

TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

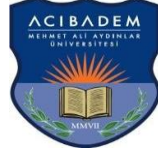
**BOŞANMIŞ KİŞİLERDE YAŞAM DOYUMU İLE DEPRESYON
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK
DÜZEYİNİN DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

ALEV ELİF DOĞRUSÖYLER ÇAVUŞ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Şebnem Akan

İSTANBUL-2025



TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BOŞANMIŞ KİŞİLERDE YAŞAM DOYUMU İLE DEPRESYON
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK
DÜZEYİNİN DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

ALEV ELİF DOĞRUSÖYLER ÇAVUŞ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Şebnem Akan

İSTANBUL-2025

BEYAN

Yüksek lisans tezi olarak sunulan bu araştırmanın; konu seçimi ve yazımı sırasında etik dışı hiçbir davranışta bulunmadığımı, çalışmada kullanılan tüm bilgileri kaynağına atıf vererek kullandığımı ve kaynakçada eksiksiz olarak belirttiğimi ve araştırma süresince patent ve telif haklarının ihlaline sebep olabilecek herhangi bir davranışta bulunmadığımı beyan ederim.

20.08.2025

Alev Elif Doğrusöyler Çavuş

TEŞEKKÜR

Çalışma konusunun belirlenmesinde ve çalışmanın hazırlanma sürecinin her aşamasında bilgisini, tecrübesini ve değerli zamanını esirgemeyerek bana her fırsatta, sabırla yardımcı olan çok değerli danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Şebnem Akan'a teşekkürü bir borç bilirim.

Eğitim sürecimde ve tez sürecimde her zaman yardımlarını ve zamanlarını esirgemeyen çok değerli hocalarım sayın Doç. Dr. Belma Bekçi'ye, Dr. Öğr. Üyesi Fatma Kahraman'a, Doç. Dr. Nilay Pekel Uludağlı'ya, Dr. Öğr. Üyesi Esra Atilla Bal'a teşekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışma sürecimde sabırla bekleyen küçük oğlum Ali Kemal'e de teşekkür ve minnetimi özellikle belirtmek isterim.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
BEYAN.....	iv
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
ÖZET.....	1
ABSTRACT	2
GİRİŞ	3

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Boşanma ve Psikolojik Etkileri	6
1.1.1. Boşanma kavramı.	6
1.1.2. Boşanmayı etkileyen faktörler.	8
1.1.3. Boşanmanın psikolojik etkileri.	9
1.2. Yaşam Doyumu.....	11
1.2.1. Yaşam doyumu kavramı.	11
1.2.2. Yaşam doyumunun önemi.	13
1.2.3. Yaşam doyumu kuramları	14
1.2.3.1. Erek kuramları.	14
1.2.3.2. Haz ve acı kuramı.	16
1.2.3.3. Etkinlik kuramları.	17
1.2.3.4. Aşağıdan yukarıya / yukarıdan aşağıya kuramları.....	19
1.2.3.5. Yargı kuramları.....	21
1.2.3.6. Bağ kuramları.	23
1.2.3.7. Sabit nokta kuramı.....	24

1.2.4. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler.....	24
1.3. Algılanan Sosyal Destek	31
1.3.1. Sosyal destek kavramı.	32
1.3.2. Sosyal destek kuramı ve modelleri.	35
1.3.2.1. Temel etki modeli.	36
1.3.2.2. Tampon etki modeli.	37
1.4. Depresyon	38
1.4.1. Depresyon kavramı.	38
1.4.2. Depresyonu açıklamaya yönelik kuramlar.	39
1.4.3. Depresyon semptomları.	42
1.4.3.1. Duygusal semptomlar.	43
1.4.3.2. Fiziksel semptomlar.	44
1.4.3.3. Bilişsel semptomlar.	44
1.4.3.4. Görülen diğer semptomlar.	45
1.4.4. Depresyon tanı ölçütleri.	46
1.4.5. Depresyonu etkileyen faktörler.	47
1.4.5.1. Genetik faktörler.	48
1.4.5.2. Biyolojik faktörler.	48
1.4.5.3. Psikolojik faktörler.	48
1.5. Literatür Taraması	49
1.5.1. Cinsiyet ve değişkenler arasındaki ilişki.	49
1.5.2. Sosyal destek ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen araştırmalar.	52
1.5.3. Sosyal destek ve depresyon ilişkisini inceleyen araştırmalar.	56
1.5.4. Depresyon ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen araştırmalar.	57
1.5.5. Sosyal destek, depresyon ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen araştırmalar.	59

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	63
2.2. Veri Toplama Araçları.	64
2.3. Evren ve Örneklem.	66

2.4. Veri Analizi	69
-------------------------	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Boyutlarının Güvenirlik Analizine Dair Bulgular.....	70
3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	71
3.2. Demografik Değişkenlere Göre Ölçek Toplam Puanlarının İncelenmesi	72
3.2.1. Yaş gruplarına göre yaşam doyumu, sosyal destek ve depresyon düzeyleri.	72
3.2.2. Cinsiyete göre yaşam doyumu, sosyal destek ve depresyon düzeyleri.	74
3.2.3. Eğitim durumuna göre yaşam doyumu, sosyal destek ve depresyon düzeyleri.	75
3.2.4. Meslek grubuna göre yaşam doyumu, sosyal destek ve depresyon düzeyleri.	77
3.2.5. Aylık ortalama gelir durumuna göre yaşam doyumu, sosyal destek ve depresyon düzeyleri.....	79
3.3. Beck Depresyon Ölçeği Doğrultusunda Ki-Kare Analizi Sonuçları	80
3.4. Ölçekler Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	82
3.5. Yaşam Doyumu ile Depresyon Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Düzenleyici Rolüne Dair Bulgular (PROCESS Macro Model 1).....	84

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ

4.1. Tartışma.....	88
4.2. Sonuç ve Öneriler	103
4.3. Sınırlılıklar	106

KAYNAKÇA	108
-----------------------	------------

EKLER.....	132
-------------------	------------

EK A. Demografik Form 7	132
-------------------------------	-----

EK B. Yaşam Doyumu Ölçeği (LS).....	133
-------------------------------------	-----

EK C. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSSD).....	134
EK D. Beck Depresyon Envanteri (BDI)	135
EK E. Etik Kurul Kararı.....	138



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Ölçeklerin Cronbach's Alpha Değerleri.....	66
Tablo 2.2. Araştırma Örnekleminin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	67
Tablo 3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Sonuçları.....	70
Tablo 3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	71
Tablo 3.3. Yaş Gruplarına Göre Ölçekler Üzerinde Yürütülen Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	73
Tablo 3.4. Cinsiyetler Arasında Ölçekler Üzerinde Yürütülen Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	74
Tablo 3.5. Eğitim durumuna Göre Ölçekler Üzerinde Yürütülen Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	76
Tablo 3.6. Meslek Grubuna Göre Ölçekler Üzerinde Yürütülen Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	78
Tablo 3.7. Aylık Ortalama Gelir Durumuna Göre Ölçekler Üzerinde Yürütülen Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	79
Tablo 3.8. Beck Depresyon Düzeyine Göre Ki-Kare Analizi Sonuçları.....	81
Tablo 3.9. Ölçekler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	83
Tablo 3.10. Yaşam Doyumu ile Depresyon Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Bulguları (PROCESS Macro Model 1).....	85

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Araştırma Modeli.....	63
Şekil 3.1. Yaşam Doyumu ile Depresyon Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Düzenleyici Etkisine İlişkin Etkileşim Grafiği	86



ÖZET

Bu araştırma, boşanma sonrasında bireylerin psikolojik iyi oluşlarına etki eden faktörleri çok yönlü olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle yaşam doyumu ve depresyon arasındaki ilişkinin yapısı değerlendirilmiş ve bu ilişkiye algılanan sosyal desteğin olası düzenleyici rolü analiz edilmiştir. Antalya, Alanya bölgesinde ikamet eden ve boşanmış bireylerden rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 202 katılımcıdan elde edilen veriler, Yaşam Doyumu Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri aracılığıyla toplanmış; analiz süreci SPSS 26.0 ve Hayes'in PROCESS Macro Model 1 eklentisi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleriyle test edilmiş, ölçeklerin güvenirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiş; sadece toplam puanlar üzerinden analiz yapılmıştır. Pearson korelasyon analizine göre yaşam doyumu ile depresyon arasında yüksek düzeyde negatif yönlü ilişki tespit edilmiş, sosyal destek düzeylerinin de bu değişkenlerle orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Ancak düzenleyicilik analizinde, yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkiyi anlamlı düzeyde etkileyen bir düzenleyici rolün sosyal destek tarafından üstlenilmediği görülmüş; etkileşim terimi anlamlı bulunmamıştır. Demografik değişkenlere göre yapılan varyans analizleri ve bağımsız örneklem t-testleri sonucunda, yaş, cinsiyet, eğitim, gelir ve meslek gibi değişkenlerin yaşam doyumu, depresyon ve sosyal destek üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış; yalnızca bazı boyutlarda marjinal düzeyde farklılık eğilimleri gözlemlenmiştir. Beck Depresyon Ölçeği doğrultusunda kategorik depresyon düzeylerine göre yapılan Ki-Kare analizleri de sosyo-demografik değişkenler ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler göstermemiştir. Elde edilen bulgular, boşanmış bireylerde yaşam doyumunun depresyonu güçlü biçimde yordadığını; ancak algılanan sosyal desteğin bu ilişkide düzenleyici bir işlev üstlenmediğini ortaya koymuştur.

Anahtar Sözcükler: Boşanma, yaşam doyumu, depresyon, algılanan sosyal destek.

ABSTRACT

In this study, which addresses the effects of post-divorce life on individual psychological well-being within a multivariate structure, the strength and direction of the relationship between life satisfaction and depression level were analyzed, and the moderator role of perceived social support in this relationship was statistically tested. Data obtained from 202 participants selected by random sampling method from divorced individuals residing throughout Turkey were collected via Life Satisfaction Scale, Multidimensional Perceived Social Support Scale, and Beck Depression Inventory; the analysis process was carried out using SPSS 26.0 and Hayes' PROCESS Macro Model 1 add-on. The normality assumption was tested with skewness and kurtosis values, the reliability of the scales was evaluated with Cronbach's Alpha coefficient; analysis was made only on total scores. According to Pearson correlation analysis, a high level of negative correlation was detected between life satisfaction and depression, and it was determined that social support levels also showed moderate and significant relationships with these variables. However, in the moderation analysis, it was observed that social support did not play a moderating role in the relationship between life satisfaction and depression; the interaction term was not found to be significant, and the confidence intervals included zero. As a result of the variance analyses and independent sample t-tests conducted according to demographic variables, the effects of variables such as age, gender, education, income and occupation on life satisfaction, depression and social support were not found to be statistically significant; only marginal differences were observed in some dimensions. Chi-square analyses conducted according to categorical depression levels in line with the Beck Depression Inventory also did not show significant relationships between socio-demographic variables and depression. The findings revealed that life satisfaction strongly predicted depression in divorced individuals; however, perceived social support did not play a moderating role in this relationship.

Keywords: divorce, life satisfaction, depression, perceived social support.

GİRİŞ

Bu çalışmanın amacı, boşanmış bireylerde yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek düzeyinin düzenleyici rolünü incelemektir. Bu doğrultuda, boşanmış bireylerin yaşadığı zorlukları, bu zorlukların yaşam doyumlarına ve depresyon durumlarına etkilerini değerlendirirken, algılanan sosyal destek sisteminin bu ilişki üzerindeki etkisinin ortaya konulması hedeflenmektedir. Çalışmada sosyal destek sistemlerinin, boşanmanın olumsuz etkilerini azaltmada ve bireylerin duygusal iyilik hallerini iyileştirmede ne derece etkili olduğunun da belirlenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaç bağlamında çalışmada boşanmanın yaşam doyumu ve depresyon üzerindeki etkileri ve sosyal destek sistemlerinin bu etkileri azaltmadaki düzenleyici rolü incelenmektedir. Toplumsal değişimlerin ve kişisel yaşantılardaki dönüşümlerin, bireylerin psikolojik sağlığı ve genel refahı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak bu çalışmanın merkezindedir. Boşanma, bireylerin yaşamlarında iç içe geçmiş bağların değişikliğe uğraması nedeniyle uyum sağlamaları gereken ve çeşitli zorlukları beraberinde getiren bir olgudur. Bu doğrultuda boşanmış bireyler, duygusal, psikolojik, sosyal ve finansal alanlarda bir dizi stres faktörüyle karşı karşıya kalmaktadır. Yapılan birçok araştırmada boşanma sürecini yaşayan kişilerde uyku ve yeme bozukluklarına çok sık rastlanmaktadır. Bununla beraber kişilerde kendini yalnız hissetme, negatif ruh hali ve kaygı durumunda değişkenlik eşlik edebilir. Bireylerin çalışma hayatındaki verimde azalma, sosyal çatışmalar gözlenebilir. Zamanla yaşanacak süreç bireylerin yeni yaşam koşullarına alışmasıyla son bulabilir (Aktaş, 2018). Kişiler boşanma sürecinde ve öncesinde eşleri ile çeşitli münakaşa ve

tartışmalar yaşayabilirler veya bu süreçte içine kapanabilirler. Bu durumlar bireylerin ruh sağlığını etkiler. Etkilenen ruh sağlığı bu şekilde boşanma sürecine ve sonrasında da etki eder (İmamoğlu ve Ferah, 2019). Bu doğrultuda çalışma, Türkiye’deki boşanmış bireyler üzerindeki sosyal ve psikolojik etkileri ele alarak, boşanmanın yalnızca bir hukuki süreç olmanın ötesinde derin etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Modern toplumların yapısındaki değişimlerin aile dinamikleri üzerindeki etkileri, bu araştırmanın önemini artırmaktadır. Boşanmanın bireylerde uyku ve yeme bozuklukları, yalnızlık, negatif ruh hali ve kaygı durumlarında değişikliklere yol açabildiği, erkek ve kadın bireylerde farklı etkiler yaratabileceği belirtilmektedir (İmamoğlu ve Ferah, 2019; Ateş ve Akıntürk, 2017; Atabek vd., 2015). Literatürde boşanmanın yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkileri ve bu etkilerin geniş bir spektrumda değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir (Altay ve Avcı, 2009; Özer ve Karabulut, 2003). Boşanma sonrası sosyal destek arayışları, bireyin psikolojik iyilik halini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu araştırma, boşanmış bireylerin yaşam doyumu, algılanan sosyal destek düzeyi ve depresyon arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik olup, bu üç faktörün birbirleriyle etkileşimi ve bu etkileşimin bireylerin genel refahı üzerindeki etkilerini incelemektedir. Bu çalışmada yaşam doyumu, depresyon ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin birlikte ele alınmasının temelinde, bireyin psikolojik iyilik halinin çok boyutlu doğası yer almaktadır. Yaşam doyumu, bireyin hayatından genel olarak ne kadar memnun olduğuyula ilgilenirken, depresyon bireyin ruhsal çöküntüsünü ortaya koyar. Algılanan sosyal destek ise bu iki değişkenin hem doğrudan hem dolaylı olarak etkilenebileceği sosyal bir tampon işlevi görmektedir. Boşanmış bireyler üzerinde çalışılmasının nedeni ise, bu grubun hem sosyal destek ihtiyacının hem de depresyon riskinin yüksek olmasıdır. Bu bağlamda algılanan sosyal

desteğin yaşam doyumunu ve depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynayabileceği öngörülmüştür.



BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Boşanma ve Psikolojik Etkileri

Bu başlıkta boşanma kavramı, boşanmayı etkileyen faktörler, boşanma süreci ve tutumlar ile birlikte boşanmanın psikolojik etkilerine yer verilmiştir.

1.1.1. Boşanma kavramı

Boşanma, bir evlilik birliğinin son bulması olgusudur. Boşanma bu yönü ile hem hukuki hem de sosyal boyutları içermektedir (Baynal, 2018). Ateş ve Akıntürk (2017) bu süreci, hayatta olan eşlerin mahkeme kararıyla evliliklerini bitirmesi olarak tanımlamaktadır. Toplumlar genellikle evlilikleri desteklerken, boşanmayı zorlaştıran kurallar oluşturmuşlardır. Ancak, günümüzde ve özellikle de modern sanayi toplumlarında boşanma daha yaygın bir sosyal olgu haline gelmiştir. Ailelerin karşılaştığı çözümsüz sorunlar, boşanma olayının temel sebeplerinden biridir ve bu sorunlar hem mikro hem de makro sosyolojik açıdan pek çok faktörü kapsayabilmektedir. Türkiye’ye bakıldığında boşanma ve aile yapısının değişimi son yıllarda artan göç, sanayileşme ve kentleşmeyle beraber gelişen sosyal yapısal dönüşümlerle bağlantılıdır. Koç (2019)’a göre kadınların eğitim ve iş hayatına daha yüksek oranda katılımlarıyla birlikte ailedeki roller değişmiş, farklı aile tipleri ortaya çıkmıştır. İlk evlilik yaşı artmış, eşler arası yaş farkları azalmış ve eş seçim biçimleri değişmiştir. Günümüz ailesi, tek tip bir yapıdan ziyade çeşitliliği temsil etmekte ve farklı sosyo-ekonomik ve kültürel bağlamlarda farklı sorunlar ve evlilik pratikleri göstermektedir. Cinsellik gibi toplumsal tabular, cinsiyet rolleri, ailelerin evlilik

kararlarına ve eşlerin hayatına müdahalede bulunması ve evlilikle ilgili aşırı beklentiler Türkiye'deki boşanma olgusunun ardındaki sorunlar olarak öne çıkmaktadır (Atabek vd., 2015). Yıldırım ve Baydur (2017), boşanmanın Türkiye'de kadınlar için özgürleştirici bir yol olarak görüldüğünü belirtmektedir. Bununla beraber boşanma süreci kadar boşanma sonrası süreç de önemli olabilmektedir. Bireyler açısından boşanma olgusu psiko-sosyal açıdan önemli bir noktadır. Kişiler boşanma sonrasında çocukları var ise çocuk bakımı, ekonomik problemler, ev yaşantısına dair problemler, yalnızlık ve psikolojik problemlerle karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu problemler kişilerde travmaya sebep olup bazı durumlarda kalıcı hale bile gelebilmektedir. Bireylerin bu süreç sonrası kaldıkları problem ve travmalara karşı başa çıkma çabaları farklılık gösterebilir (Baynal, 2018).

