamlı bir farklılık olduğu yönündedir. Bu araştırmada ise elde edilen bulgulara göre anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Bu araştırmanın bulgusunu destekleyebilecek herhangi bir kaynağa ulaşamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin depresyon ve okudukları bölüme göre aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Denenceye bakıldığında üniversite öğrencilerinin depresyon ve okudukları bölümle arasında anlamlı bir farklılık olacağı varsayılmıştır ve elde edilen bulgular da denenceyi reddeder niteliktedir. Ancak depresyon ve bölüm ile ilgili araştırmalar sınırlı kalmış olup bu konuyla ilgili denence ve bulgularımızı destekleyecek herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Soyer'in (2010) araştırmasında özel eğitim öğretmenliği öğrencilerinin bölüm ile sürekli kaygı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını öğrenmek için yapılan analizler sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bulgular bu araştırmanın bulgularını doğrular niteliktedir. Yalım'ın (2017) yaptığı aynı bölümde olan üniversite öğrencileri ve farklı bölümlerde olan üniversite öğrencilerinin kaygı bozukluğu düzeylerinin ve erken dönem uyumsuz şemaların karşılaştırılması adlı çalışmasında fakülte değişkenine göre incelemiştir. Fakülteye göre kaygı bozukluğu

düzeylerine bakıldığında tıp fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencilerinin düşük, mühendislik ve hukuk fakültesi öğrencilerinin ise kaygı bozukluğu düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmacının ulaştığı sonuçlar bu çalışmanın bulgularını reddetmiştir.

Araştırmanın son denencesinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin algılanan ekonomik düzeye göre aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Denenceye bakıldığında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin algılanan ekonomik düzeyleriyle aralarında anlamlı bir farklılık olduğu varsayılmıştır. Bu çalışmada yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgularda, yaşam doyumu ve depresyon değişkenlerinin algılanan ekonomik düzey ile aralarında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Düşük ekonomik düzeye sahip öğrencilerin, orta ve yüksek ekonomik düzeye sahip olan öğrencilere göre yaşam doyumu düzeyleri daha düşük ve depresyon düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Fakat sürekli kaygı değişkeni ile algılanan ekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı için bulgular denenceyi reddeder niteliktedir.

Varsayıldığı gibi, bireyin algıladığı ekonomik düzeyinin en az orta seviyede olması yaşam doyumuna önemli ölçüde etki ettiği bulgularla tespit edilmiştir. Aynı şekilde bireyin algıladığı ekonomik düzeyinin orta seviyeden az olmasının depresyona neden olduğu da bulgularımız arasındadır. Algıladığı ekonomik düzeyin düşük olmasının kaygıya da sebep olacağı varsayılmıştır ancak elde edilen bulgular bu varsayımı reddetmiştir. Bunun sebeplerini düşünecek olursak, kaygının ortaya çıkmasında psikolojik etkenlerden çok, genetik ve biyolojik etkenlerin baskın olduğunu söyleyebiliriz.

Kahyaoğlu'nun (2008) gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam memnuniyeti ve yaşam memnuniyetini etkileyen değişkenleri incelemiştir. Bu araştırmaya katılan katılımcıların mutluluk düzeyleri ile ekonomik gelir düzeyleri ile karşılaştırılmış ve geliri yüksek bireylerin daha mutlu olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmada elde edilen sonuç bu araştırmanın bulgusunu doğrulamaktadır.

Öztürk, A. H.,'nin (2018) araştırmasında varoluşçu bakışa göre depresyon ve umutsuzluğun hayatın amacı ve anlamı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ekonomik düzey değişkenine ile depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin arasındaki ilişkide

anlamli bir farklılık olup olmadığına bakılmış ve elde edilen bulgulara göre ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların yüksek olanlara göre daha umutsuz ve karamsar olduğu ifade edilmiştir. Araştırmacının elde ettiği bulgular bu araştırmanın bulgusunu reddeder niteliktedir.