Boşanmada ve sonrasında yaşanan süreç erkek ve kadın bireylerde derin ve farklı etkiler bırakabilir. Kişiler hayatlarını devam ettirebilmek için yeniden yapılandırmak ve şekillendirmek zorundadırlar. Bireylerin sorunları çözme becerilerinde, iç ve dış faktörler fazlasıyla önemli bir yer tutar. Bu durum bireylerin problem çözme yeteneklerini de etkileyebilir. Bireyler problem çözme becerisinde yenilikçi ve yeniliğe açık, sorumluluk sahibi, düşüncelerinde esnek davranabilme, farklı fikirler üretebilen, kendine güvenen, aktif ve enerjik gibi ortak özelliklere sahip olabilirler (Erbay vd., 2015).

Boşanma olgusu kimi zaman olumlu bir seçim olsa da genel bakış itibari ile olumlu başlanan evlilik yapısının sonlanmasından dolayı olumsuz bir durum olarak gözükmektedir. Bazı sosyolog ve eğitimciler boşanma olgusunun çocukları fazlasıyla etkilediği için toplumun temelini sarstığını düşünmektedirler. Boşanma olgusu bazı

çocuklarda hayatlarının sonuna kadar etkisin hissedebileceği bir olay olarak kalabilmektedir.

1.1.2. Boşanmayı etkileyen faktörler

Çağın getirileri, sosyal medya ve tüketim toplumunun çıktıları ile meydana gelen değişimler, günümüzde boşanma olgusunun artmasına neden olmaktadır. Bireylerin aile yapılanmaları, boşanma süreçlerinin daha kolay bir hale gelmesi, sosyal ve psikolojik problemler boşanma olgusunu etkilemektedir. Boşanmayı etkileyen faktörlere örnek olarak evlilikte yaşanan problemler bireylerin iletişim kuramaması, kişilerin arasındaki sevgi ve saygının git giderek azalması bireylerin birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılayamaması da gösterilebilir (Aktaş, 2011). Boşanmalar, kentleşme hızına göre de artmaktadır. Kentsel yerleşimlere göre kırsal yerleşimlerde boşanma olgusu daha azdır. Bunun nedeni olarak ta bireylerin bilinçlenmesi ve ekonomik özgürlük başta gelmektedir. Boşanmalar arttıkça arkadan gelen nesilleri de bu yönde etkilediği düşünülebilir. Boşanmış bireylerin çocuklarının da boşanma ihtimali diğer bireylere göre daha yüksek olabilir. İnsanlığın yaşamının hızlanmasıyla birlikte haberleşme seyahat gibi insanların tanışmasını sağlayacak birçok imkan bulunmaktadır. Bu imkanlar sayesinde insanlar çok farklı kültürler ve ırklarla iletişim içinde olup evlenebilmektedir. Daha sonrasındaki bu kültürel farklılıklar da boşanma olgusunu etkileyebilmektedir (Keskin, 2007).

Türk Medeni Kanunu'na göre ise boşanma genel boşanma sebepleri ve özel boşanma sebepleri olarak ikiye ayrılmıştır. Evlilik birliğinin temelinden sarsılması, eşlerin boşanma hususunda anlaşmaları ve ortak hayatın yeniden kurulamaması genel boşanma sebepleri olarak gösterilir. Aldatma, hayata kast etmek, onur kırıcı

davranışlarda bulunmak, küçük düşürücü davranışlara eğilim, adli vakalar, ahlak dışı hayat sürme, terk etme, akıl sağlığı yerinde olmama ve psikolojik sorunlar özel boşanma sebepleri olarak gösterilir. Bireyleri evlilikte boşanmaya götüren en büyük etkenlerden biri de zamanla olan ilgisizliktir. Kişilerin evlilikteki mutluluk ve tatmin olma eğilimleri farklılık gösterir. Buda bireylere evlilik doyumu olarak döner. Bireyin mutluluğu evlilik hakkındaki doyum hissidir. Çiftlerin evliliklerindeki başarısı ve işlevselliği ise evlilik uyumudur. Zamanla kişilerin evlilik doyumu ve evlilik uyumunda farklılıklar olabilir (Akıcı, 2012).

1.1.3. Boşanmanın psikolojik etkileri

Evlilik bireyler tarafından sonlandırıldığında bu durum bazı bireyler için olumlu olabilse de çoğunlukla boşanma olumsuz olarak nitelenebilir. Bu durum genellikle insanlarda stres kaynağı olarak da gözükebilir. Yapılan birçok araştırmada boşanma sürecini yaşayan kişilerde uyku ve yeme bozukluklarına çok sık şekilde rastlanmıştır. Bununla beraber kişilerde kendini yalnız hissetme, negatif ruh hali ve kaygı durumunda değişkenlik eşlik edebilir. Bireylerin çalışma hayatındaki verimde azalma, sosyal çatışmalar gözlenebilir. Zamanla yaşanacak süreç bireylerin yeni yaşam koşullarına alışmasıyla son bulabilir (Aktaş, 2018).

Kişiler boşanma sürecinde ve öncesinde eşleri ile çeşitli münakaşa ve tartışmalar yaşayabilirler veya bu süreçte içine kapanabilirler. Bu durumlar bireylerin ruh sağlığını etkiler. Etkilenen ruh sağlığı bu şekilde boşanma sürecine de etki eder. Boşanma bireyleri fiziksel ve ruhsal olarak etkileyip madde kullanımı veya intihar girişimi gibi olaylara da sevk edebilmektedir. Boşanma sonrası kişilerde belli süre boyunca düşük benlik saygısı, sosyal ve cinsel karmaşıklık görülebilir. Boşanmış

bireyler kendilerini suçlu veya rencide olmuş hissedebilirler ama bu durum kadın ve erkek bireylerde farklılık gösterebilir. Yapılan araştırmalarda erkeklerde yapısal eksiklik, tutarsızlık, suç duygusu gibi olgular, kadınlarda ise çaresizlik, kişisel ve sosyal beceriksizlik olgusunu gözlemlenmiştir. Stresli bir olay olarak görülen boşanma süreci çoğu birey için yıpratıcı, sıkıntılı bir süreç ve travmaya neden olabilir. Bu yüzden bireylerin ruh sağlığı risk altına girebilir (İmamoğlu ve Ferah, 2019).

Boşanma olgusunda en sık rastlanan psikolojik rahatsızlığın depresyon olduğu söylenebilir. Belirtiler kadın bireylerde daha açık ve net görülebilirken, erkek bireylerde örtülü depresyon daha sık rastlanır. Bununla beraber kumar, alkol, sigara gibi alışkanlıklar da bireylerde görülebilir. Bireylerde boşanmadan sonra geriye dönük çok fazla düşünce olabilir. Ruminasyon görülebilir (Aktaş, 2018).

Cinsiyetin boşanmanın psikolojik etkilerindeki rolüne bakıldığında ise boşanmış erkek bireylerde, evli erkek bireylere nazaran, psikolojik bozukluk yatkınlığı beş katı fazla iken, boşanmış kadın bireylerde evli kadın bireylere göre üç kat fazla oranda psikolojik bozukluk yatkınlığı gözlemlenmiştir. Boşanana bireyler kendilerini boşluktaymış gibi hissedebilirler. Maddi açıdan dayanağı olmayan kadın bireyler için bu durum daha zor olabilir. Baba evine dönen kadın bireylerin sorumluluk almak zorunda hissetmesi kişiyi iş bulma çabalarına sevk eder. Böyle bir durumda olan kadın birey için karamsarlık, bedensel yakınmalar, kimden destek alacağını bilememe gibi durumlar olağandır (Kır ve Bülbül, 2012).

Psikolojik sağlık açısından bakıldığında, bazı çalışmalar boşanma sonrası depresyon ve anksiyete bozukluklarının kadınlarda daha yaygın olduğunu bulmuştur (Strohschein, 2005). Erkekler, özellikle evlilikleri boyunca eşlerine sosyal ilişkiler

açısından daha bağımlı olabilir ve boşanma sonrası bu destek sisteminden mahrum kalabilirler. Buna karşın, kadınlar genellikle daha geniş bir sosyal destek ağına sahiptir ve bu, boşanmanın olumsuz etkilerini hafifletmelerine yardımcı olabilir (Tashiro ve Frazier, 2003).

Boşanma olgusu hem kadın bireyler hem erkek bireyler için sarsıcı bir süreç olsa da, kadın bireyler için sorunlar hem değişiklik göstermekte hem de süreci erkeklere göre daha yoğun yaşanabilmektedirler. Kadın bireyler için boşandıktan sonra karşılaştıkları başlıca sorunlar ise; çocuklarının bakımı sağlamadaki zorluklar, bireyin ailesi tarafından baskı görmesi, mahkeme tarafından velayet babaya verildiyse çocuğuna karşı özlem duyma, çevrenin baskısı, yalnızlık hissi ve ekonomik sıkıntılardır.

1.2. Yaşam Doyumu

Bu başlıkta yaşam doyumu kavramı, önemi, yaşam doyumuna ilişkin kuramlar ve yaşam doyumunu etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

1.2.1. Yaşam doyumu kavramı

Bireylerin mutluluğu ve bu mutluluğun kaynakları her daim ilgi çeken bir araştırma alanı olmuştur. Son dönemlerde, kişisel mutluluk, psikolojik sağlık, yaşam kalitesi ve olumlu duygusal durumlar gibi kavramlar, bu konunun değerlendirilmesinde önem kazanmıştır (Dost, 2007). Günlük hayatta sıkça kullanılan ve farklı anlamlar taşıyan mutluluk kavramı, sosyal psikologlar tarafından yaşam doyumu veya öznel iyi oluş olarak ifade edilmektedir (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam doyumu kavramı ilk kez Neugarten vd. (1961) tarafından, bireyin beklentileri ile sahip olduğu şeyler arasındaki karşılaştırma sonucu ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmıştır. Araştırmacılar, yaşam doyumu kavramını sıklıkla hayat memnuniyeti ve yaşam kalitesi gibi kavramlarla eş anlamlı olarak kullanmıştır (Batan, 2016).

Özer ve Karabulut (2003) doyum kavramını, ihtiyaçların, arzuların ve dileklerin karşılanması olarak tanımlamakta ve yaşam doyumunu, bireyin ne istediği ile elde ettiklerinin karşılaştırılması sonucunda oluşan bir durum olarak görmektedirler. Yaşam doyumu, genellikle kişinin hayatının çeşitli yönlerini kapsar ve bu doyum genel bir hayat doyumu olarak ele alınmaktadır.

Yaşam doyumu üzerine birçok tanım yapılmış olmakla birlikte, genel bir fikir birliğine varılan bir tanım bulunmamaktadır. Bireylerin hayatlarına dair değişen beklentileri ve istekleri, yaşam doyumunun farklı tanımlarının temel nedeni olarak görülmektedir (Keser, 2005).

Öznel iyi oluş, kişinin kendine özgü algılarına göre değişkenlik göstermekte ve bu nedenle bireysel bakış açısı önem taşımaktadır. Öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygular ve yaşamdan alınan doyum olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Mutluluk ve keyif anları olumlu duyguları; üzüntü ve acı veren anlar ise olumsuz duyguları kapsamaktadır. Yaşam doyumu ise öznel iyi olmanın bilişsel boyutunu oluşturmakta ve hayata dair değerlendirmeleri içermektedir (Yetim, 2001).

Altay ve Avcı (2009)'ya göre, yaşamdan alınan doyum, kişinin kendini genel olarak iyi hissetmesiyle ilgilidir. Yaşam doyumu, kişinin hayatının belirli bölümleri değil, tüm yaşam alanlarındaki memnuniyetini kapsar. Bireyin hayata dair beklentileri

ve arzuları, hayatıyla uyumlu olduğunda, içsel bir bütünlük sağlanmakta ve bu da yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir.

Yaşam doyumu, bireyin şu anki hayatından aldığı memnuniyet, hayatını değiştirme isteği, geçmişteki deneyimlerinden aldığı memnuniyet, gelecekte beklenenleri ve çevresinin hayatına yönelik yorumlarını içermektedir. Kişisel doyum alanları arasında aile, iş, sağlık, mali durum, kişilik ve yakın çevre yer almaktadır (Diener vd., 1999).

Her birey kendi yaşam tarzını oluşturmak istemekte ve özgürce karar verip uygulayabildiğinde kendini özgür hissetmektedir. Ruh ve beden sağlığının iyi olması, hoş bir yerde kalma, yaşam aktivitelerinde aktif olma, spor yapma vb. aile ve çevre ile sağlıklı bir iletişim, evli olmak gibi bazı faktörlerin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu ve düzenleyici etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Dağlı ve Baysal, 2016).

Yüksek yaşam doyum, yüksek pozitif duygulara işaret etmektedir. Yaşam doyumu yüksek olan kişilerin hayata daha olumlu bir bakış açısıyla yaklaştıkları gözlemlenmiştir. Bununla beraber, yaşam doyum seviyesi az olan kişilerin yaşamdan daha fazla soyutlandıkları, kendi alanlarını oluşturduğu ve buna göre yaşadıkları bilinmektedir (Yetim, 2001).

1.2.2. Yaşam doyumunun önemi

Bireyin hayat boyu oluşturduğu kültürel birikim, hedeflediği ve gerçekleştirdiği yaşam tarzını yansıtmakta ve yaşam kalitesinin anlaşılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Kişinin belirlediği hedeflere ulaşma derecesi, onun yaşam

memnuniyetini ve doyumunu etkileyen temel faktörlerdendir. Kişisel öznel değerlendirmeler, bireyin subjektif bakış açısını ifade ederken, nesnel tutumlar ölçülebilir değişkenlere dayalı olarak değerlendirilmektedir (Baran, 2008).

Özdemir ve Koruklu (2011), mutlu insanların daha güçlü, daha başarılı, daha sağlıklı ve daha yüksek finansal statüye sahip olduğunu ortaya koymakta, mutluluğu tanımlayan temel faktörlerin aktivite durumu ve kişisel ilişkiler haline geldiğine dair nesnel bir perspektif ortaya koymaktadır.

1.2.3. Yaşam doyumunu kuramları

Yaşam doyumuna yönelik yaygın olarak kullanılan kuramlar aşağıdaki alt başlıklarda ifade edilmiştir.

1.2.3.1. Erek kuramları

1960'lı yıllarda Wilson'un ortaya attığı teleolojik yaklaşım, karşılanan ihtiyaçların mutluluğa, karşılanmayan ihtiyaçların da mutsuzluğa yol açabileceğini savunmaktadır (Çevik Kırıcı ve Korkmaz, 2014). Bu yaklaşımdaki iki kilit nokta, hedeflere odaklanma ve ihtiyaçlara odaklanmadır. Kişinin doğumdan itibaren sahip olduğu ve sonradan öğrendiği ihtiyaçlar vardır. Kişi ihtiyaçlarının farkında olsun ya da olmasın, ihtiyaçları karşılandığında mutluluk yaşar. Bir diğer önemli nokta olarak ele alınan hedefler ise bireylerin bilinçli talepleridir. Arzular, günlük yaşamda bulunan bilinçli hedefler, zorluklar ve kişisel çalışmaları içerir (Tuncer, 2017).

Erek kuramına göre insanlar ihtiyaçlarını karşılamamanın yaşam doyumunu ve mutluluğu elde etmek için yeterli olacağına inanırlar. Bireyler kişisel ihtiyaçlarını karşılayamadığında mutsuzluk ortaya çıkar. Karşılanması gereken bu kişisel ihtiyaçlar,

bireylerin istek ve amaçları olarak nitelendirilebilir. Bir noktaya ulaşma teorisinin eleştirilen kısmı, kimin istediği ve kişinin hedeflerinin ne olduğudur. Bu teori açıkça test edilmemiş ve formüle edilmemiştir. Nokta vuruş teorisine göre, mutluluğa ulaşmak için bireyin tüm istek ve amaçlarının tam olarak yerine getirilmesi gerekir. Aksi halde mutluluğa ulaşmak neredeyse imkansızdır (Çevik Kırıcı ve Korkmaz, 2014). Erek kuramı içerisinde Nussbaum'un Nesnel Liste Kuramı, Sirgy ve Wu'nun Dengeli Yaşam Modeli ve Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi de yer almaktadır.

- Nussbaum'un Nesnel Liste Kuramı: Nussbaum (2004)'a göre, insani gelişme için insan doğasında mümkün olan ahlaki ve estetik yapı, nezaket ve kişisel gelişim gibi nesnel kriterler sağlanmalıdır. Bu bağlamda öznel yargılar sonucunda elde edilenler yerine, öznel arzuların ötesinde insanın gelişimini sağlayan ahlaki ve estetik yapı, nezaket ve kişisel gelişim gibi nesnel yargılar, mutluluğu sağlamaktadır.
- Sirgy ve Wu'nun Dengeli Yaşam Modeli: Sirgy ve Wu (2009) yaşamın sadece bir alanında elde edilen yaşam doyumunun sınırlı olduğunu; iş, iş dışı, boş zaman ve sosyal yaşam gibi yaşamın tüm alanlarında bir denge sağlanmasının genel yaşam doyumuna katkı sağlamakta olduğunu belirtir. Mutluluğa ulaşmak için insani gelişme ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Hayatın her alanı farklı insani gelişme ihtiyaçlarını karşıladığı için hayatın her alanında dengeyi korumak önemlidir.
- Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi: Maslow'a (1954) göre insan kendini gerçekleştirme ihtiyacı; öz saygı ihtiyacı; saygı, başarı ve statü ihtiyaçları; birlikte olma ve sevgi-şefkat ilişkileri ihtiyacı; güvenlik, koruma ve bakım ihtiyaçları ve genel gıda ihtiyaçlarıyla motive olmaktadır. Bu ihtiyaçlar, genel beslenme

ihtiyaçlarından kendini gerçekleştirme ihtiyaına kadar hiyerarşik bir şekilde kendini gösterir. Bu bağlamda önce temel ihtiyaçlar karşılanır, ardından sosyal ilişkiler, statü, başarı, benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme sağlanır. Kişi ihtiyaçlarını karşıladıka ve hedeflerine ulaştııka doyuma ulaşacak ve mutlu olacaktır (akt. Taşkırmaz, 2020).

1.2.3.2. Haz ve acı kuramı

İlgili literatürde mutluluğun haz ve acı ile ilişkilendirildiğini ne süren bir yaklaşımdır. Bireyin hayatında eksik olan amaçları ve ihtiyaçları vardır. İhtiyaç boyutunun ve mutluluğun boyutunun aynı oranda arttığı iddia edilmektedir. Haz ve acı teorisinde, mutluluğa ulaşmak için bireyin bütün amaç ve gereksinimlerinin karşılanması gerektiği fikri benimsenmiştir. Zevk ve acı kavramlarıyla ilgili pek çok kaynak vardır ve haz kaynakları arttııka acının kaynakları da artar. Kişinin alıştığı kaynakların mutluluk getirmeyeceği ancak bu kaynakların yokluğunda mutsuzluğun ortaya çıkacağı söylenmiştir. Kişi haz ve acı veren durumlara alıştııka haz ve acı seviyelerinde düşüş gerçekleşir (Diener ve Ryan, 2009).

Bireyler kendilerini yoksun hissetmedikleri bir şeye ulaşmak için çaba göstermezler. Gerçek mutluluk için yokluğu bilinen hedefe ulaşmak için önce acı ekerler. Elde ettiklerinde ise hissedilen mutluluğun/hazzın düzeyi çekilen bu acıdan etkilenir. Yoksunluk duygusunun acısı, mücadele etme arzusuna ulaşıldığında mutlulukla aynı oranda doyum artışına neden olur (Kocagaziaoğlu, 2019).

Acı ve haz uzun sürdüğü için bireyin bu duruma uyum sağlaması nedeniyle amacına ulaştıktan sonra elde ettiği doyum ve mutlulukta herhangi bir farklılık olmaması mümkündür. Bu teori, öznel iyi oluştaki bazı küçük farklılıkları ifade etmek

adına kullanılabilir, ancak bireysel bir bakış açısıyla mutluluk veya tatmini ele almak için yetersiz kabul edilir. Ekonomik düzeyi düşük bir birey ile yaşamı boyunca yüksek bir ekonomik düzeye almış kişi arasındaki yaşamdan memnuniyet düzeyi farkının çok az olduğu gözlemlenmiştir. Bu teori birçok eleştiriye sahiptir ve sonraki araştırmacılar haz ve acı teorisini desteklememektedir (Önder, 2015).

1.2.3.3. Etkinlik kuramları

Etkinlik teorisi, mutluluğun bireyin kendi aktivitelerinden kaynaklandığı fikrine dayanmaktadır. Aristoteles bu teorinin en önemli temsilcisidir. Onun düşüncesi çerçevesinde mutluluk, bireyin erdemli faaliyetlerinden oluşur. Etkinlik teorisinin ana fikri, bireyin kendini anlamasının mutluluğu azalttığıdır. Sürekli mutluluğa ulaşma fikri üzerinde durmaya gerek yoktur. Bu anlayışa göre birey önemli faaliyetlere odaklanırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir (Turan, 2019).

Etkinlik kuramına göre, kişinin ilgilendiği etkinlik kolay ise sıkıcı ve zor ise kaygı verici olur. Şayet kişi yoğun performans gerektiren ve mevcut yetenekleriyle işin zorluğu neredeyse aynı olan bir etkinlikle alakalıysa, olayın bütünlenme süreci kişiye mutluluk verir. Etkinlik kuramcıları mutluluğun tavırlardan kaynaklandığının altını çizer. Ancak etkinlik kuramıyla hedefe yönelik kuram karşıt görüşleri savunmamaktadır. Bu kuramlar daha çok birbirini bütünleyici özelliktedir. Aykut (2019)'a göre ereksel kuram mutluluğu, bir elde etme eylemi olarak tanımlarken, etkinlik teorisi ise mutluluğun insanların faaliyetlerinin bir parçası olduğunu belirtmektedir. Örneğin yüzme eylemi ile birey hedeflere ulaşırken daha fazla mutlu olmaktadır. Aristoteles'e göre, mutluluk erdemli faaliyetlerden kaynaklanmakta ve

başarılı faaliyetler mutluluğa yol açmaktadır. Birey yeteneklerine göre hareket eder ve eylem istenilen zamanda gerçekleşirse haz duygusu ortaya çıkar.

Hem kolay hem de zor aktiviteler kişide olumlu ya da olumsuz duygular uyandırır. Bu nedenle kişinin yetenekleriyle ilgili faaliyetleri yaşamdan doyum düzeyini daha da arttırmaktadır (Erdoğan, 2018). Etkinlik teorisyenleri mutluluğun davranıştan kaynaklanan bir duygu olduğunu savunurlar (Yılmaz, 2001, s. 50). Etkinlik teorisi genellikle bireylerin mutluluk durumlarını yetenekleri üzerinden etkileyecek ampirik çalışmalara odaklanmıştır (Aykut, 2019). Etkinlik kuramları içerisinde ön plana çıkanlar Csikszentmihalyi'nin Akış Kuramı, Frankl'ın Anlam Kuramı ve Seligman'ın Gerçek Mutluluk Kuramı'dır.

- Csikszentmihalyi'nin Akış Kuramı: Kişi, etkinlik esnasında akış haline girer. İlk olarak, akış teriminin ne olduğuna bakacak olursak, akış halinde kişide kendiliğinden hoşnutluk ve neşe ortaya çıkar. Böyle bir durumda kişi, kendinden geçme hissi de yaşayabilir (Goleman, 2018, s. 130-136). Öyle ki o an etkinlikten başka her şey önemini kaybeder ve etkinlik sadece etkinliği gerçekleştirmek için yapılmış olur. Ancak etkinlikte mutluluğa erişebilmek için bireyin kişisel becerisi ve etkinliğin zorluğu arasında eşitlik sağlanmalıdır. Çünkü, etkinlik kolay olursa, kişi aktiviteden sıkılacaktır ve haz almayacaktır. Tam tersi durumda, etkinlik zor olursa ve bireyin becerisi bunu aşmaya yetmiyorsa, stres veya kaygı yaşanacaktır. Bu nedenle, etkinlik ve bireyin kişisel becerisi arasındaki ilişkide eşitlik muhakkak gerçekleştirilmelidir ki bu durumda optimal etkinlik deneyimine ulaşılabilecektir (Csikszentmihalyi, 2014, s. 36).

- Frankl'ın Anlam Kuramı: Frankl (1984) anlam arayışı üzerine yaptığı çalışmalarında, mutluluğun yaşamın amacını keşfederek ve varoluşunun gizli anlamını anlayarak elde edilebileceğini savunmuştur. Teoriye göre bir insanın doyumlu ve mutlu olabilmesi için önce yaşamını anlamlandırması gerekmektedir (akt. Taşkırılmaz, 2020).
- Seligman'ın Gerçek Mutluluk Kuramı: Gerçek mutluluk teorisine göre mutluluk; ölçülebilir olumlu deneyimlere dayanmaktadır. Ayrıca mutluluğun ve dolayısıyla becerilerin temelinde olumlu kişilik özelliklerinin olduğu belirtilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Mutluluk kendini üç unsurda göstermektedir. Bunlar; keyifli bir yaşam, uğraşılı bir yaşam ve anlam dolu bir yaşamdır (Seligman vd., 2009).

1.2.3.4. Aşağıdan yukarıya / yukarıdan aşağıya kuramları

İki kuram birbirine benzeyen iki yapı gibi görünmesine rağmen mutluluğu değerlendirmede konusunda birbirlerinden farklılıklar göstermektedirler (Kaya, 2023). Aşağıdan yukarıya kuramı, mutlu olmayı, bireyin yaşadıklarına bağlı olarak, anlık gerçekleşen haz ile acıların toplamı olduğunu ifade eder yani tümevarımcı bir yaklaşım sergiler. Yukarıdan aşağıya kuramı ise bireylerde mutluluğun genel bir kişilik özelliği biçimde bireyin olaylara vereceği tepkisini belirlediğini ifade etmektedir (Berktaş, 2019). Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramlarının ortak özelliği, bireylerin yaşamında önem arz eden bileşenlere dikkat çekmesidir (Kara, 2017). Yukarıdan aşağıya teorisine göre mutluluk, kişinin içsel niteliklerinden kaynaklanır ve insanlar yüz yüze geldikleri olayları olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirirler.

Ancak kişilerin tecrübelerini daha çok pozitif biçimde değerlendirdiği biçimde açıklanmaktadır (Öztürk ve Yıldız, 2017, s. 659).

Yukarıdan aşağıya kuramı genel kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna tesir ettiği fikrine odaklanır. Bazı kişilik özelliklerinin, özellikle dışadönüklük ve nevrotikliğin, insanların ne kadar mutlu olduğunu yansıttığı ifade edilir (Bibi vd., 2015).

Tabandan tavana teoriler, mutluluğun hoş, hoş olmayan (dayanılmaz) zaman ve deneyimlerin toplamından kaynaklandığını öne sürmektedir. Kısacası mutlu bir birey mutlaka mutludur çünkü birçok mutlu an yaşar. Bu teorik bakış açısı, yaşam memnuniyetinin bir dizi belirli alandaki memnuniyetin bir kombinasyonu olduğunu iddia eder. Yukarıdan aşağıya teoriler, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin deneyim ve olaylara ve koşullara olumlu ya da olumsuz tepki vermeleriyle belirlendiğini belirtir. Mutlu bireylerin hayattan zevk aldıkları ifade edilmektedir (Türkdoğan ve Duru, 2012). Öznel iyi oluş araştırmalarında kişiliğin önemini açıkça ortaya koyan durumun, aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları arasındaki fark olduğu belirtilmektedir. Bu iki teori, öznel iyi oluşun belirleyicisini farklı kavramlara vurgu yaparak ifade etmiştir. Aşğıdan yukarıya teori, yaşam koşullarının belirleyici bir etkiye sahip olduğunu, yukarıdan aşağıya teori ise kişiliğin belirleyici bir etkiye sahip olduğunu öne sürer (Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

Bu iki yaklaşımda bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan bileşenlerin varlığı ortak bir özellik olarak kabul edilmektedir. Bireylerin meslek, gelir, sosyal çevre, aile, çalışma hayatı ve sağlık gibi birincil ve ikincil ihtiyaçlarından elde edilen

doyumun tüm yaşamı etkileyerek yaşam doyumuna katkıda bulunabileceği belirtilmektedir (Kanten ve Kanten, 2015).

1.2.3.5. Yargı kuramları

Mutluluk, hayatımız boyunca belirli varsayılan değerler ve gerçeklerle oluşur. Memnuniyet, elde edilen durum olağan gereksinimleri aştığında devreye girer. Memnuniyet bilinçli iken duygusal durumlar bilinçsizdir. Ne tür olayların olumlu ya da olumsuz duygular uyandıracaklarını tahmin edemeyen yargı teorileri, olayların ne kadar duygu ortaya çıkaracağını tahmin edebilmektedir (Çevik Kırıcı ve Korkmaz, 2014).

Yargı teorileri sadece hayatın her alanına bakmakla kalmamış, aynı zamanda dikkatleri sosyal karşılaştırmalara çevirmiş ve insanların duygularının daha etkili olduğunu bulmuştur. Karşılaştırmaları belli bir çerçeveye göre yapmanın uygun olduğuna karar vermişlerdir (Yetim, 2001).

Çeşitli yaklaşımlar, öznel iyi oluşu belirli şartlar ve standartlarla kıyaslamamanın bir sonucu olarak değerlendirir. Bu durumda kişinin kendi kriterleri önemlidir. Memnuniyet, fiili durum kişinin standartlarına yaklaştığında ortaya çıkar. Doyum yaşandığında ise bu karşılaştırmalar bilinçli bir şekilde yapılmaktadır. Bununla birlikte, duygusal karşılaştırma bilinçsiz olarak gerçekleşir (Güler, 2015). Yargı kuramları Çoklu Uyuşmazlık Kuramı, Uyum Kuramı ve Sosyal Karşılaştırma Kuramı'dır.

- Çoklu Uyuşmazlık Kuramı: Bu kurama göre bireyler yaşam doyumlarını değerlendirirken yalnızca tek bir kıyaslama ölçütüne bağlı kalmaz; geçmiş yaşam

deneyimleri, başkalarının yaşam koşulları, kişisel ihtiyaçları, ulaşmayı hedefledikleri amaçlar ve ideal olarak tasarladıkları tatmin seviyeleri gibi birden fazla standart üzerinden karşılaştırma yaparlar. Bireyin kendi mevcut yaşamı ile bu standartlar arasında algıladığı uyumsuzluk (discrepancy) ne kadar az ise yaşam doyumu o kadar yüksek olmaktadır. Buna karşın, farklı standartlar arasında büyük uyumsuzluklar söz konusu olduğunda bireyin yaşam doyumu düşmektedir. Dolayısıyla MDT, yaşam doyumunun çok boyutlu ve dinamik bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Michalos, 1985).

- Uyum Kuramı: Uyum kuramında kişi; diğerleri yerine, geçmiş yaşamını standart olarak belirlemektedir. Geçmiş deneyimlerine göre, kişinin yaşadığı olay belirlenen standartların üzerindeyse kişi mutluluğa erişecektir. Yaşanan optimal deneyimlerin tekrar etmesiyle uyum sağlanmış olacaktır (Helson, 1964; Brickman ve Campbell, 1971).
- Sosyal Karşılaştırma Kuramı: Bu kurama göre bireyler, kendi görüşlerini, yeteneklerini ve yaşam koşullarını değerlendirmek için nesnel bir ölçüt bulamadıklarında, başkalarının durumunu temel alarak sosyal karşılaştırma yapma eğilimindedirler. Bu bağlamda kişi, başkalarının yaşamlarını bir norm ya da standart olarak kabul etmekte ve kendi yaşam doyumunu bu kıyaslamalar üzerinden değerlendirmektedir. Eğer birey, karşılaştırdığı kişilere göre kendisini daha avantajlı görürse yaşam doyumu artmakta; tersi durumda ise doyum azalabilmektedir. Dolayısıyla sosyal karşılaştırmalar, mutluluk ve yaşam doyumunun algılanış biçiminde belirleyici bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Festinger, 1954).

1.2.3.6. Bağ kuramları

Bağlanma yaklaşımı, bir kişinin olumlu deneyimleri içsel faktörler tarafından desteklendiğinde, mutluluğunun birincil nedeni olarak bunu kabul ettiğini ileri sürer. Örneğin Bower (1981), insanların güncel olayları geçmiş deneyimlerle ilişkilendirerek yorumladıklarını gözlemlemiştir. Bu ilişkisel teori, dış faktörlerin ve kişiliklerin etkileşimine odaklanır (Çevik Kırcı ve Korkmaz, 2014, s. 134). İnsan hafızasında bir mutluluk ağı vardır. Olumlu ağlara sahip kişiler olaylara olumlu tepkiler vermektedir (Güler, 2015, s. 30). Bağ teorileriyle ilgili bir başka yaklaşım da klasik koşullanmayı ele almıştır. Bir insanın günlük uyarılarla duygusal yoğunluk koşullandırması arasında birçok bağlantı kurması mümkündür (Tuncer, 2017).

Bağ kuramının, hafıza, koşullanma ve bilişsel prensiplere dayalı kuramları içerdiği belirtilmektedir. Yaşanan olumlu olayların içsel etmenlere bağlanması mutluluğun ana kaynağını ifade etmektedir. Geçmişte yaşanan olayların olumlu olması anın mutlu yaşanıp yüksek doyuma ulaşılacağını, anılara genel olarak bakıldığında ise olumsuzluk belirgin ise yaşam doyumunun daha az olacağı belirtilmektedir (Naktiyok, 2019).

Bireyin yaşadığı olaylar için zihninde birtakım aę oluşumu gerçekleşmektedir. Ancak olumlu tepkiler vermeye alışkın bireylerin kendilerini mutlu gören bireyler olduğu belirtilmektedir. Negatif çağrışımlarla sınırlı ağlar, pozitif çağrışımlarla aşırı bir aę oluşturabilir. Olumlu ağlara sahip olduğuna inanılan bireylerin, olumlu geribildirim vererek mutluluğa yani yaşam doyumuna ulaşmaya yakın oldukları belirtilmektedir (Türkdoğan, 2010).