Soyer'in (2010) araştırmasında özel eğitim ğretmenliği ğrencilerinin ekonomik düzeyleri ile sürekli kaygı leği puanları arasında anlamli bir farklılık olup olmadığını öğrenmek için yapılan analizler sonucunda anlamli bir farklılık tespit edilmiştir. Bulgular, bu araştırmanın bulgularını reddeder niteliktedir. zkul'un (2018) alışmasında obsesif kompulsif bozukluğuna sahip hastaların obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinde ve temizlik, kontrol etme, yavaşlık, ruminasyon ve kuşku puanlarının, kaygı bozukluğu düzeyleri ve başa çıkma stillerinin ekonomik gelir düzeyine göre aralarında anlamli bir farklılık olup olmadığını araştırmış ve kaygı bozukluğu düzeyi ile ekonomik gelir düzeyleri arasında anlamli bir farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Elde edilen bulgular bu araştırmadaki bulguları desteklemektedir.

Bu araştırmada niversite ğrencilerinde yaşam doyumunu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyet, yaş, bölüm ve algılanan ekonomik düzeylerine göre incelenmiştir. Elde edilen analizler sonucunda niversite ğrencilerinin yaşam doyumunu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamli bir ilişki bulunmamıştır. Üniversite ğrencilerinde yaşam doyumunu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin cinsiyete göre aralarında anlamli bir farklılık olduğu, niversite ğrencilerinin yaşam doyumunu ile depresyon ve kaygı düzeylerinin yaş gruplarına, bölümlerine ve algılanan ekonomik düzeylerine göre aralarında anlamli bir farklılık olmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

5.2 Öneriler

Gelecek çalışmalara dönük öneriler şu şekilde verilebilir:

-Yaşam doyumu, depresyon ve kaygı ile yaş değişkeninin arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasının nedeni yaş gruplarının birbirlerine yakın olmasından kaynaklanmaktadır. Yaş değişkeninden anlamlı farklılık elde edebilmek için daha geniş yaş aralığındaki bireylere uygulanabilir.

-Erkek üniversite öğrencilerinin kadın üniversite öğrencilerine göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olması bireylerin gelişim sürecinde anne ve babaların kız ve erkek çocuklara farklı cinsiyet rolleri vermelerinden kaynaklanabilmektedir. Bunu tespit edebilmek için anne-baba tutum envanteri uygulanabilir.

-Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerine, sürekli kaygı temalı grupla psikolojik danışma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Aksoyak, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı yaşam tatmini ve saldırganlık düzeyi farklılıkları ve ilişkileri*, Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Kayseri.
- Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Denizli.
- Albal, E. (2009). *Depresyonla başa çıkmada öz yeterlik ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Psikiyatri Hemşireliği Bilim Dalı, İstanbul.
- Albayrak, E., (2016). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi. Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Amasya.
- Albayrak, E. Ö. ve Ceylan, M. E. (2004). Depresyon etiyolojisinde nörobiyolojik etkenler, *Düşünen Adam, Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 17(1), 27-33. Erişim adresi: http://www.dusunenadamdergisi.net/tr/DergiPdf/DUSUNEN_ADAM_DERGISI_0df444419a474f4c99f33db934e76f3a.pdf
- Alıcı, E. (2016). *Kaygı bozukluğu tanısı alan ve almayan yetişkinlerin benlik saygısı ve sosyal becerilerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Arslan, Ç. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Konya.
- Aslıhan, M. N. (1998). *Parçalanmış veya tam aileye sahip çocukların öz-kavramı depresyon düzeyleri ve akademik başarılarının yaş ve cinsiyet yönünden karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*, Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Bal, F., Faraji, H., Erdiñ, İ., (2018). Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin evlilik ve cinsellik kavramı üzerinden değerlendirilmesi. *Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 30, 185-197. Erişim adresi: https://www.academia.edu/37926369/YA%20C5%9EAM_DOYUMUNU_ETK%20C4%B0LEYEN_FAKT%20C3%96RLER%20C4%B0N_EVL%20C4%B0L%20C4