1.2.3.7. Sabit nokta kuramı

Sabit nokta teorisi, mutluluğun sabit bir düzeye ulaştığı bir sınır olduğunu kabul etmektedir. Bunun nedeni ise insanların mutluluk düzeylerinin uzun vadeli istikrar göstermesidir. Birey hayatta kendisi için normal veya sıra dışı bir hayat yaşayabilir. Burada normal bir olayda zaten bireyin mutluluk düzeyinde bir değişim gözlenmezken, olağanüstü bir olayda bireyin mutluluk düzeyinde sapmalar görülebilir ancak yine de uzun dönemde bireyin mutluluk düzeyinin dengeye geleceği ve sabit noktaya ulaşacağı dile getirilmektedir (Emmons ve McCullough, 2003).

Sabit nokta kuramı, bireylerin mutluluk düzeylerinin sabit bir seviyesinin olduğunu belirtmektedir (Önder, 2015, s. 10). Bireylerin mutlulukları uzun süreli olarak incelendiğinde mutluluğun kararlılık gösterdiği belirlenmektedir. Bu kararlılığa sebebiyet veren belirleyicinin genetik olduğu belirtilmiş ve bireyin mutluluk seviyesindeki değişimin az olacağı ifade edilmiştir (Eryılmaz, 2009).

Sabit nokta teorilerinin temel varsayımı, mutluluk ve refahın uzun vadede nispeten istikrarlı olduğudur. Önemli olanın olumlu ve olumsuz yaşam deneyimlerinin mutluluk ve esenlik üzerinde kısa süreli etkisi olduğuna inanılır ve daha sonra birey eski benliğine döner. Bireyler, iyilik hallerini artıran veya azaltan olaylar yaşadktan sonra bu yeni yaşam koşullarına uyum sağlar ve eski başlangıç seviyelerine dönerler. Refah, yaşam koşullarından ziyade yaşam koşullarındaki veya kalite seviyelerindeki değişiklikleri ifade etmektedir (Hülür ve Gerstorf, 2018).

1.2.4. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Yaşam doyumunu üzerinde etkili olan faktörler oldukça çeşitlidir ve bireysel, sosyal ve çevresel unsurları içerir. Bu faktörlerin yaşam doyumunu üzerindeki etkileri,

bireylerin yaşamlarına dair değerlendirmelerini ve yaşam kalitelerini şekillendiren önemli unsurlardır. Aşağıda yaşam doyumunu etkileyen bazı ana faktörler verilmiştir.

- Cinsiyet: Bazı araştırmalar yaşam doyumunu ile cinsiyet arasında önemli farklılıklar bulunmadığını gösterirken bazı araştırmalar da kadınların yaşam doyumunu önemli ölçüde erkeklerin yaşam doyumundan daha yüksek bulunmuştur (Kabasakal ve Girli, 2012). Cinsiyetin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin anlaşılmasında önemli bir yön, erkekler ve kadınların farklı yaşam tecrübelerine sahip olmaları ve bu tecrübelerin psikolojik iyi oluşları üzerinde farklı etkiler yaratmasıdır. Kadınlar genellikle ilişkisel bağlam ve sosyal destek ağlarına daha fazla önem verirken, erkeklerin yaşam doyumunu daha çok iş ve kariyer başarılarıyla ilişkilendirilmiştir. Bu durum, kadınların ve erkeklerin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin farklılaşabileceğine işaret etmektedir. Cinsiyetin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin bir diğer önemli yönü, toplumsal cinsiyet rollerinin baskısı altında yaşanan stresle ilişkilidir. Toplumsal beklentiler ve cinsiyete özgü roller, bireylerin stres yönetimi kapasitelerini ve dolayısıyla yaşam doyumunu düzeylerini etkileyebilmektedir (Wood vd., 2008).
- Yaş: Yaş, yaşam doyumunu etkileyen temel demografik değişkenlerden biridir. Araştırmalar, yaşam doyumunun yaşa bağlı olarak doğrusal bir şekilde artmadığını, çoğunlukla U-şeklinde bir eğri izlediğini ortaya koymaktadır. Buna göre, genç yetişkinlik döneminde daha yüksek olan yaşam doyumunu, orta yaşlarda bir düşüş göstermekte; ileri yaşlarda ise yeniden yükselmektedir (Blanchflower & Oswald, 2008). Bu durum, orta yaşlarda artan rol çatışmaları, iş ve aile yükümlülükleri ile ilişkili stres faktörleriyle açıklanırken; yaşlılıkta yaşam

doyumunun artışı, bireylerin yaşam deneyimlerinden öğrendikleriyle beklentilerini daha gerçekçi biçimde ayarlamaları ve sosyal-duygusal hedeflere daha fazla odaklanmaları ile ilişkilendirilmektedir (Carstensen vd., 1999; Baird vd., 2010). Ayrıca kültürler arası araştırmalar da yaş ile yaşam doyumunu arasındaki bu U-şeklindeki ilişkinin yalnızca belirli toplumlara özgü olmadığını, farklı ülkelerde de benzer bir eğilimin görüldüğünü ortaya koymuştur (Stephoe vd., 2015). Bununla birlikte, yaşlılık döneminde sağlık koşulları ve sosyal destek düzeyleri, yaşam doyumunun sürdürülebilirliği üzerinde belirleyici rol oynamaktadır.

- Eğitim: Eğitim, bireyin yaşam doyumunu etkileyen önemli bir sosyo-demografik faktör olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin genel olarak daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını göstermektedir (Oishi, Diener, Lucas, & Suh, 1999). Eğitim, bireyin yaşamını anlamlandırmasına, sosyal ve kültürel sermayesini artırmasına, iş olanaklarını geliştirmesine ve yaşam hedeflerine ulaşmasına yardımcı olabilmektedir. Ayrıca eğitim, bireyin eleştirel düşünme, problem çözme ve toplumsal katılım düzeyini güçlendirerek öznel iyi oluş üzerinde dolaylı bir etki yaratmaktadır (Michalos, 2008). Ancak literatürde eğitimin yaşam doyumunu ile ilişkisine dair farklı bulgular da bulunmaktadır. Bazı araştırmalar, eğitim düzeyinin yükselmesinin beklentileri de artırabileceğini ve bu durumun, bireylerin yaşam doyumunu her zaman olumlu yönde etkilemeyebileceğini vurgulamaktadır (Veenhoven, 1996). Bununla birlikte, Türkiye örneğinde yapılan güncel çalışmalar, yükseköğrenim gören bireylerin yaşam doyumlarının, düşük eğitim seviyesine sahip bireylere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Talo, 2021). Dolayısıyla, eğitim düzeyi

yaşam doyumunun genel olarak artırıcı bir faktör olmakla birlikte, bu etkinin kültürel bağlam, beklenti düzeyleri ve bireyin eğitim sonrası elde ettiği fırsatlarla birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir.

- **Sosyoekonomik durum:** Sosyoekonomik durum, yaşam doyumunun en çok incelenen belirleyicilerinden biridir. Gelir, eğitim ve mesleki statüden oluşan sosyoekonomik göstergeler, bireyin yaşam kalitesini ve mutluluk düzeyini doğrudan etkilemektedir. Daha yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu pek çok araştırmada ortaya konmuştur (Diener & Biswas-Diener, 2002). Bu durum, yüksek sosyoekonomik düzeyin bireyin temel ihtiyaçlarını karşılamasına, daha fazla yaşam fırsatına erişmesine ve uzun vadeli hedeflerine ulaşmasına olanak sağlamasından kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte, gelir ve yaşam doyumu arasındaki ilişki sınırsız değildir. Kahneman ve Deaton (2010), yıllık gelir belirli bir eşiğe ulaştıktan sonra, ek gelir artışlarının günlük duygusal iyi oluş üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını, ancak yaşam değerlendirmesi üzerinde etkisini sürdürebildiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Easterlin (1974) tarafından öne sürülen Easterlin Paradoksu, toplumlarda ekonomik büyüme yaşansa bile bireylerin yaşam doyumlarının uzun vadede aynı hızda artmadığını vurgulamaktadır. Bu bulgu, mutlulukta yalnızca mutlak gelir düzeyinin değil, aynı zamanda göreceli gelir ve sosyal karşılaştırmaların da rol oynadığını göstermektedir.
- **Medeni durum:** Medeni durum, yaşam doyumunun önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar, evli bireylerin bekar, boşanmış veya dul bireylere kıyasla daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını göstermektedir.

(Stack ve Eshleman, 1998). Bu durum, evliliğin bireylere sağladığı sosyal destek, güvenlik ve aidiyet duygusu ile açıklanabilir (Kaplan, 2022). Ancak son dönem bulgular, yalnızca evli olmanın değil, evliliğin kalitesinin de yaşam doyumu üzerinde kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Proulx vd., 2007). Bekar bireyler açısından da benzer biçimde, romantik bir ilişki içerisinde olmanın yaşam doyumunu artırdığı bulunmuştur. Lucas vd. (2003), romantik ilişkilerin bireyin öznel iyi oluşunu güçlendirdiğini, özellikle uzun süreli ilişkilerde bu etkinin daha belirgin hale geldiğini belirtmektedir. Ayrıca, longitudinal (boylamsal) çalışmalar evlilikle birlikte yaşam doyumunda kısa süreli bir artış olduğunu, ancak bu etkinin zamanla evlilik kalitesine bağlı olarak sürdürülebildiğini ortaya koymaktadır (Lucas vd., 2003). Sonuç itibarıyla evlilik ve uzun süreli romantik ilişkiler, bireyin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılaması, stresle başa çıkmasına yardımcı olması ve aidiyet duygusunu pekiştirmesi nedeniyle yaşam doyumunu artırıcı işlev görmektedir.

- Sosyal ilişkiler: Sosyal ilişkiler, bireyin yaşam doyumunu belirleyen en güçlü faktörlerden biridir. Araştırmalar, güçlü sosyal bağlara ve sosyal destek kaynaklarına sahip bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Helliwell ve Putnam, 2004). Özellikle aile, arkadaşlık ve yakın ilişkilerden elde edilen sosyal destek, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırmakta ve öznel iyi oluşu güçlendirmektedir (Diener ve Seligman, 2002). Evlilik ve aile yaşamı da yaşam doyumunu etkileyen önemli sosyal roller arasında yer almaktadır. Glenn ve Weaver (1988), evlilik kurumunun bireylerin yaşam doyumunda anlamlı bir artışla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Daha yakın dönemde yapılan araştırmalar da yalnızca evlilik statüsünün değil, evlilik

kalitesinin de yaşam doyumunda belirleyici olduğunu göstermektedir (Lucas ve Dyrenforth, 2006). Ayrıca geniş çaplı uluslararası karşılaştırmalar, sosyal güven ve sosyal katılımın yüksek olduğu toplumlarda bireylerin yaşam doyumunun da arttığını vurgulamaktadır (Helliwell, Layard, ve Sachs, 2019).

- Kişilik özellikleri: Kişilik özellikleri, bireylerin yaşam doyumunu etkileyen en önemli psikolojik faktörlerden biridir. Özellikle Beş Faktör Kişilik Modeli çerçevesinde değerlendirilen duygusal istikrar (nevrotizmin düşük olması), dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık yaşam doyumunu ile yakından ilişkilidir. Araştırmalar, yüksek dışa dönüklük ve sorumluluğun yaşam doyumunu artırdığını, yüksek nevrotizmin ise yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur (DeNeve ve Cooper, 1998). Daha kapsamlı meta-analizler de özellikle dışa dönüklük ve düşük nevrotizmin öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcıları olduğunu doğrulamaktadır (Steel, Schmidt ve Shultz, 2008). Ed Diener'in çalışmalarında, dışa dönüklüğün yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin yalnızca sosyal etkileşimlerle sınırlı olmadığı, aynı zamanda dışa dönük bireylerin ödül odaklı sinir sistemleri sayesinde hem sosyal hem de bireysel bağlamlarda daha yüksek mutluluk yaşayabildikleri belirtilmektedir (Diener vd., 1992). Benzer şekilde, McCrae ve Costa (1991) Beş Faktör Kişilik Modeli'nin farklı kültürlerde de geçerli olduğunu ve kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin kültürler arası bir tutarlılık gösterdiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, son dönem araştırmalar yaşlanma sürecinde yüksek emosyonel istikrarın (düşük nevrotizm) yaşam doyumundaki artışlarla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Graham vd., 2020). Dolayısıyla, kişilik özellikleri bireyin yaşamını değerlendirme biçimini, yaşam hedeflerine ulaşma yollarını ve mutluluk algısını

doğrudan etkileyen temel değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır (Deneve ve Copper, 1998; Steel vd., 2008).

- **Sağlık:** Fiziksel ve zihinsel sağlık, yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörlerdendir. Daha iyi sağlık durumuna sahip bireylerin, daha yüksek yaşam doyumunu yaşadığı bulunmuştur (Diener vd., 1999). Yaşam doyumunu ile sağlık arasındaki ilişki tek yönlü değil, karşılıklı (çift yönlü) bir özellik taşımaktadır. Yüksek yaşam doyumuna sahip bireylerin daha sağlıklı yaşam tarzı benimseme, stresle daha etkili başa çıkma ve bağışıklık sisteminin daha güçlü olması gibi avantajlara sahip oldukları; dolayısıyla sağlıklarını daha iyi koruyabildikleri bulunmuştur (Pressman ve Cohen, 2005). Buna karşılık, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık da bireyin günlük yaşamını daha az kısıtladığı için yaşam doyumunu artırmaktadır (Steptoe vd., 2015).
- **Sosyal destek:** Güçlü sosyal destek ağlarına sahip bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ve stres, yalnızlık ya da kriz dönemleriyle daha etkili başa çıkabildikleri görülmüştür (Thoits, 2011). Sosyal destek, bireyin hem duygusal ihtiyaçlarını (anlayış, empati, yakınlık) hem de araçsal ihtiyaçlarını (maddi yardım, bilgi paylaşımı, pratik destek) karşılamasına yardımcı olarak öznel iyi oluşu artırmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Meta-analitik bulgular, sosyal desteğin yalnızca doğrudan yaşam doyumunu yükseltmekle kalmadığını, aynı zamanda stresin olumsuz etkilerini tamponlayıcı (buffering effect) bir mekanizma aracılığıyla azalttığını da ortaya koymuştur (Lakey ve Orehek, 2011). Ayrıca uzunlamasına (longitudinal) çalışmalar, sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin

zaman içinde yaşam doyumlarını daha istikrarlı biçimde koruyabildiklerini göstermektedir (Taylor, 2011).

- İş ve kariyer: İş ve kariyer, yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İş tatmini ve iş doyumu, yaşam doyumu ile pozitif ilişkiler gösterir (Judge ve Watanabe, 1993). İşinden memnun olan bireyler, yalnızca profesyonel yaşamlarında değil, aynı zamanda genel yaşam değerlendirmelerinde de daha yüksek doyum bildirmektedir. Bu bulgu, iş tatmininin yalnızca ekonomik getirilerle değil, aynı zamanda bireyin değerlerini gerçekleştirme, yeteneklerini kullanması ve sosyal bağlar kurmasıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir (Locke, 1976). Öte yandan, işsizlik yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır. Clark ve Oswald (1994) işsizliğin yalnızca gelir kaybı değil, aynı zamanda sosyal statü ve özsaygı kaybı nedeniyle de yaşam doyumunu düşürdüğünü belirtmektedir. Boylamsal çalışmalar, işsizliğin etkisinin kalıcı olabileceğini; bireyler yeniden istihdam edilseler dahi yaşam doyumlarının önceki seviyelere dönmesinin uzun zaman aldığını ortaya koymuştur (Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2004). Ayrıca kariyer gelişim fırsatları ve iş güvencesi de yaşam doyumu üzerinde belirleyici faktörlerdir; güvenceli ve gelişim fırsatları sunan işlerde çalışan bireyler, daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahiptirler (Green, 2011).

1.3. Algılanan Sosyal Destek

Bu başlıkta ise çalışmanın teorik çerçevesine temel oluşturmak adına sosyal destek kavramı, algılanan sosyal destek, destek tür ve modelleri ile birlikte algılanan sosyal desteği etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

1.3.1. Sosyal destek kavramı

Her insanın yaşamı boyunca geliştirdiği ilişkiler, yaşamın sürdürülebilirliği için temel bir gereksinimdir. Bu ilişkiler, kişisel doyum ve arzular üzerine kurulur ve toplumsal yaşam, bireylerin birbirlerine karşı beslediği beklentiler ve bu beklentilerin karşılanması üzerine temellenmektedir. İnsanlar arasındaki bu etkileşimler, sosyal destek kavramının ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Dülger, 2009). Sosyal destek, 1970'lerden bu yana mutluluk ve sağlık ile ilişkilendirilerek birçok araştırmanın konusu olmuştur (Arslansan, 2022). Sosyal destek, empati, dürüstlük, sevgi, ilgi, saygı, güven, bilgi, takdir ve maddi yardım gibi çeşitli formlarda çevreden alınan desteği ifade etmektedir (Haskan Avcı ve Yıldırım, 2014).

Bireyler yaşamları boyunca çeşitli stres yaratan yaşam olayları ile karşılaşmaktadır. İşsizlik, taşınma, ölüm, hastalık veya boşanma gibi olumsuz olaylar, bireylerde stres yaratmaktadır. Bu stresli dönemlerde, aileden, arkadaşlardan ve sosyal çevreden alınan pozitif etkileşimler, sosyal destek kavramını tanımlamaktadır (Başer, 2006).

Sosyal destek, yaşam olaylarına doğrudan veya dolaylı koruyucu etkileriyle bilinmektedir. Olaylardan önce yapılan destekleyici müdahaleler doğrudan etki yaratmaktadır; örneğin, trafik kazalarında emniyet kemeri takmanın koruyucu etkisi gibi. Stresli olaylar sonrasında ise, kişinin stresini hafifleten ve başa çıkma kapasitesini artıran destekler koruyucu etkiler sunmaktadır (Sağlam, 2007).