%B0K VE C%C4%B0NSELL%C4%B0K KAVRAMI %C3%9CZER%C4%B0NDEN DE%C4%9EERLEND%C4%B0R%C4%B0LMES%C4%B0

- Balat, G. U. ve Akman, B. (2006). Lise öğrencilerinin psikolojik durumlarının sosyo-demografik özelliklerine göre incelenmesi, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13, 86–93.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Bilim Dalı, Konya.
- Beck, A., T., Steer, R., A., Carbin, M., G., (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 77–100. Erişim adresi: [sci-hub.se/10.1016/0272-7358\(88\)90050-5](https://sci-hub.se/10.1016/0272-7358(88)90050-5)
- Beck, A., T., ve Emery, G., (2017). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*, (Öztürk, V., Çev),4. Baskı, İstanbul, Litera Yayıncılık.
- Bekaroğlu, M., (1995). *Depresyon; III. Anadolu Psikiyatri Günleri*, 1.Basım, Trabzon, Karadeniz Ruh Sağlığı Derneği Yayınları.
- Bindak, R., Emiroğlu, M., Murat, M., (2011). Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Education Sciences, E-Journal Of New World Sciences Academy*, Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/185580>
- Birmaher, B., Brent, D. A., Kolko, D., Baugher, M., Bridge, J., Holder, D. ve Ulloa, R. E., (2000). Outcome after short-term psychotherapy for adolescents with major depressive disorder. *Archives of General Psychiatry*, 57(1): 29. Erişim adresi: sci-hub.se/10.1001/archpsyc.57.1.29
- Blanchflower, D. G. ve Oswald, A. J., (2004) Well-Being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88, 7-8: 1359-1386. Erişim adresi: [https://sci-hub.se/10.1016/s0047-2727\(02\)00168-8](https://sci-hub.se/10.1016/s0047-2727(02)00168-8)
- Boes, S. ve Winkelmann, R., (2010). The effect of income on general life satisfaction and dissatisfaction. *Social Indicators Research*, 95, 111–128. Erişim adresi: <https://sci-hub.se/10.2307/40542279>
- Bower, G. H., (1981). Mood and memory, *American Psychologist*, 36, 129- 148. Erişim adresi: https://pdfs.semanticscholar.org/5aa2/2f37e0392d986bd38beaea09cfa4ec482eab.pdf?_ga=2.118577161.1495303109.1558471522-2118514563.1558471522
- Bozkurt, N., (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıpları*, Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Bozkurt, N., (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler, *Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim ve Bilim*, 29 (133), 52-59. Erişim adresi:

<http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5095/1179>

- Braun, S., (2000). *The science of happiness: Unlocking the mysteries of mood*. New York: Wiley.
- Braun, P. M. W., (1977). *Psychological well being and location in the social structure*, Doctoral Dissertation. University of Southern California, United States Of America, Usc. Erişim adresi: <http://digitallibrary.usc.edu/cdm/ref/collection/p15799coll36/id/778463>
- Bulut, B., (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Erzurum Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Erzurum.
- Burns, D., (2019). *Panik atakta*, 8. Baskı, İstanbul, Psikonet Yayınları.
- Burns, D., (2016). *İyi hissetmek*, 29. Baskı, İstanbul, Psikonet Yayınları.
- Büyükçorak, M., (2018). *Üniversite Öğrencilerinde sosyal medya kullanımının kişilik yapılanması ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Programı, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Cüceloğlu, D., (2016). *İnsan ve davranışı*, 28. Baskı, Remzi Kitabevi.
- Çayırılı, E., (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Çeçen, A. R., (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/256309>
- Demir, M., (2015). *Darülaceze'de kalan depresyon tanılı hastaların depresyon oranlarının ve yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Demiralp, M., Demiralp, B., Sarıkoç, G., İyigün, E., Açikel, C. ve Başbozkurt, M., (2015). Beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi ölçeğinin türkçe uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 16 (Özel Sayı.1), 82-90. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/beden-imgesinin-yasam-niteligine-etkisi-olcegi-toad.pdf>
- Demirel, C., (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Demiriz, S. ve Ulutaş, İ., (2003). 9-12 Yaş çocuklarının kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Ege Eğitim Dergisi*, 1 (3), 1-9. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/57123>

- Diener, E., (1984). Subjective well- being. *Psychological Bulletin*. 95, 542- 575. Erişim adresi:http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith_1999.pdf
- Diener, E., Emmons, R., A., Larsen, R., J., Griffin, S., (1985). The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, 49, 1. Erişim adresi: http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf
- Diener, E. ve Suh, E., (1997). Measuring quality of life: economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189–216. Erişim adresi: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1006859511756.pdf>
- Dixon, W. A. ve Reid, J. K., (2000). Possitive life events as a moderator of stres-related depressive symtoms. *Jornal of Development*, 343-349. Erişim adresi: <https://sci-hub.se/https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01916.x>
- Dobson, K. S., (1985). An analysis of anxiety and depression scales. *Journal Of Personality Assessment*, 49, 522-527. Erişim adresi: https://sci-hub.se/10.1207/s15327752jpa4905_10
- Doğan, M., (2001). Depresyonda bilişsel terapi yaklaşımı temel boyutlar ve açıklamalar, *Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 61-103. Erişim adresi: <https://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11421/526/153747.pdf?squence=1&isAllowed=y>
- Doğan, S., (2015). *Yaşam doyumu seçme konular*, 1.Basım, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Doğramacıoğlu, G., (2018). *Psikoloji ve mühendislik bölümlerinde okuyan 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin anksiyete, depresyon, öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Eneç, F. N., Aydemir, İ., Dağdeviren, N., Set, T. Ve Aktürk, Z., (2005). Ailesel faktörler depresyonda ne kadar etkili? *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 9(1), 15-19. Erişim adresi: <http://www.turkailehekderg.org/wp-content/uploads/2014/07/c09-s01-02.pdf>
- Erdul, G., (2005). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Bursa.
- Eşel, E., (2003). Genelleşmiş anksiyete bozukluğunun nörobiyolojisi, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 13, 78-87. Erişim adresi: http://www.psikofarmakoloji.org/pdf/13_2_6.pdf
- Evren, C. ve Ögel, K., (2003). Alkol/madde bağımlılarında dissosiyatif belirtiler ve çocukluk çağı travması, depresyon, anksiyete ve alkol/madde kullanımı ile ilişkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 30-37. Erişim adresi: <http://www.ogelk.net/Makale/Disosiyatif.Pdf>

- Faust, J., Baum, C. G. ve Forehand, R., (1985). An examination of the association between social relationships and depression in early adolescence, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 6, 291-297. Erişim adresi: [https://sci-hub.tw/10.1016/0193-3973\(85\)90003-6](https://sci-hub.tw/10.1016/0193-3973(85)90003-6)
- Freud, S., (2014). *Yas ve melankoli*, (Emirsoy, A. ev.) 1.Baskı, İstanbul, Telos Yayınları.
- Gençtan, E., (2014). *Psikanaliz ve sonrası*, 16. Baskı, İstanbul, Metis Yayınları.
- Gilman, R. ve Huebner, E., (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction, *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (3), 311-319. Erişim adresi: <https://sci-hub.tw/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Gülnihal, E. Z., (2017). *Evlilik kavramı üzerinden, anksiyete ve depresyonun ilişki doyum açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D., (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10, 14-27. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/260730287_Gundogar_D_Sallan_Gul_S_Uskun_E_Demirci_S_Kececi_D_Universite_Ogrencilerinde_Yasam_Doyumunu_Yordayan_Etkenlerin_Incelenmesi_Klinik_Psikiyatri_Dergisi_2007_10114-27
- Gündüz, E., (2012). *Adana ili havutlu bölgesinde 15-49 yaş kadınlardaki depresif belirtilerin sıklığı ve etkileyen faktörler*, Uzmanlık Tezi. ukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Adana.
- Gür, A., (1996). *Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Gürcan, A. ve Başar, K., (2017). *Majör depresyonda ödülle ilişkili öğrenmenin değerlendirilmesi*, Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.
- Güvercin, A., (2006). *Depremzede anneler ve çocuklarının depresyon düzeylerinin çeşitli değerkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, İstanbul.
- Hamarta, E., (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değerkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*, Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Konya.
- Hamdan-Mansour, A. M., Puskar, K. ve Bindak, A.G., (2009). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on depressive symptomatology, stress and coping strategies among Jordanian University students. *Issues in Mental Health Nursing*, 30(3), 188-196. Erişim adresi: <https://sci-hub.tw/10.1080/01612840802694577>