Kişinin sahip olduğu sosyal destek kaynakları, aile, arkadaşlar, öğretmenler, iş arkadaşları ve ait olduğu topluluklardan oluşmaktadır (Yıldırım, 1997). Bununla birlikte, sosyal destek yalnızca kaynak açısından değil, aynı zamanda tür açısından da

farklılık gösterir. House (1981) ve Cobb (1976) gibi öncü araştırmacılara göre sosyal destek dört ana türe ayrılır. Duygusal destek (ilgi, empati, anlayış gösterilmesi), Bilgilendirici destek (rehberlik, öneri, bilgi sunulması), Maddi/araçsal destek (maddi yardım, ulaşım veya günlük işlerde yardım), Değerlendirici destek (öz farkındalık ve karar verme süreçlerinde yardımcı olmak). Yapılan çalışmalarda destek türlerinin bireyin psikolojik sağlığı üzerinde farklı etkiler yarattığı belirlenmiştir. Bu nedenle sadece destek kaynağına değil, destek türünün doğasına da dikkat edilmelidir.

Özbey (2012)'e göre sosyal destek, olumsuz olaylar sonucu ortaya çıkan stresi azaltmak, duyguların paylaşılmasını sağlamak ve sosyal rollere uyumu kolaylaştırmak için önemli bir mekanizma biçiminde tanımlanmıştır. Ayrıca, sosyalleşme ve insanların iletişim kurmalarının önemli bir gereksinim olması, kavramın önem kazanmasında etkili olmuştur. Bireyler, kendilerine sunulan desteği algıladıklarında, daha değerli hissederek kabullenme sürecini başlatmaktadır (Dülger, 2009).

Sosyal destek, bireyin yaşam kalitesini artırmakta, mutluluğunu yükseltmekte ve stresli durumlar üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Yeterli sosyal desteğin eksikliği, kişisel krizlere yol açabilmektedir (Sağlam, 2007). Kaşıkçı vd. (2009) tarafından belirtilen üzere, üniversite öğrencileri için aileden uzaklaşmak ve tek başına yaşamak büyük bir uyum sorunu yaratmaktadır. Stresle başa çıkma ve olumsuz yaşam olaylarıyla mücadelede sosyal destek, önemli bir rol oynamaktadır. Algılanan sosyal destek arttıkça, bireyler karşılaştıkları problemlerle daha sağlıklı biçimde baş edebilmekte, özgüven düzeylerini de arttırabilmektedirler. Algılanan sosyal desteğin azalması ise yalnızlık, önemsizlik ve kaygı hissine yol açabilmektedir (Karataş, 2012). Bu doğrultuda sosyal destek, ilgi, yardım, değer ve olumsuz yaşam olaylarına karşı

koruyucu etkileri içeren çok boyutlu bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Dölger, 2009).

Algılanan sosyal destek ise, bireyin güvenilir ilişkiler kurduğunu ve ihtiyacı olduğunda bu ilişkilerden destek alacağını düşünmesi şeklinde ifade edilebilir. Mumay (2022)'a göre bir kişinin, destek alabileceği kişilerin varlığını bilmesi ve bu kişilerden yardım alabileceğini hissetmesi, onun psikolojik olarak daha iyi bir durumda olmasına katkıda bulunmaktadır.

Algılanan ile alınan sosyal desteklerin birbirlerine benzeyen kavramlar olmasına karşın algılanan sosyal destek, alınan sosyal destekten daha belirleyici olarak görülmektedir (Cebeci, 2022). Kendisine gereken desteği ve takdiri alabilen kişiler, çevresiyle olan iletişimlerinde bu durumdan memnuniyet duymaktadır (Elmacı, 2001). Üzbe Atalay (2019)'a göre algılanan sosyal destek, bir kişinin değerli, kabul edilmiş ve anlaşılmış olduğunu hissetmesi ve bu destek mekanizmalarının varlığını algılama biçimi olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal destek yapısal ve işlevsel destek olmak üzere iki boyutta incelenmektedir. Yapısal destekte, destek alınan kişilerin kim olduğu, onların bireyle olan yakınlığı ve sayısı önem taşımaktadır. İşlevsel destekte ise sunulan desteğin birey için ne kadar faydalı olduğu, destek ihtiyacının ne kadar karşılandığı ve bu desteğin anlamı değerlendirilmektedir (Mumay, 2022).

Algılanan sosyal destek, bireyin kendisini çevreleyen destekleyici yapıların mevcudiyetine ve niteliğine olan algısına bağlı olarak şekillenmektedir. Bu algı, sunulan sosyal destek ile farklılık gösterebilmektedir, zira bireyin ruh hali, tutumları ve algıları, sunulan desteğin varlığı ve etkinliği konusunda belirleyici olabilmektedir.

Bu durum, sunulan destek ile bireyin algıladığı destek arasında bir uyumsuzluk olabileceğini göstermektedir. Bireyin ruh sağlığı ve sosyal çevresi ile ilgili algıları, sunulan desteğin algılanan desteğe dönüşümünde önemli bir rol oynamakta ve bu sürecin bireysel farklılıklar göstermesine neden olabilmektedir. Dolayısıyla, bir bireyin sosyal destek algısı, sadece çevresel faktörlere değil, aynı zamanda bireysel psikolojik durum ve algılamalara da bağlıdır. Bu bağlamda, algılanan sosyal destek, bireyin kendine ve çevresine yönelik tutumlarından etkilenebilir ve bu da sunulan sosyal desteğin birey üzerindeki etkisini şekillendirebilir (Cebeci, 2022).

1.3.2. Sosyal destek kuramı ve modelleri

Sosyal Destek Kuramı, (House, 1981) psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş üzerinde sosyal desteğin kritik rolünü inceleyen önemli bir teorik çerçevedir. Kuramın temeli, bireylerin stresli yaşam olayları ve zorluklar karşısında aldıkları sosyal desteğin, bu zorlayıcı durumlarla başa çıkmada kritik bir kaynak olduğu fikrine dayanmaktadır. Özellikle House (1981), sosyal desteği duygusal, araçsal, bilgi ve değerlendirme desteği olarak dört temel boyutta sınıflandırmış; Cohen ve Wills (1985) ise sosyal desteğin iki önemli işlevine dikkat çekmiştir. Buna göre sosyal destek, bir yandan doğrudan yaşam doyumunu ve iyi oluşu artırırken, diğer yandan da stresin olumsuz etkilerini azaltıcı bir “tampon” işlevi görmektedir (Buffering Hypothesis). Bu yaklaşım, sosyal desteğin yalnızca zor zamanlarda bireyi koruyucu bir mekanizma olmadığını, aynı zamanda günlük yaşamın kalitesini ve bireyin genel mutluluk düzeyini artıran sürekli bir kaynak olduğunu göstermektedir. Nitekim sonraki çalışmalar, sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu güçlendirdiğini ve özellikle zor yaşam olaylarının ardından bireylerin daha hızlı toparlanmasına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Thoits, 2011).

Şahin (2011), sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen çalışmasında, sosyal desteğin, özellikle zor yaşam olaylarından sonra bireylerin daha hızlı iyileşmesine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular, sosyal destek kuramının psikolojik sağlık alanında ne kadar temel bir kavram olduğunu göstermektedir. Bununla beraber sosyal destek kuramı, toplumsal cinsiyet, yaş ve kültür gibi çeşitli demografik faktörlerin, sosyal destek algısı ve ihtiyacı üzerindeki etkilerini de incelemektedir. Bu bağlamda, Thoits (2011) çalışmasında sosyal destek ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele almış ve kadınların genellikle erkeklere kıyasla sosyal destekten daha fazla yarar gördüğünü ortaya koymuştur. Cohen ve Wills (1985) tarafından daha da geliştirilen sosyal destek kuramı, stresle başa çıkma sürecinde sosyal desteği iki temel model ile açıklamaktadır. Bunlar “Temel Etki Modeli” ve “Tampon Etki Modeli”dir. Bunlar ise sosyal desteğin bireyin pozitif hissetmesi ve sağlıklı bir yaşam sürdürmesi üzerindeki etkilerini açıklayan iki farklı model olarak belirtilmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

1.3.2.1. Temel etki modeli

Temel etki modeli, sosyal destek ve bireyin ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi, yaşam koşullarının zorluğundan bağımsız bir şekilde değerlendirmektedir. Bu modele göre, bir kişi çevresinden aldığı sosyal desteğin faydalarını, yaşam koşullarının zorluk derecesine bakılmaksızın deneyimlemektedir. Bu model, bireyin ruh sağlığının, kendisine sunulan sosyal destekle doğrudan bir ilişki içinde olduğunu öne sürmektedir. Sosyal destek, bireyin hem fizyolojik hem de ruhsal sağlığı üzerinde pozitif bir etki yaratmaktadır. Tersine, sosyal destek kaynaklarının eksikliği, kişinin olumsuz yönde etkilenmesine yol açabilmektedir (Sağlam, 2007).

Bu model, bireyin yaşamında olumlu bir duygusal durum sergileyebilmesi için sosyal desteğin varlığının önemine vurgu yapmaktadır. Sosyal destek, kişinin kendini değerli hissetmesine ve hayatındaki zorluklarla başa çıkarken sağlıklı kararlar alabilmesine katkıda bulunabilmektedir. Öte yandan, sosyal destek kaynaklarının bulunmaması, bireyde yalnızlık ve değersizlik hislerinin ortaya çıkmasına sebep olabilmekte ve bu durum, kişinin olumsuz duygusal durumlara daha yatkın hale gelmesine neden olabilmektedir. Bu doğrultuda temel etki modeli, sosyal desteğin, kişinin yaşam koşullarından bağımsız olarak, olumlu etkiler yarattığını belirtmektedir. Bu model, sosyal destek mekanizmalarının genel ruh sağlığı üzerindeki pozitif etkilerini vurgulamakta ve bu desteklerin her koşulda önemini öne çıkarmaktadır (Özbey, 2012; Dülger, 2009).

1.3.2.2. Tampon etki modeli

Sosyal kaynakların bireye sunduğu temel işlev, tampon etki modeli çerçevesinde ele alındığında, yaşamın zorlu koşulları sonucu ortaya çıkan stres ve benzeri olumsuz etkilerin hafifletilmesinde yatmaktadır. Bu model, sosyal destek mekanizmalarının, bireyin karşılaştığı stresli olaylara karşı bir tür koruyucu tampon görevi gördüğünü vurgulamaktadır. Bu koruma sayesinde, kişinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerin önüne geçilmesi ve denge durumunun korunması hedeflenmektedir. Dolayısıyla, bu modelde sosyal destek, bireyin stresle başa çıkmasında önemli bir rol oynayarak, zorlu durumlar karşısında ruhsal sağlığın olumsuz yönde etkilenmesini engellemekte ve psikolojik dengeyi sürdürmekte kritik bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Özellikle stres faktörü bulunmayan durumlarda, sosyal desteğin varlığı bireyin sağlık durumu veya iyi hissetme durumu üzerinde herhangi bir belirgin etki yaratmamaktadır. Ancak, kişinin yaşamında stres

yaratan olayların mevcut olduğu durumlarda, sosyal destek önem kazanmakta ve bu stresli durumlarla başa çıkma sürecinde bir tampon etkisi göstermektedir. Bu bağlamda, bireyler stresli durumlarla karşılaştıklarında, aile ve arkadaşlarının sunduğu destek, bu durumların üstesinden gelmede kritik bir rol oynamaktadır (Cebeci, 2022). Bu modelin temel prensibi, sosyal desteğin, özellikle stresin var olduğu durumlarda, bireyin yaşam kalitesi üzerinde pozitif bir etki yaratabilmesidir. Dolayısıyla, stres faktörünün olmaması durumunda, sosyal desteğin yokluğu bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilememektedir. Bu açıdan, stres ve sosyal destek arasındaki ilişki, bireyin ruh sağlığı ve genel iyi oluş durumu üzerinde belirleyici bir faktör olarak görülmektedir (Üzbe Atalay, 2019).

1.4. Depresyon

1.4.1. Depresyon kavramı

Depresyon kelimesi etimolojik olarak Latince ‘depressus’ tan gelmekte bitkinlik, çökkünlük, üzüntülü ruh hali anlamlarını taşımaktadır (Dinçoğlu Yanık, 2022; Işık, 2022). Bireyin yaşama istek ve zevkinin kaybolduğu, sürekli üzüntü hali, enerji düşüklüğü, ilgi ve zevk kaybı, uyku ve iştah değişiklikleri, düşünce ve hareketlerde yavaşlama gibi belirtilerle kendini gösteren karmaşık bir ruh sağlığı sorunudur (Alper, 1997). Bu durum, kişinin günlük yaşamını ve işlevselliğini bozacak düzeyde yoğun olarak izlenir ve en sık görülen duygudurum bozukluğudur (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2016; Kafes, 2021).

Depresyon, bireyin duygusal çökkünlük, fiziksel ve ruhsal yorgunluk gibi meseleleri içeren birçok alanda yeti yitimine uğramasıdır. Bazen anlık veya durumsal ortaya çıkabileceği gibi çoğu durumda kronikleşme ihtimali de bulunmaktadır (Işık,

2022). Depresyonun belirtileri arasında güven ve benlik saygısı kaybı, uygunsuz suçluluk, ölüm ve intihar düşünceleri, azalan konsantrasyon ve uyku ve iştah bozukluğu yer alır. Bunlara ek çeşitli somatik semptomlar da görülebilmektedir (WHO, 2001).

Depresyon, bireyin kendisini derin bir üzüntü ve keder içinde hissetmesiyle karakterize edilen bir ruh hali bozukluğudur. Bu durum, geleceğe dair kötümser ve karamsar düşünceler, geçmişteki olaylara yönelik yoğun pişmanlık ve suçluluk duyguları ile kendini göstermektedir (Alper, 1997). Depresyon, temel olarak olumsuz bir duygusal durum olarak tanımlanmaktadır. Bu ruh hali bozukluğu, düşük enerji düzeyleri ve kişinin günlük yaşamında sürekli olarak gerçekleştirdiği aktivitelere olan ilgisinin azalmasıyla kendini göstermektedir (Karadağ, 2022; Öztürk, 2018). Ayrıca, kişinin kendisi ve geleceği hakkında olumsuz düşüncelere sahip olması, depresyonun önemli bir özelliğidir. Bu düşünceler, genellikle karamsar bir bakış açısıyla birleşmektedir. Depresyondaki bireyler, toplumdan ve diğer insanlardan uzaklaşma eğilimi göstermekte, bu da sosyal izolasyonun artmasına yol açmaktadır. Bu durum, depresyonun sadece bireyin iç dünyasını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini de etkileyen karmaşık bir ruh hali bozukluğu olduğunu göstermektedir (Türkçapar, 2020).

1.4.2. Depresyonu açıklamaya yönelik kuramlar

Depresyonun ortaya çıkış ve gelişim süreçleri ile ilgili zaman içinde birçok araştırma yapılmış ve farklı kuramlar oluşmuştur. Freud depresyonu psikanalitik bir bakış açısıyla “Yas ve Melankoli” başlığı altında ele alarak ilk açıklamalarını sunmuştur (Taylor ve Richardson, 2005). Freud’un psikanalitik açıklamalarına göre depresyon, sevilen bir nesnenin gerçekten kaybı veya bu nesne tarafından

reddedilmek, hayal kırıklığına uğramak gibi durumlara yanıt olarak ortaya çıkmaktadır (Brenner, 1991). Kaybedilen nesne kişilerin benlik değerinde bir çöküş veya kendilik değerinde azalmaya neden olur ve kişiler bir yandan bu kaybı iptal etmek için içe atma davranışlarında bulunurlar fakat nesne hala sevmeye istenmeye devam ederek bir zıtlık oluşturur. Bu zıtlık sonucunda nesneyi birleşmeye zorlama arzusu, bu arzu sebebiyle de kendini cezalandırmakla sonuçlanır. Bunun sonucunda bağışlanmak için yapılanlar süperegoyla ego arasında bir mücadele başlatır (Brenner, 1991). Depresyona yatkın bireylerde süpereo daha yıkıcı, yargılayıcı ve sadistik olabilmektedir. Süpregonun karşısında ego daha boyun eğici tutumda olmakta ve bunun sonucunda da kendini süpereo tarafından terkedilmiş görüp her türlü çabadan vazgeçerek intihar eğilimini arttırmaktadır. Freud'a göre bu durum depresyonda diğerlerine karşı duyulan agresyon kişinin kendisine geri dönmektedir (Brenner, 1991).

Öte yandan bağlanma kuramı teorisyenleri yaşamın erken dönemlerindeki ilişki deneyimlerinin depresyona yatkınlık konusunda etkileri olduğunu öne sürmüşlerdir (Helvacı ve Hocoğlu, 2016). Bebeklerin kendilerine bakım veren kişilerle olan ilişkileri aracılığıyla geliştirdikleri bağlanma çeşitlerinin daha sonra ortaya çıkabilecek depresyon gibi duygudurum bozuklukları üzerinde etkili olabileceği düşünülmüştür (Dykman, 1998). Düzenli bir şekilde güvenli bağlanma geliştiren bireylerin rahatlık ve merak ihtiyaçları çoğunlukla karşılanmış ve ihtiyaç duydukları zamanlarda var olan, kabul edip destekleyen ötekilerle güvenilir bir biçimde ilişki kurmuşlardır. Bu şekilde yetişen bireyler kendileri hakkında olumlu, değerli, sevebilir ve desteklenebilir oldukları bir kendilik geliştirmişlerdir (Ainsworth vd., 1978). Kaygılı bağlanma geliştiren kişiler ise kendi ihtiyaçlarının

ancak bakım veren kişinin arzularına göre karşılandığı tutarsız bir bakım yaşamışlardır ve bu kişilerde ötekilerinin eylemlerinin kendi ihtiyaçlarıyla olumsuz olduğu düşüncesinden dolayı çevreleri üzerindeki kontrol hissini kaybetmişlerdir. Bunun sonucunda kendilerine yönelik etkinlik ve değerlilikleri hakkında tutarsız düşünceleri oluşur ve başkalarının destek ve onayına bağımlı olurlar (Ainsworth vd., 1978). Bu bağımlılık ve kendileri hakkındaki istikrarsız düşünceler bu kişilerin düşük kendilik değerine sahip olmalarını ve zorlayıcı olumsuz bir deneyim karşısında depresyona yol açabilecek yetersizlik ve ümitsizlik düşüncelerini de desteklemektedir (Abramson vd., 1978; Carvalho ve Hopko, 2011).