- Hammen, C., Henry, R. ve Daley, Sh. E., (2000). Depression and sensitization to stressors among young women as a function of childhood adversity, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68: 782–787. Erişim adresi: <https://sci-hub.tw/10.1037/0022-006x.68.5.782>
- Hisli, N., (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği, *Psikoloji Dergisi*, 7 (23) 3-13. Erişim adresi: <http://psikiyatridizini.net/viewarticle.aspx?articleid=21705>
- Ilgaz, A., (2015). *Depresyon ve dindarlık ilişkisi (Kastamonu Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Kayseri.
- Işık, E. ve Taner, Y., (2006). *Çocuk ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları*, İstanbul, Golden Print Yayınevi.
- İncekara, T., (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M. ve Rapee, R. M., (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study, *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55-64. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000579671400059X>
- Kahyaoğlu, O., (2008). *Yaşam memnuniyeti ve yaşam memnuniyetini etkileyen değişkenler ile ekonometrik uygulama: türkiye örneği*, Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ekonometri Anabilim Dalı, İzmir.
- Kangal, A., (2009). *Üniversite yaşam kalitesi ölçeğinden psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve türk üniversite öğrencilerine uyarlanması*, Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Antalya.
- Karaçor, F., (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Karasar, N., (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*, 28. Baskı, İstanbul, Nobel Yayınları.
- Kaya, S., (2014). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin yordayıcısı olarak yalnızlık ve gelecek zaman algısı*, Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Tokat.
- Kennerley, H., (2018). *Kaygı (Anksiyete)*, 3. Basım, İstanbul, Kuraldışı Yayınları.
- Kına, B., (2017). *Ortaokul Öğrencilerinde Anksiyete ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.

- Kocabaşoğlu, N., (2008). Anksiyete bozukluklarına genel bir bakış, *Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi*, 175-184. Erişim Adresi: <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/62/6216.pdf>
- Koçak, R., ve Gökler, R., (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı, *Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 91-107. Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/399139-Kocak-r-gokler-r-sosyal-bilimler-arastirmalari-dergisi-2-2008-91-107.html>
- Konur, N., T., (2018). *Madde bağımlılığı tanısı almış bireylerde yaşam pozisyonları ile depresyon arasında ontolojik iyi oluşun aracılık rolünün incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Kök, M., (1992). *Psikolojik danışmanın dezavantajlı çocukların öğrenilmiş çaresizlik, benlik tasarımı ve genel kaygı düzeylerine etkisi*, Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Erzurum.
- Köker, S., (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyum düzeyinin karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara.
- Neugarten, B., L., Havighurst, R., J., Tobin, S., Sh., (1961). M.A. The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Nezlek, L. B., Hampton, C. P. ve Shean, G. D., (2000). Clinical depression and day-to-day social interaction in a community sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 11-19. Erişim adresi: <https://sci-hub.se/10.1037/0021-843x.109.1.11>
- Otlu, B. M., (2008). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ve aile işlevleri, *Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 23, 30-35. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/234896>
- Örkün, Ü., (2011). *Tekstil sektörü mavi yaka çalışanlarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu tarafından yordanması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Özdemir, B., (2007). *Üniversite öğrencilerinde görülen depresyonun giderilmesinde dansın etkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Konya.
- Özer, K., (2017). *Kaygı: Sınanma duygusuyla baş edebilme*, 1. Baskı, Sistem Yayınevi, İstanbul.
- Özer, M. Ve Özsoy Karabulut, Ö., (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu, Derleme, Ege Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir, *Türk Geriatri Dergisi*, 6 (2): 72-74. Erişim adresi:

http://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_146.pdf

- Özkul, H., (2018). *Obsesif Kompulsif bozukluğu tanısı alan bireylerin ve sağlıklı bireylerin stresle başa çıkma becerileri ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Özpoyraz, N., (1998). Anksiyete bozuklukları, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, *Ders Notları Kitabı*, Erişim adresi: http://www.anadoluisagligi.com/img/file_1368.pdf
- Öztürk, A., (2013). *Öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Bursa.
- Öztürk, A. H., (2018). *Varoluşçu bakışa göre hayatın anlamı ve amacının depresyon ve umutsuzlukla ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A., (2018). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, 15. Basım, Ankara, Nobel Yayınları.
- Öztürk, T., (2018). *Üniversite öğrencilerinde madde bağımlılığı farkındalığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Özyürek, R., (1989). *Üniversite öğrencilerinin kişisel bazı nitelikleri ile çeşitli problemlerinin kaygı düzeylerine etkisi*, Yüksel Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara.
- Proctor, C., Linley, P. A. ve Maltby, J., (2009). Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. *Social Indicators Research*. Erişim adresi: <https://sci-hub.se/10.1007/s11205-009-9562-2>
- Reisoğlu, S., (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü*, Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Trabzon.
- Rich, A. R. Ve Bonner, R. L., (1987). Concurrent Validity of a Stress-Vulnerability Model of Suicidal Ideation and Behavior: A Follow-Up Study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 17(4), 265-270. Erişim adresi: <https://sci-hub.se/10.1111/j.1943-278X.1987.tb00067.x>
- Sabuncuoğlu, O. ve Berkem, M., (2006). Bağlanma biçimi ve doğum sonrası depresyon belirtileri arasındaki ilişki: Türkiye'den Bulgular, *Türk Psikiyatri Dergisi* 17(4), 252-258. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/C17S4/makale2.pdf>
- Sakızoğlu, B. E., (2003). *Üniversite seçme sınavına hazırlanan öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı ile aile işlevleri arasındaki ilişkiler*, Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde

Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir.

- Savaşır, I., Soygüt, G. ve Barışkın, E., (2003). *Bilişsel - davranışçı terapiler*, 3. Baskı, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savrun, M., (1999). Depresyonun tanımı ve epidemiyolojisi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, *Depresyon, Otomatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu*, 2-3 Aralık, S. 11-17. Erişim adresi: <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/17/1701ms.pdf>
- Sevim, A., (2018). *Yetişkinlerde cinsel bağımlılık, erken dönem uyumsuz şemalar ve yaşam doyumu ilişkileri*, Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, İstanbul.
- Sinanoğlu, B., (2016). *Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon, anksiyete belirtileri ve olumsuz otomatik düşüncelerin taranması*, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Soyer, U., (2010). *Zihin engelliler öğretmenliği bilim dalı özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlılık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Anabilim Dalı, İstanbul.
- Sümer, A. S., (2008). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Konya.
- Sürmeli, A., (1997). *Anksiyete kavramı ve anksiyete bakışlarına temel bir bakış*, Psikiyatri Temel Kitabı, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Sylvers, P., Lilienfeld, S. O. ve LaPrairie, J. L. (2011). Differences between trait fear and trait anxiety: Implications for psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 122-137. Erişim adresi: sci-hub.se/10.1016/j.cpr.2010.08.004
- Şeker, M., (2014). *Güreş eğitim merkezlerindeki güreşçilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- Şengül, C. B. ve Akkaya, N., (2014). Romatolojik hastalıklar ve depresyon rheumatic diseases and depression *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry* 6(4), 363-374. Erişim adresi: http://www.cappsy.org/archives/vol6/no4/cap_06_04_05.pdf
- Şireli, Ö., (2012). *Depresyon tanısı almış ergenlerde anne baba kabul reddi kontrolü ve aile içi ilişkilerin depresyon şiddetine etkisi*, Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, Ankara.
- Tan, O., (2014). *Depresyon*, 10. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları.

- Tegin, B., (1980) *Depresyonda bilişsel bozukluklar Beck modeline göre bir inceleme* Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Tekneci, E., (2010). *Zihin engelliler öğretmenliği 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Anabilim Dalı, Zihin Engelliler Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul.
- Tokuçcu, T., (2006). *Özel eğitim merkezleri ile çocuk yuvalarında çalışan çocuk eğitimcilerinin anksiyete düzeyleri açısından karşılaştırılması ve anksiyete düzeylerini etkileyen faktörlerin tespiti*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Tomrukçu, Ç., (2010). *Özel ve kamuya ait ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin yaşam ve iş doyumu düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, Samsun.
- Turan, N., (2018). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Türkçapar, H., (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanınal ilişkileri, *Ankara Eğitim Hastanesi, Psikiyatri Kliniği*, 4, 12–16. Erişim adresi: https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_7_80_12_16.pdf
- Türkçapar, H., (2018). *Klinik uygulamada bilişsel-davranışçı terapi: depresyon*, 1. Baskı, İstanbul, Epsilon Yayınları.
- Uğuz, Ş., Altıntaş, E. Y. ve Levent, B. A., (2006). Panik bozukluk: etiyoloji, klinik gidiş, komorbidite ve tedavisi, *Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Psikiyatri Dergisi*, 2(12), 21-25.
- Uzuner, N., (2018). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ünal, S. ve Özcan, E., (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 41-8. https://www.researchgate.net/publication/315741460_Depresyonda_hazirlayici_ortaya_cikarici_ve_koruyucu_etkenler
- Vara, Ş., (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Psikiyatri Hemşireliği Bilim Dalı, İzmir.
- Wilson, W. R., (1967). Correlates of avowed happiness, *Psychological Bulletin*, 67(4), 294. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/h0024431>