Bir başka kuramda ise davranışçı teorisyenler depresif belirtilerin kaynağını tekrarlayan çaresizlik deneyimleri nedeniyle ortaya çıkan işlevsiz davranışlarla açıklamışlardır (Taylor ve Richardson, 2005). Kontrol edilemeyen veya olumsuz olayların sonucunda ortaya çıkan çaresizlik duygusu bireylerin sağlıklı davranışlarının sönmesine ve disforik duygudurum ve pasivite ile karakterize olan depresyonla sonuçlanmaktadır (Taylor ve Richardson, 2005).

Bilişsel kuramda ise depresyona daha çok düşünsel boyuttan bakılmıştır. Beck (1967), biliş terimini bir yorum, kendine bir bakış ya da kendini eleştirmeyi içeren bir düşünce veya sözel olarak kendini gösteren istekleri anlatmak için kullanmıştır. Beck, bilişsel bozukluk kuramında depresyonu tanımlarken “Bilişsel üçlü, şemalar ve bilişsel hatalar” olarak adlandırdığı üç kavramdan bahsetmiştir (Beck, 1979). Bilişsel üçlüyü kişinin kendisi, çevresi ve geleceği ile ilgili inançlar olarak tanımlar. Kişilerin kendisi ile ilgili yetersizlik, değersizlik, çevresi ile ilgili kimsenin ona yardım edemeyeceği ve insanların kötü olduğu, geleceğin ise umutsuz ve amaçsız olduğu şeklinde inançları

vardır. Kişilerin gelişimsel süreçleri boyunca gelişen, anılardan, duygulardan, bilişlerden oluşan, işlevsel olmayan, kendilik algısını ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen bazı kalıp düşünceleri ise şema olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel hatalar ise gerçek olaydan yola çıkarak hastanın olumsuz otomatik düşünceleri ile kurduğu mantık hataları olan bilişlerdir. Bu bilişler gerçeğin çarpıtılarak yorumlandığı bilişler olarak tanımlanmıştır (Beck, 1979). Bu bilişler çoğunlukla bir akıl yürütmeye dayanmayan, otomatik, istemsizce gelen hatalı düşüncelerdir. Her ne kadar gerçeği çarpıtan düşünceler olsalar da depresyon durumundaki kişilere oldukça inandırıcı gelirler ve bireyler bu düşüncelerle bağlantılı olarak yine çarpıtılmış duygular geliştirirler; bu duygu ve düşünceler sonucunda depresif bireyin duygu ve düşünceleri güçlenerek devam eder. Depresyona yatkın kişilerde ortak olarak gözlenen hatalı düşüncelerden (otomatik düşünceler) bazıları: keyfi çıkarsama, seçici odaklanma, aşırı genelleme, kişiselleştirme, hep ya da hiç şeklinde düşünme, küçümseme veya abartma olarak tanımlanmaktadır (Işık vd., 2013).

Depresyona getirilen bir başka bakış açısında ise depresyonun psikososyal ve kişilerarası zeminde geliştiği savunulmuştur. Kişilerarası etken kuramında depresyonun kendisinin kişilerarası ilişkileri etkileyebileceği gibi kişiler arası problemlerin de depresyonun gelişimine katkıda bulunacağından bahsedilmiştir (Işık vd., 2013).

1.4.3. Depresyon semptomları

Ruhsal bozukluklar çeşitli belirtiler ve bulgularla beraber tanımlanmaktadır. Depresyon olgusu belirtileri bakımından oldukça geniş bir yelpazeye sahiptir. Literatüre bakıldığında depresyonun semptomları genellikle duygusal, bilişsel ve

fiziksel semptomlar olarak ayrılmaktadır (Beck ve Alford, 2009; Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2016; Türkçapar, 2020).

1.4.3.1. Duygusal semptomlar

Depresyon düzeylerini etkileyen duygusal semptomlara aşağıda yer verilmiştir (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2016; Karadağ, 2022):

Kederli Ruh Hali / Çökkün Duygudurum: Bu belirti depresyonda en çok görülen durumdur. Kişi kendisini genellikle üzgün, mutsuz, çökkün ve kederli hisseder. Günlerinin büyük bir bölümü bu şekilde geçmektedir.

Zevk Almama / İstek Kaybı: Birey depresyonda daha önce yapmaktan keyif aldığı şeylerden eskisi kadar keyif alamamaya başlar ve ilgisi azalır. Depresyon tanısının konabilmesi için çökkün duygudurumu ya da zevk alamama belirtilerinden en az birisi mutlaka olmalıdır.

Sıkıntı / Bunaltı: Bunaltı tanı kriterleri içerisinde yer almasa da klinik deneyimler ve araştırmalar bu hissin de depresyona sıklıkla eşlik ettiğini göstermektedir.

Ağlama Nöbetleri: Depresyondaki bireyler genellikle eskisine göre daha çok ağlama atakları geçirdiklerini ifade ederler ancak hiç ağlayamadıklarını söyleyen kişiler de bulunmaktadır.

Neşenin Azalması: Kişi artık yaptığı şeylerden eskisi kadar keyif alamadığı için eğlenceden de uzak durmaya başlar.

1.4.3.2. Fiziksel semptomlar

Depresyon düzeylerini etkileyen fiziksel semptomlara aşağıda yer verilmiştir (Öztürk, 2018; Beck ve Alford, 2009):

Enerji Kaybı/Yorgunluk: Enerji kaybı depresyondaki temel belirtilerden bir diğeridir. Burada yorgunluk bir başka sebeple açıklanamaz. Kişi fiziksel olarak çok efor sarf etmese de kolay yorulduğunu belirtir.

İştah Değişikliği: Burada iştahta azalma da artma da görmek mümkündür. Çoğu kişi iştahta azalma yaşasa da arttığını söyleyen kişiler de vardır. İştah durumuna göre kiloda yüksek oranlarda verme ya da alma da yaşanabilir.

Uyku Bozukluğu: Bu bozukluk da iştah gibi iki uçlu olarak görülebilmektedir. Depresif bireyler ya hiç uyuyamadıklarını ya da aşırı fazla uyuduklarını belirtebilirler. Bunun dışında uykuya dalsa bile sürdürememe gibi farklı biçimleri beliren kişiler de bulunmaktadır.

Libido Kaybı: Depresyonda ilk görülen belirtilerden bir tanesidir. Eskisi kadar zevk alamama, enerji düşüklüğü gibi diğer belirtiler cinsel istekte azalmaya da yol açabilmektedir.

1.4.3.3. Bilişsel semptomlar

Depresyon düzeylerini etkileyen bilişsel semptomlar ise aşağıda belirtildiği gibi açıklanabilmektedir (Helvacı Çelik ve Hoccoğlu, 2016; Beck ve Alford, 2009):

Kendine olan Özsaygının Azalması: Kişiler basit durumlarda bile kendilerine güvenmezler ve sorumluluk almak istemezler, sürekli yanlış kararlar verdiklerini düşünebilirler.

Umutsuzluk: Depresif kişiler kendileri de dahil olmak üzere etrafındaki her şeyi de olumsuz olarak algılama eğilimindedir. Geleceğe dair bir beklentileri yoktur.

Kendini Suçlama: Depresyona giren kişi her şeyden kendisini sorumlu tutmaktadır. Özellikle kendisiyle ilgisi olsun ya da olmasın olumsuz sonuçları olan durumlardan dolayı kendilerini suçlamaktadırlar.

Kararsızlık: Depresyon kişinin algılarında değişikliğe sebep olduğu için basit konularda bile karar vermek oldukça zordur.

Dikkat Toplama Güçlüğü, Unutkanlık: Dikkati toplayamamak ya da unutkanlık depresyonda sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Kişiler dikkatlerini sürdürmeleri gereken aktivitelerden kaçınırlar.

İntihar Düşünceleri: Depresyonun en ölümcül belirtisidir. Depresyon şiddeti arttıkça kişide öz kıyım arzusu da artmakta kişi ölümün tek çözüm yolu olduğunu düşünmektedir.

1.4.3.4. Görülen diğer semptomlar

Yukarıda sıralananlar depresyonda en sık görülen belirtilerdir. Bu belirtiler dışında, somatik ağrılar, beden algısında bozulma, çevreyle duygusal bağların azalması, artan bağımlılık, hezeyanlar ve halüsinasyonlar da depresyonla beraber ortaya çıkabilmektedir (Beck ve Alford, 2009; Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2016; Türkçapar, 2020).

1.4.4. Depresyon tanı ölçütleri

Psikolojik rahatsızlıkların sınıflandırılması ve tanımlanması konusunda küresel düzeyde kabul görmekte olan iki temel sistem, ICD-10 ve DSM-V olarak öne çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün geliştirdiği ICD-10, psikolojik rahatsızlıkların kategorize edilmesinde kullanılan bir tanılama aracıdır. Öte yandan, DSM-V, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından hazırlanmış ve benzer işlevleri yerine getiren bir başka tanılama sistemidir. Bu iki sistem arasında depresyon tanımında dikkate değer farklılıklar bulunmaktadır. ICD-10, depresyonu 'depresif epizod' olarak adlandırırken, DSM-V bu durumu 'majör depresyon' olarak tanımlamaktadır (WHO, 1992; APA, 2015).

ICD-10 kriterlerine göre, depresif epizodlar üç ana kategoride incelenmektedir: hafif, orta ve şiddetli. Bu epizotlar sırasında bireyler genellikle depresif bir ruh hali, ilgi kaybı, zevk alamama, azalan enerji, artan yorgunluk ve aktivite düzeyinde azalma gibi belirtiler göstermektedir. Hafif çaba sonrası belirgin yorgunluk, konsantrasyon ve dikkat eksikliği, düşük benlik saygısı ve kendine güven, suçluluk ve değersizlik düşünceleri, karamsarlık, intihar düşünceleri ve eylemleri, rahatsız uyku ve iştah azalması gibi diğer yaygın semptomlar da bu duruma eşlik etmektedir. Bu belirtiler genellikle gün içinde az değişiklik gösterir ve koşullara tepkisiz olabilir. Depresyonun klinik sunumu bireyden bireye farklılık gösterir ve özellikle ergenlik döneminde atipik sunumlar yaygındır. Anksiyete, sıkıntı, motor ajitasyon gibi belirtiler bazen depresyondan daha ağır olabilir ve bu durum sinirlilik, aşırı alkol kullanımı, histrionik davranış ve fobilerin artması gibi semptomlarla maskelenebilir. Her üç şiddet derecesindeki depresif dönemler için en az 2 haftalık bir süre gerekmektedir, ancak

semptomlar aşırı şiddetliyse ve hızlı başlıyorsa daha kısa süreler de kabul edilebilir (WHO, 1992).

DSM-V kriterlerine göre ise, depresyon tanısı için belirtilen iki haftalık dönem boyunca beş veya daha fazla belirtinin bulunması gerekmektedir. Bu belirtilerden en az birinin çökkün duygudurum veya ilgi kaybı/zevk almamak olması zorunludur. Belirtiler arasında sürekli çökkün duygudurum, etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma, kilo değişimi, uyku problemleri, psikomotor ajitasyon veya yavaşlama, yorgunluk, değersizlik veya aşırı suçluluk duyguları, düşünme veya odaklanma güçlüğü ve intihar düşünceleri yer almaktadır. Bu belirtiler kişinin klinik olarak belirgin sıkıntı yaşamasına veya sosyal, iş veya diğer önemli alanlardaki işlevsellikte düşüşe neden olmaktadır. Tanı kriterleri, belirtilerin bir maddenin veya başka bir sağlık durumunun fizyolojik etkilerine bağlanamayacağını ve şizofreni gibi diğer psikotik bozukluklarla daha iyi açıklanamayacağını da vurgulamaktadır. Ayrıca, bir mani veya hipomani dönemi yaşanmamış olması gerekmektedir, ancak bu durum madde kullanımı veya başka bir sağlık durumuna bağlıysa bu kriter dışlanmaktadır (APA, 2015).

1.4.5. Depresyonu etkileyen faktörler

Depresyon, dünya genelinde yaygın olarak görülen ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen bir ruh hali bozukluğudur. Depresyonun nedenleri üzerine yapılan araştırmalar, genetik faktörler, biyolojik faktörler ve psikolojik faktörler olmak üzere üç ana etkenin rol oynadığını göstermektedir (Kendler vd., 2006).

1.4.5.1. Genetik faktörler

Depresyonun genetik kökenleri üzerine yapılan çalışmalar, aile ve ikiz çalışmaları gibi yöntemlerle gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalar, depresyonun ailelerde yüksek oranda kalıtım gösterdiğini ve özellikle tek yumurta ikizleri arasında daha yüksek bir korelasyon olduğunu ortaya koymaktadır (Sullivan vd., 2000). Genetik faktörlerin depresyon üzerindeki etkisi, genetik yatkınlık ve gen-çevre etkileşimi olarak iki şekilde değerlendirilebilir. Genetik yatkınlık, bireyin depresyona karşı genetik olarak daha duyarlı olmasına neden olan genetik varyasyonları ifade ederken, gen-çevre etkileşimi, genetik faktörlerin çevresel faktörlerle birleşerek depresyon riskini artırdığını gösterir (Caspi vd., 2003).

1.4.5.2. Biyolojik faktörler

Depresyonun biyolojik temelleri, beyindeki nörotransmitter dengesizlikleri, hormonal düzensizlikler ve beyin yapısı üzerindeki anormalliklerle ilişkilendirilir. Nörotransmitter dengesizlikleri, özellikle serotonin, norepinefrin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin düşük seviyeleriyle bağlantılıdır (Krishnan ve Nestler, 2008).

Hormonal düzensizlikler, özellikle stres hormonu kortizolün yüksek seviyeleri ve tiroid hormonlarının düşük seviyeleri ile ilişkilendirilir (Gold ve Chrousos, 2002). Beyin yapısı üzerindeki anormallikler ise, özellikle hipokampus ve prefrontal korteks gibi beyin bölgelerinde yapısal ve işlevsel değişikliklerle bağlantılıdır (Drevets vd., 2008).

1.4.5.3. Psikolojik faktörler

Depresyonun psikolojik nedenleri, bireyin yaşadığı stresli yaşam olayları, kişilik özellikleri ve sosyal destek eksikliği gibi faktörlerle ilişkilendirilmektedir.

Stresli yaşam olayları, özellikle işsizlik, boşanma ve yakın birinin kaybı gibi durumlar depresyon riskini artırabilmektedir (Kendler vd., 1999).

Kişilik özellikleri bağlamında, Beş Faktör Kişilik Modeli çerçevesinde yapılan çalışmalar, belirli kişilik boyutlarının depresyonla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle yüksek nevrotizm (duygusal dengesizlik) depresyonun en güçlü kişilik yordayıcısıdır; olumsuz duyguları yoğun yaşama, stresörlere karşı kırılganlık ve ruminatif düşünme eğilimi nedeniyle depresyon riskini artırmaktadır. Düşük dışadönüklük (içe dönüklük) sosyal ilişkilerden alınan doyum azaltarak ve olumlu duyguların deneyimlenmesini sınırlayarak depresif belirtileri güçlendirebilir. Düşük sorumluluk (conscientiousness) özdenetim ve hedefe ulaşma konusunda yetersizliklere yol açarak başa çıkma süreçlerini zorlaştırmaktadır. Ayrıca düşük uyumluluk kişilerarası ilişkilerde çatışmaları ve sosyal izolasyonu artırırken, düşük deneyime açıklık yeni başa çıkma stratejileri geliştirmeyi güçleştirmektedir (Kotov vd., 2010).

Bununla birlikte, sosyal destek eksikliği de depresyonun ortaya çıkışında ve sürmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Yeterli sosyal desteğe sahip olmayan bireylerin, depresyonla başa çıkma becerileri zayıflamakta ve bu durum depresyonun şiddetini artırabilmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

1.5. Literatür Taraması

1.5.1. Cinsiyet ve değişkenler arasındaki ilişki

Araştırmanın amaçlarına ek olarak boşanmanın psikolojik etkileri ve cinsiyet ilişkisi ile birlikte yaşam doyumunu, sosyal destek ve depresyon ile cinsiyet ilişkisinin nasıl farklılaştığı da önem arz etmektedir.

Boşanmanın psikolojik etkilerine bakıldığında araştırmanın önceki kısmında da belirtildiği üzere cinsiyet farklılıklarına dair bulgular, boşanmış erkeklerde psikolojik bozukluk yatkınlığının evli erkeklere kıyasla beş kat fazla olduğunu, boşanmış kadınlarda ise bu oranın üç kat fazla olduğunu ortaya koymaktadır (Kır ve Bülbül, 2012; Stroschein, 2005; Tashiro ve Frazier, 2003). Bu durum, boşanma sonrasında kadınların ve erkeklerin karşılaştıkları zorlukların ve bu zorluklarla başa çıkma yöntemlerinin farklı olabileceğine işaret etmektedir.