- Yağmur, B., (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Gaziantep.
- Yalçın, C., (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve yaşam doyumu ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı, Radyo Televizyon ve Sinema Bilim Dalı, Konya.
- Yalım, B., (2017). *Aynı Mesleği seçen üniversite öğrencileri ile birbirinden farklı meslekleri seçen üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Yelkenci, İ., (2013). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon ile anksiyete düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Yerlikaya, E. E., (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Psikolojisi Bilim Dalı, Adana.
- Yetim, Ü., (1985). *Değişik sosyo-kültürel kesimlerden kişilerde yaşam kalitesi algısı: yaşam olayları açısından bir inceleme*, Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı, Sosyal Psikoloji Bilim Dalı, İzmir.
- Yetim, Ü., (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*, Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, İzmir.
- Yetim, Ü., (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects? *Social Indicators Research*, 29, 277-289. Erişim adresi: [sci-hub.se/10.2307/27522698](https://doi.org/10.2307/27522698)
- Yetim, Ü., (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*, 1.Baskı, İstanbul, Bağlam Yayınları.
- Yıldız, C., (2008). *Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma*, Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Konya.
- Yıldız, Ö. Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar*, Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Yüksel, N., (1987). *Adolesan intihar girişimlerinin psiko-sosyal nedenleriyle ilgili araştırma*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Çocuk Sağlığı Enstitüsü, Ana Çocuk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul

Ziyalar, A., (2006). *Erişkin psikopatoloji*, 1.Baskı, İstanbul, Yüce Yayınları.



EKLER

Ek. 1: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm tez çalışmam için araştırma yapmaktayım.

Aşağıda bulunan anketler, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik olarak yürütülen bugüne kadar ki bilimsel çalışmalardan birine daha katkı sağlaması amacıyla sizlere ulaştırılmıştır.

Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında sunulan kısa açıklamaları dikkatlice okuyunuz.

Lütfen ölçeklerdeki her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz. Aşağıdaki ankette yer alan soruların hepsini cevaplamanız bu araştırmanın sonuçları açısından kritik önem taşımaktadır.

Araştırmamız açısından kimliğinizin bilinmesi önem taşımadığından, anket formları üzerine ad ve soyadı yazılması gerekmemektedir. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır.

Ankette yer alan hiçbir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Yapılan bilimsel çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Cinsiyet: Kadın () Erkek()

Yaş: 18-20 () 21-23 () 24 ve üzeri()

Okuduğunuz Bölüm:

Algılanan Ekonomik Düzey: Düşük () Orta () Yüksek ()

Araştırmacı: Psk. Dan. Irmak BEKSAÇI

Danışman: Dr.Öğr. Üyesi Yaşar BARUT

Ek. 2: Yaşam Doyumu Ölçeği

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

1.	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2.	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3.	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek. 3: Beck Depresyon Ölçeği

Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler ve önünde sayılar yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz.

Bugün dahil, geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçin ve işaretleyin. Seçiminizi yapmadan önce gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz ve yalnızca bir maddeyi işaretleyin.

1. (0)Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
(1)Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
(2)Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
(3) O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
(1)Gelecek hakkında karamsarım.
(2)Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3)Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3.(0)Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
(1)Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
(2) Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.
- 4.(0)Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
(1)Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
(2)Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
(3)Her şeyden sıkılıyorum.
- 5.(0)Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6.(0)Kendimden memnunum.
(1) Kendi kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime çok kızıyorum.
(3) Kendimden nefret ediyorum.