Yaşam doyumu ve cinsiyet ilişkisine yönelik çalışmalar ise, bazı durumlarda kadınların yaşam doyumu düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Diener vd., 1999; Kabasakal ve Girli, 2012). Diener vd. (1999) tarafından yapılan bir araştırmada, kadınların genel olarak erkeklere kıyasla daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları ortaya konulmuştur. Ancak bu farklılığın kültürel normlar, toplumsal cinsiyet rolleri ve ekonomik koşullar gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterdiği de belirtilmiştir. Bu farklılıklar, cinsiyete özgü yaşam tecrübeleri, sosyal destek ağlarına erişim ve toplumsal cinsiyet rollerinin yaşam doyumu üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Depresyon ve cinsiyet ilişkisine dair literatüre bakıldığında, kadınların depresyona erkeklere göre daha yatkın olduğu ve depresyon semptomlarını farklı şekillerde deneyimlediklerini ortaya koymaktadır (Kessler vd., 2003; Piccinelli ve Wilkinson, 2000). Kadınlar genellikle depresyon semptomlarını daha fazla içselleştirirken, erkeklerde depresyon dışsallaştırıcı semptomlarla ilişkilendirilebilmektedir. Bu durum, Piccinelli ve Wilkinson (2000) tarafından gerçekleştirilen bir incelemede ortaya konulmuştur. Erkeklerde ise depresyonun öfke,

madde kullanımı ve riskli davranışlar gibi dışsallaştırıcı semptomlarla ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Bu farklılıklar, cinsiyete özgü müdahale stratejilerinin geliştirilmesini gerektirmektedir. Hayat boyu erkeklerde %5-12 arasında seyreden depresyon oranı kadınlar için %10-25 olarak bulunmuştur (Savrun, 1999). Bu istatistiği daha birçok araştırma da destekler niteliktedir (Ertan, 2008; Bindak vd., 2011; WHO, 2017). Cinsiyete özgü sosyal destek sistemlerinin ve stresle başa çıkma stratejilerinin depresyon üzerindeki etkileri de önemli bir araştırma konusudur. Taylor (2011) tarafından yapılan bir çalışma, kadınların genellikle sosyal destek aracılığıyla stresle başa çıkmaya daha fazla eğilim gösterdiklerini ve bu yaklaşımın depresyon riskini azaltabileceğini göstermiştir. Erkeklerin ise genellikle stresle başa çıkmada daha bağımsız yöntemlere başvurdıkları ve bu durumun depresyonla ilişkili olabileceği belirtilmiştir.

Cinsiyetin sosyal destek üzerindeki rolüne bakıldığında ise, kadın ve erkeklerin sosyal destek sistemlerini farklı şekillerde kullanma eğiliminde olduğu görülmektedir. Kadınlar daha çok duygusal destek ararken, erkekler enformasyonel destek arayışında görünmektedir (Taylor, 2011). Bu durum, sosyal destek mekanizmalarının ve destek sistemlerine erişimin cinsiyete özgü farklılıklar içerdiğini göstermektedir. Taylor vd. (2000), kadınların stresle başa çıkmada sosyal bağları güçlendirme ve sosyal ağlarını genişletme eğiliminde olduklarını ileri sürmektedir. Araştırma, kadınların evrimsel geçmişten kaynaklanan bakım verme ve koruma içgüdülerinin, stresle başa çıkmada sosyal destek arayışını öne çıkardığını belirtmektedir. Erkeklerin sosyal destek arayışı ise genellikle sosyal normlar ve toplumsal cinsiyet rolleri tarafından şekillendirilmektedir. Erkekler, duygusal açıdan zayıf görünmemek adına duygusal destek arayışlarını sınırlandırabilmektedirler (Courtenay, 2000). Bu durum,

erkeklerin sosyal destek sistemlerinden tam anlamıyla yararlanmalarını engelleyebilmektedir.

1.5.2. Sosyal destek ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen araştırmalar

Altıparmak (2009)'ın yaptığı araştırmada, huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve yaşam doyumu ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma, Manisa il ve ilçelerindeki huzurevlerinde kalan 130 yaşlı üzerinde yürütölmüş ve veri toplamak için sosyodemografik anket formu, çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal destek düzeyleri gelir düzeyi iyi olanlarda, kadınlarda ve evli/dul olanlarda hiç evlenmemişlere göre daha yüksek bulunmuş ve sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır.

Akyol (2013)'un yaptığı araştırmada, boşanmış ve boşanmamış ailelere sahip bireylerin yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal destek düzeyleri incelenmiştir. Bulgulara göre, boşanmış aileye sahip bireylerin boşanmamış aileye sahip bireylere göre yalnızlık düzeyleri daha yüksek, yaşam doyumu ve sosyal destek düzeyleri ise daha düşük bulunmuştur. Anne-baba evlilik durumuna göre aile desteği anlamlı şekilde farklılaşırken, arkadaş desteği anlamlı şekilde farklılaşmamıştır. Bireylerin yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal destek düzeyleri üzerinde anne-baba evlilik durumu ve demografik değişkenlerin ortak etkisi anlamlı bir fark yaratmamıştır. Ayrıca, boşanmış aileye sahip bireylerde boşanmanın üzerinden geçen süreye göre yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal destek düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmamıştır.

Bozoğlan (2015)'ın yaptığı araştırmada, sosyal desteğin doğrudan ya da yaşam doyumunu aracılığıyla çatışmayı öngörüp öngörmediği incelenmiştir. Analizler, sosyal desteğin yaşam doyumunu aracılığıyla çatışmanın %34'ünü öngördüğünü göstermiştir. Bu sonuçlar, sosyal desteğin ve yaşam doyumunun bireylerin çatışma çözümleme becerileri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal desteğin yaşam doyumunu artırarak çatışma durumlarının yönetilmesinde pozitif bir rol oynayabileceği ve bu sayede çatışma düzeylerinin azalabileceği belirlenmiştir.

Adams vd. (2016)'nin yaptığı araştırmada, yaşlı yetişkinlerde yaşam doyumunu ile çeşitli psikososyal ve sağlıkla ilgili faktörler arasındaki ilişki ve sosyal desteğin bu ilişkilerdeki modere edici rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, depresyon belirtilerinin düşük düzeyde olması, algılanan stresin az olması, sosyal desteğin yüksek düzeyde olması ve kendine algılanan genel sağlığın iyi olması, yüksek yaşam doyumunu ile anlamlı şekilde ilişkilendirilmiştir. Ek olarak, sosyal destek, depresyon belirtilerinin yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkisini hafifletmiştir; yani daha fazla depresyon belirtisi, düşük sosyal destek düzeylerinde yaşam doyumunu çok daha fazla düşürmekteyken, yüksek sosyal destek düzeylerinde bu etki daha azdır. Araştırma sonuçları, sosyal desteğin depresyon belirtileriyle ilişkili yaşam doyumunu modere edici faydalı etkisini vurgulamaktadır.

Yıldırım ve Işık (2017)'ın yaptığı araştırmada, çalışmayan evli kadınların sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki ve bu ilişkiyi etkileyen faktörler incelenmiştir. Sosyal destek ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiş olup, sosyal destek arttıkça yaşam doyumunun da arttığı belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre, sosyal destek düzeyi yüksek olan kadınların

yaşam doyumları da yükselmektedir. Bu bulgular, sosyal desteğin, özellikle çalışmayan evli kadınların yaşam doyumları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir ve bu nedenle özellikle bu grubun sosyal destek düzeylerinin artırılmasının gerekliliğine işaret etmektedir.

Hisoğlu (2018) tarafından yapılan araştırmada, otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocukların ebeveynlerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve problem çözme becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, ebeveynlerin algıladıkları aile desteği, özel bir insan desteği ve sosyal destek düzeylerinin yüksek olması, ebeveynlerin yaşam doyumu puanlarının artmasıyla ilişkilendirilmiştir. Ancak ebeveynlerin cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi gibi sosyo-demografik özellikler açısından anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir. Problem çözme becerileri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ebeveynlerin depresyon düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Ayrıca, ebeveynlerin arkadaş desteği, özel bir insan desteği ve sosyal destek algılarının artması, depresyon düzeylerinin düşmesiyle ilişkilendirilmiştir.

Uygur (2018)'un gerçekleştirdiği araştırmada ise, İstanbul'daki resmi liselerde öğrenim gören 236 lise öğrencisinin yaşam doyumu düzeylerinin kendini açma ve algılanan sosyal destek düzeylerine göre yordanması incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra, kendini açma ile yaşam doyumu arasında da pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, bireylerde sosyal destek ve kendini açmanın yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır.

Ak (2019)'ın yaptığı araştırmada, bireylerde problemlı internet kullanımı ile yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada problemlı internet kullanımı ile yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Şahin ve Yıldırım (2019)'ın gerçekleştirdiği araştırmada, internet kullanımının yaşlıların demografik özellikleri, yaşam doyumu, algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Bulgular, yaşlılarda internet kullanımının çeşitli yönlerinin yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu, internetin yaşlılar için önemli bir sosyal bağlantı aracı olduğunu ve bu bağlantıların yaşam doyumunu ve sosyal destek algısını artırabildiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, internet kullanımının umutsuzluk düzeyleri ile negatif bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur, yani internet kullanımının yaşlıların umutsuzluk hissini azalttığı gözlemlenmiştir. Ek olarak, yaş, eğitim düzeyi, aylık gelir ve yaşanılan yer gibi demografik değişkenlerle internet kullanımı arasında bir ilişki tespit edilmiştir.

Balcı ve Kaya (2021)'nın gerçekleştirdiği araştırmada, sosyal medyada algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkinliği nicel araştırma yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Çalışmada, algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, sosyal medyanın bireylerin yaşam doyumlarını artırıcı bir rol oynayabileceği ve sosyal desteğin farklı boyutlarının bireylerin yaşam kalitelerine pozitif etkilerde bulunabileceğini göstermektedir.

1.5.3. Sosyal destek ve depresyon ilişkisini inceleyen araştırmalar

Shahar ve Henrick (2016), Gazze şerisinde kronik olarak roket saldırısına maruz kalan bireyler ile yaptığı çalışmada aileden algılanan sosyal desteğin 2009-2010 yılları arasında kronik roket saldırısına maruz kalmanın depresyon, saldırganlık, şiddet etkisine karşı tampon oluşturduğunu ortaya koymuştur.

Kurtbeyoğlu ve Demirtaş (2020) tarafından yapılan araştırmada, özel öğrenme güçlüğü tanıılı çocuğa sahip anne-babaların algılanan sosyal destek ve depresyon düzeylerini bazı demografik değişkenler açısından incelemek ve sosyal destek algısının depresyon düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara, anne-babaların cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi ve sahip oldukları ocuk sayısına göre algılanan sosyal destek düzeyleri ile gelir düzeyi ve eğitim durumuna göre depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu, yani algılanan sosyal destek arttıkça depresyon düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Sosyal destek düzeylerinin depresyon düzeylerini %11 oranında yordadığı görölmüştür.

Cömert ve Bingöl (2021)'in yaptığı araştırmada, postpartum akut stresin, sosyal destek ve depresif belirti düzeyi ile ilişkisini belirlemek amaçlanmıştır. Bulgulara göre, aile içi şiddet deneyimi yaşayan kadınlarda akut stres puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu; bebeklerini sadece anne sütü ile besleyen kadınlarda ise bu puanların daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Sosyal destek düzeyi azaldıkça akut stres düzeyinin arttığı ve akut stres düzeyi arttıkça depresif belirtilerin de arttığı bulunmuştur.

Wan vd. (2022), Çin’de 11.831 katılımcı ile yaptığı çalışmada bireylerde algılanan sosyal destek ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide belirli baş etme biçimlerinin aracı rolünü incelemiştir. Çalışmada daha yüksek sosyal desteğin bireylerin, depresyon olasılığını azalttığı ve aynı zamanda baş etme becerilerini de geliştirdiği görülmüştür.

Özgüner Dokuzlu (2022) tarafından yapılan araştırmada, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuca göre, minnettarlık dışavurumu ile algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide kısmi bir aracılık etkisi; ontolojik iyi oluşun ise yine algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir.

1.5.4. Depresyon ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen araştırmalar

Lee vd. (2020)’nin araştırmasına göre, en yaşlı yaş grubu ile orta yaşlılar arasında aile değişkenlerinin ve bireysel farklılıkların yaşam doyumu ve depresyon üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre, aile ilişkilerinden duyulan memnuniyetin her iki grupta da yaşam doyumu ve depresyon üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmüştür. Bu etkinin en yaşlılar için daha güçlü olduğu görülmüştür. Son olarak, bireysel farklılık değişkenleri olan objektif yaşam koşulları (cinsiyet, eğitim ve din gibi) en yaşlılar arasında yaşam doyumu veya depresyon üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir.

Sincar vd. (2020)’nin yaptığı araştırmada ise üniversite gençlerinde depresyon ve yaşam doyumu ilişkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin %20,5’inin yüksek depresyon puanlarına sahip olduğu; yaşam doyumu ve

depresyon düzeyleri arasında güçlü ve negatif yönde bir korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir. Yani, depresyon düzeyleri arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır. Ayrıca, öğrencilerin aile gelirleri ve mezuniyet sonrası iş kaygısı gibi faktörlerin depresyon ve yaşam doyumu puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir ($p<0,005$). Bu bulgular, öğrencilerin genel olarak depresyon düzeylerinin yüksek, yaşam doyumlarının ise orta seviyenin üzerinde olduğunu göstermektedir. Depresyon düzeylerindeki azalmanın, öğrencilerin yaşam doyumlarında pozitif bir artışa yol açtığı saptanmıştır.

Li vd. (2021)'nin araştırmasının amacı, yaş, fonksiyonel engellilik (Bir kişinin işlevsel bir sağlık engeli olduğu kabul edilebilmesi için, söz konusu kişinin günlük yaşam aktivitelerinden en az birini tamamlamasını çok zor veya imkansız kılan bir tür bozukluğa sahip olması gerekir.), depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri ortaya koymak olarak belirlenmiştir. Araştırmada yaş; fonksiyonel engellilik, yaşam doyumu ve depresyon ile doğrudan ilişkilendirilmiştir. Fonksiyonel engellilik, depresyon ile pozitif, yaşam doyumu ile negatif korelasyon göstermiştir. Fonksiyonel engellilik, yaş, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerde güçlü bir aracı olarak işlev görmüştür. Depresyon ve yaşam doyumu, birbirleri üzerinde negatif yönlü kalıcı ve karşılıklı etkiler göstermiştir.

Başcılar ve Karataş (2021)'in araştırmasında, terör gazilerinin sosyo-demografik özellikleri ile depresyon ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Bulgulara göre, katılımcıların terörle mücadelede ortalama 5 yıl görev yaptıkları, %61'nin arkadaşlarının şehit olduğuna ve %82'sinin

arkadaşlarının yaralandığına tanık olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber depresyon ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Romaniuk ve Oniszczenko (2023)'nin yaptığı araştırmada, endometriozis hastalığından muzdarip kadınlarda dirençlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi değerlendirmek ve bu ilişkide anksiyete ile depresyonun aracı rollerini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, yaşam doyumu ile anksiyete ve depresyon arasında negatif, dirençlilik ile pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Dirençlilik, anksiyete ve depresyon ile negatif ilişki göstermiştir. Anksiyete ve dirençlilik, yaşam doyumu varyansının %25'ini; depresyon ve dirençlilik ise %35'ini açıklamıştır.

1.5.5. Sosyal destek, depresyon ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen araştırmalar

Park ve Sim (2002)'in gerçekleştirdiği araştırmada, sosyal destek, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu doğrultuda, Mayıs ve Haziran 2002 aralığında hemşirelik öğrencileri tarafından yapılan anket ve mülakatlar ile 57 kırsal ve 59 kentsel yaşlı birey üzerinde sosyal destek ve depresyon gibi yaşam doyumu envanterleri kullanılarak bir inceleme yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, kentsel yaşlılarda sosyal destek ve yaşam doyumu ortalamaları kırsal yaşlılara göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak, iki yaşlı grubu arasında bu değişkenlerde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kırsal yaşlıların depresyon ortalaması kentsel yaşlılardan daha yüksek olmasına rağmen, iki grup arasında depresyonda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sosyal destek, kentsel yaşlılarda yaş, din ve sağlık durumu ile; kırsal yaşlılarda aile ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Depresyon, her iki grupta da din, aylık harcama ve sağlık durumu ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Yaşam doyumu, kentsel yaşlılarda yaş, medeni durum, din, aylık harcama ile; kırsal yaşlılarda

sağlık durumu ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Kentsel yaşlılarda sosyal destek ve yaşam doyumunun depresyon ile negatif yönlü ilişkisi olduğu saptanırken, kırsal yaşlılarda depresyon ve yaşam doyumu arasında negatif, sosyal destek ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Strine vd. (2009)'nin yaptığı araştırmada, mevcut depresyonun, sosyal destek, yaşam doyumu ve engellilik durumu ile ilişkileri 2006 Davranışsal Risk Faktörleri Gözetim Sistemi kullanılarak incelenmiştir. Depresyonun şiddeti ile fiziksel sıkıntı, ağrı, anksiyete belirtileri ve aktivite kısıtlamalarının geçen 30 gün içindeki ortalama gün sayısı arasında doz-yanıt ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları, depresyonun ciddiyetinin, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki önemli etkilerini vurgulamaktadır. Depresyonun şiddetlenmesiyle birlikte fiziksel sıkıntı, ağrı, anksiyete belirtileri ve günlük aktivitelerde kısıtlamaların arttığı, genel sağlık durumunun kötüleştiği, yaşamdan memnuniyetsizliğin arttığı, sosyal destek algısının azaldığı ve engellilik durumunun yükseldiği görülmüştür.