- 7.(0)Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1)Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
(2)Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.
(3)Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.
- 8.(0)Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
(1)Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor, fakat yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek isterdim.
(3)Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- 9.(0)Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
(1)Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10.(0) Şimdi her zaman olduğumdan sinirli değilim.
(1)Eskisine kıyasla daha kolay kızıyorum.
(2) Şimdi hep sinirliyim.
(3)Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 11.(0)Şimdi her zaman olduğumdan sinirli değilim.
(1)Eskisine kıyasla daha kolay kızıyorum.
(2)Şimdi hep sinirliyim.
(3) Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12.(0)Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
(1)Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
(2)Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
(3)Hiç kimseyle görüşüp, konuşmak istemiyorum.
- 13.(0)Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.
(1)Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
(2) Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
(3)Artık hiç karar veremiyorum.
- 14.(0)Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.
(1) Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
(2)Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.

15.(0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

- (1) Bir şeyler yapmak için gayret göstermek gerekiyor.
- (2) Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
- (3) Hiçbir şey yapamıyorum.

16.(0) Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

- (1) Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
- (2) Her zamankinden bir-iki saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
- (3) Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.

17.(0) Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

- (1) Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
- (2) Yaptığım hemen her şey beni yoruyor.
- (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18.(0) İştahım her zamanki gibi

- (1) İştahım eskisi kadar iyi değil
- (2) İştahım çok azaldı.
- (3) Artık hiç iştahım yok.

19.(0) Son zamanlarda kilo vermedim.

- (1) İki kilodan fazla kilo verdim.
- (2) Dört kilodan fazla kilo verdim.
- (3) Altı kilodan fazla kilo verdim.

20.(0) Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

- (1) Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
- (2) Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyler düşünmek zorlaşıyor.
- (3) Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21.(0) Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

- (1) Cinsel konularda eskisinden daha az ilgiliyim.
- (2) Cinsel konularda şimdi çok daha az ilgiliyim.
- (3) Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.

22.(0) Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.

- (1) Cezalandırılabileceğimi seziyorum.
- (2) Cezalandırılmayı bekliyorum.
- (3) Cezalandırıldığımı hissediyorum

Ek. 4: Sürekli Kaygı Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıdaki kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hemen hiç bir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1. Genellikle keyfim yerindedir.	()	()	()	()
2. Genellikle çabuk yorulurum.	()	()	()	()
3. Genellikle kolay ağlarım.	()	()	()	()
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	()	()	()	()
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırırım.	()	()	()	()
6. Kendimi dinlenmiş hissedirim.	()	()	()	()
7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.	()	()	()	()
8. Güçlükleri yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	()	()	()	()
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	()	()	()	()
10. Genellikle mutluyum.	()	()	()	()
11. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.	()	()	()	()
12. Genellikle kendime güvenim yok.	()	()	()	()
13. Genellikle kendimi emniyette hissedirim.	()	()	()	()
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	()	()	()	()
15. Genellikle kendimi huzurlu hissedirim.	()	()	()	()
16. Genellikle hayatımdan memnunum.	()	()	()	()
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	()	()	()	()
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	()	()	()	()

19. Akli başında ve kararlı bir insanım. () () () ()
20. Son zamanlarda kafama takılan konular
beni tedirgin eder. () () () ()



Ek. 5: Etik Kurul İzni



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
09.05.2019	5	2019 - 182

KARAR NO: 2019 - 182
Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencileri Irmak BEKSAÇI'nın Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT danışmanlığında "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Depresyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasını içeren 17538 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencileri Irmak BEKSAÇI'nın Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT danışmanlığında "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Depresyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

Ek. 6: Kurum İzni Belgesi



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 98725097-302.08.01-E.82937
Konu : Yüksek Lisans Öğrencisi İrmak
BEKSAÇ'ın Anket Uygulama Talebi

17/07/2019

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanlığı 16/07/2019 tarihli ve 53279789-100-E.82271 sayılı yazısı.

Enstitünüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi 16250039 nolu İrmak BEKSAÇ'ı, "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Depresyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki" konulu tez çalışması uygulamalarını dönem içinde Eğitim Bilimleri ve Özel Eğitim Bölümlerimiz ile Temel Eğitim Bölümü Sınıf Öğretmenliği Eğitimi öğrencileriyle gerçekleştirmiş olup, kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçekleri Fakültemiz tarafından uygun görülmüştür.
Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK
Dekan V.