Kıral (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada demans hastalarının yakınlarında depresyon ve yaşam doyumunda sosyal desteğin etkileri incelenmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemleri ile 104 hasta yakını katılımcı olarak seçilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre pozitif odaklanmanın yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bununla beraber sosyal destek, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki güçlü ilişkide düzenleyici etki göstermiştir. Son olarak sosyal desteğin depresyonu azalttığı ve yaşam doyumu arttırdığı görülmüştür.

İzgiş (2019) tarafından yapılan araştırmada ise, bireylerin algıladıkları sosyal destek ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide depresyon düzeyinin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, cinsiyete göre bireylerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Boşanan bireylerin depresyon düzeylerinin evli bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş, okul türü, eğitim kademesi ve ek gelire sahip olup olmama durumlarına göre bireylerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki ve algılanan sosyal destek ile depresyon arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Depresyon ve yaşam doyumu düzeyleri arasında da negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide depresyonun kısmi bir aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

Chang (2023) tarafından yapılan araştırma ise, yaşam doyumu ve sosyal desteğin yetişkinlerde depresyonu nasıl etkilediğini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Bu doğrultuda psikososyal faktörlerin depresyon şiddeti üzerinde koruyucu bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle, yüksek yaşam doyumu ve yüksek sosyal destek, depresif belirtilerin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, araştırma, sosyal desteğin kişinin zihin durumu ve dayanıklılığı arasındaki ilişkide aracı rolü bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, depresyon düzeylerinin hem bireysel içsel faktörler (zihin durumu, yaşam algısı) hem de dışsal faktörler (sosyal destek gibi) tarafından etkilendiğini göstermektedir.

Bozdağ ve Başdaş (2023)'ın araştırmasında, Çocuk Kalp Bakım Ünitesi'nde çocuğu olan annelerin kaygı, depresyon, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Bulgulara göre, annelerin hem anksiyete hem de depresyon düzeyleri orta düzeyin üzerinde tespit edilmiştir. Ayrıca, annelerde kaygı arttıkça depresyon düzeyinin arttığı, kaygı ve depresyon düzeyleri azaldıkça yaşam doyumunun arttığı ve algılanan sosyal destek arttıkça yaşam doyumu düzeyinin de arttığı belirlenmiştir.

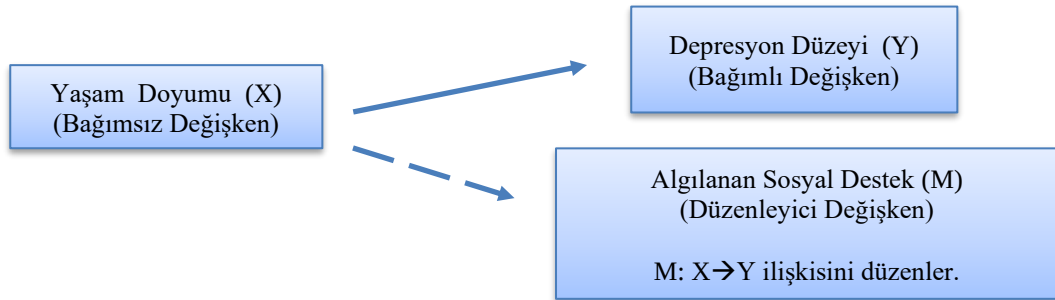


İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Nicel araştırma yöntemleri kapsamında yapılandırılmış ve ilişkisel tarama modeli temel alınarak yürütülmüş bu araştırmada temel amaç, boşanmış bireylerde yaşam doyumu düzeylerinin depresyon semptomları ile ilişkisini incelemek ve bu ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici (moderatör) rolünü istatistiksel olarak test etmektir. İlişkisel tarama modeli; değişkenler arasındaki yön, şiddet ve örüntülerin betimlenmesini hedefleyen, neden-sonuç ilişkisi kurmaksızın mevcut ilişkilerin istatistiksel olarak ortaya konulmasını amaçlayan bir yaklaşımdır (Büyüköztürk vd., 2008). Araştırmanın veri yapısı kesitsel özellik taşımakta; tüm veriler, tek bir zaman diliminde toplanmış nicel ölçümler üzerinden analiz edilmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın temel amacı, boşanmış bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ile depresyon semptomları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici etkisini istatistiksel olarak test etmektir. Araştırma modeli çok değişkenli bir yapıda kurgulanmış olup, modelleme aşağıdaki biçimde oluşturulmuştur:



Şekil 2.1. Araştırma Modeli

Söz konusu yapılandırma sadece temel etkilerin değil, aynı zamanda bu etkilerin birbirleriyle olan etkileşimlerinin de değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.

Kuramsal düzeyde model, bireylerin subjektif iyi oluş düzeylerini etkileyen psikososyal değişkenlerin etkileşimli yapısını esas almakta; düzenleyici etki kuramları çerçevesinde, dışsal sosyal faktörlerin bireysel refah üzerindeki etkisini açıklamayı hedeflemektedir.

Bu doğrultuda aşağıdaki hipotezler test edilmek istenmiştir:

- H1: Boşanmış bireylerde yaşam doyumu düzeyi ile depresyon düzeyi arasında negatif bir ilişki vardır.
- H2: Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkiyi düzenler.
- H3: Cinsiyet, algılanan sosyal destek düzeyinde ve yaşam doyumu–depresyon ilişkisinde farklılık oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Demografik Form: Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek ve aylık ortalama gelir gibi temel demografik bilgilerini toplamak için hazırlanmıştır. Bu form, diğer ölçeklerle beraber çeşitli sosyoekonomik gruplar arasında depresyon yaygınlığı, yaşam doyumu ve sosyal destek gibi değişkenlerin nasıl dağıldığını anlamak için tasarlanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen bu ölçek, yaşamdan ne derecede hoşnut olunduğunun ortaya konulabilmesi temelinde, katılımcıların kendi yaşamlarını değerlendirmesinin beklendiği beş maddeden (ör. “Hayatım idealime oldukça yakın”) oluşmaktadır. Ölçek, 1=Kesinlikle Katılmıyorum

ile 5=Kesinlikle Katılıyorum arasında derecelendirilen 5'li Likert tipinde düzenlenmiştir. Katılımcılardan yaşamın çeşitli yönleriyle ilgili hissettikleri memnuniyet derecesini bu ifadeler üzerinden belirtmeleri beklenmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı yeniden hesaplanmış ve $\alpha = 0,627$ olarak tespit edilmiştir. Bu değer, ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Eker vd. (2001) Türkçe'ye uyarlanan bu ölçek, katılımcıların algıladıkları sosyal destek düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, aile, arkadaş ve özel bir kişi (significant other) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta ve toplam 12 madde içermektedir (ör. “Zor zamanlarımda gerçekten yardım edebilecek bir arkadaşım var.”). Katılımcılar bu ifadelere, 1=Kesinlikle Hayır ile 7=Kesinlikle Evet arasında değişen 7'li Likert tipi bir ölçek üzerinden yanıt vermektedir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, alt boyutlar için 0,80 ile 0,95 arasında değişmektedir (Eker vd., 2001). Bu araştırmada ise ölçeğin güvenilirliği yeniden test edilmiş ve elde edilen Cronbach alfa katsayısı $\alpha = 0,627$ olarak bulunmuştur. Bu bulgu, ölçeğin araştırma bağlamında güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Beck Depresyon Envanteri: Beck vd. (1961) tarafından geliştirilen envanter, bireylerin yaşadıkları depresif semptomların şiddetini ve yaygınlığını ölçmek amacıyla kullanılan en yaygın ölçüm araçlarından biridir. Ölçek, depresyonun bilişsel, duygusal ve fizyolojik boyutlarını kapsayan ifadelerden oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması Hisli (1989) tarafından yapılmış olan envanter, katılımcıların depresyon

düzeylerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Toplam 21 madde içeren envanterde, katılımcılar belirtilen semptomlara ilişkin ifadeleri 0=Hiç yok, 1=Hafif, 2=Orta, 3=Çok şiddetli olacak şekilde 4'lü Likert tipi derecelendirme ile yanıtlamaktadır (ör. “Kendimi başarısız biri olarak görüyorum”). Maddeler; üzüntü, karamsarlık, başarısızlık duyguları, suçluluk, ceza beklentisi, kendini beğenmeme, intihar düşünceleri, sosyal izolasyon, yorgunluk, iştah ve kilo değişiklikleri gibi depresyonun farklı boyutlarını kapsamaktadır. Hisli'nin (1989) Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,74 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin güvenilirliği yeniden test edilmiş ve $\alpha = 0,971$ olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin araştırma bağlamında güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Tablo 2.1. Ölçeklerin Cronbach's Alpha Değerleri

Ölçek / Kaynak	α	α – Bu Araştırma Sonuçları
Yaşam Doyumu Ölçeği	0,88 (Dağlı & Baysal, 2016, TR)	0,627
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	0,80 – 0,95 (Eker vd., 2001, TR)	0,627
Beck Depresyon Envanteri	0,74 (Hisli, 1989, TR)	0,971

2.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Antalya, Alanya'da bulunan dört farklı özel psikoloji kliniğinden psikolojik destek alan, 18- 65+ yaşları (Ort= 46,3 , S= 16,7) arasında 202 boşanmış yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubuna dâhil edilecek bireyler, rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek ve gelir düzeyi açısından çeşitlilik göstermektedir. Bu yaklaşım, örneklemin toplumu temsil edebilme kapasitesini artırmayı ve elde edilen bulguların farklı sosyo-

demografik özelliklere sahip bireyler için de geçerliliğini güçlendirmeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın örneklem büyüklüğü, parametrik testlerde istatistiksel anlamlılığı sağlayabilecek güçte bir örneklem oluşturmak amacıyla G*Power 3.1 programı aracılığıyla belirlenmiştir. Yapılan hesaplamada, orta düzey etki büyüklüğü ($f^2 = 0,15$), %95 güven düzeyi ve %80 test gücü esas alındığında, analizlerin güvenilir sonuçlar üretebilmesi için en az 202 katılımcıya ihtiyaç olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda araştırma kapsamına alınan 202 katılımcı, hesaplanan örneklem büyüklüğüyle örtüşmektedir.

Tablo 2.2. Araştırma Örnekleminin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		n	%
Yaş	18-24	24	11,9
	25-34	45	22,3
	35-44	18	8,9
	45-54	42	20,8
	55-64	36	17,8
	65+	37	18,3
Cinsiyet	Kadın	102	50,5
	Erkek	100	49,5
Eğitim Düzeyi	İlkokul	23	11,4
	Ortaokul	25	12,4
	Lise	50	24,8
	Ön Lisans	22	10,9
	Lisans	31	15,3
	Yüksek Lisans	36	17,8
	Doktora	15	7,4

Tablo 2.2. Araştırma Örnekleminin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (devam)

		n	%
Meslek	Öğrenci	0	0,0
	Tam Zamanlı Çalışan	59	29,2
	Yarı Zamanlı Çalışan	33	16,3
	Serbest Meslek	43	21,3
	İşsiz	30	14,9
	Emekli	37	18,3
Aylık Ortalama Gelir	0-10.000 TL	44	21,8
	10.001-25.000 TL	49	24,3
	25.001-35.000 TL	42	20,8
	35.001-50.000 TL	30	14,9
	50.001 TL ve üzeri	37	18,3

Araştırma örnekleminin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların yaş aralığının 18 ile 65 yaş üzeri arasında değiştiği görülmektedir. Katılımcıların %22,3'ü 25–34 yaş, %20,8'i ise 45–54 yaş grubunda yer almaktadır. Cinsiyet dağılımı dengeli bir yapı sergilemekte olup, katılımcıların %50,5'i kadın, %49,5'i ise erkektir. Eğitim düzeyi açısından örneklem, geniş bir spektrumu temsil etmektedir. Katılımcıların %24,8'i lise, %17,8'i yüksek lisans, %15,3'ü lisans mezunudur. Mesleki durumlar incelendiğinde, %29,2'lik oranla en büyük grubu tam zamanlı çalışanlar oluşturmakta, bunu %21,3 ile serbest meslek sahipleri ve %18,3 ile emekliler izlemektedir. Aylık ortalama gelir düzeyine göre dağılımda ise, %24,3'lük oranla 10.001–25.000 TL gelir aralığı öne çıkmakta; %21,8'lik oranla 0–10.000 TL gelir grubu ikinci sırada yer almaktadır. Söz konusu örneklemin demografik çeşitliliği, araştırma bulgularının genellenebilirliğini desteklemekte; aynı zamanda yaşam doyumu, depresyon ve algılanan sosyal destek düzeylerinin farklı bireysel ve çevresel koşullarda nasıl değiştiğine dair daha bütüncül bir analiz yapmaya olanak sağlamıştır.

2.4. Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen nicel veriler, IBM SPSS Statistics 26.0 programı ve PROCESS Macro Model 1 eklentisi aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin parametrik testlere uygunluğunu değerlendirmek amacıyla normallik (çarpıklık ve basıklık) kontrolü yapılmış; ölçeklerin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile test edilmiştir. Temel değişkenler arasındaki doğrusal ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile belirlenmiş; demografik değişkenlerin etkisi ise t-testi, tek yönlü ANOVA ve Ki-Kare analizleri ile incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici etkisi, etkileşim terimi üzerinden düzenleyicilik analizi ile test edilmiştir. Bu kapsamda, sürekli değişkenler ortalamadan merkezlenmiş, heteroskedastisiteye dayanıklı standart hatalar (HC3) kullanılmıştır. Bootstrap (yeniden örnekleme) yöntemi ile 5000 örnekleme yapılmış ve bias-corrected (BCa) %95 güven aralıkları dikkate alınarak sonuçlar yorumlanmıştır. Ayrıca, anlamlı etkileşimler için basit eğimler incelenmiş ve kritik eşiklerin belirlenmesinde Johnson–Neyman tekniği kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Boyutlarının Güvenirlik Analizine Dair Bulgular

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçüm güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla iç tutarlılık analizine başvurulmuştur. Bu kapsamda, her bir ölçeğe ve alt boyutuna ilişkin Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmış; ayrıca çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek dağılımın normalliği değerlendirilmiştir. Güvenirlik analizinin amacı, ölçümlerin tutarlı olup olmadığını ve verilerin parametrik testler için uygunluğunu belirlemektir. Aşağıda bu analizlere ilişkin bulgular özetlenmiştir:

Tablo 3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Sonuçları

Ölçek ve Boyutlar	n	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Doyumu Ölçeği (toplam puan)	202	0,14	-1,403
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek (toplam puan)	202	0,05	-0,212
Beck Depresyon Ölçeği (toplam puan)	202	-0,275	-1,84

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait normallik varsayımı, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Kline (2011) tarafından önerildiği üzere, bu değerlerin ± 3 aralığında kalması, normal dağılım varsayımının sağlandığını göstermektedir.

Tüm ölçek ve alt boyutlar bu aralıkta kaldığından, verilerin parametrik testler için uygun olduğu söylenebilmektedir. Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı $\alpha = 0,971$ ile oldukça yüksek bir iç tutarlılık sergilemiş; bu da ölçeğin güçlü bir

güvenilirlik düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Buna karşın, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam puanları için hesaplanan $\alpha = 0,627$ değeri, kabul edilebilir sınırdan bir güvenilirliği işaret etmektedir.

3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin temel betimleyici istatistiklerin incelenmesi amacıyla her bir ölçeğe ve alt boyutlarına ilişkin minimum, maksimum, aritmetik ortalama (M) ve standart sapma (SD) değerleri hesaplanmıştır. Aşağıdaki tabloda, kullanılan tüm ölçüm araçlarına ait tanımlayıcı istatistiksel veriler özetlenmiştir:

Tablo 3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

Ölçek ve Boyutlar	Min.	Maks.	M	SD
Yaşam Doyumu Ölçeği (toplam puan)	5,00	21,00	12,90	4,38
Aile	4,00	24,00	13,79	3,82
Arkadaşlar	4,00	24,00	14,31	4,07
Özel Bir İnsandır	5,00	25,00	14,26	3,99
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (toplam puan)	16,00	63,00	42,36	7,94
Beck Depresyon Ölçeği (toplam puan)	2,00	50,00	26,92	17,81

Tanımlayıcı bulgular incelendiğinde, Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen puanların 5 ile 21 arasında değiştiği ve ortalamasının 12,90 (SD = 4,38) olduğu görülmektedir. Bu değer, katılımcıların genel olarak orta düzeyde bir yaşam doyumu algısına sahip olduklarını göstermektedir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam puanı 16 ile 63 arasında değişmekte olup ortalama puan 42,36 (SD = 7,94) olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara bakıldığında; Aile desteği için ortalama 13,79, Arkadaşlar için 14,31 ve Özel bir

insandır boyutu için 14,26 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, sosyal destek algısının üç kaynaktan da dengeli biçimde algılandığını göstermektedir.

Beck Depresyon Ölçeği toplam puanları ise 2 ile 50 arasında dağılmış; ortalama değer 26,92 (SD = 17,81) olarak saptanmıştır. Bu ortalama, çalışmada yer alan bireylerin önemli bir kısmının orta-yüksek düzeyde depresif belirtiler taşıdığını göstermektedir.

3.2. Demografik Değişkenlere Göre Ölçek Toplam Puanlarının İncelenmesi

3.2.1. Yaş gruplarına göre yaşam doyumu, sosyal destek ve depresyon düzeyleri

Katılımcıların yaşlarına göre yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bu bağlamda yaş, analizlerde bağımsız değişken olarak ele alınmış; yaşam doyumu, algılanan sosyal destek (toplam ve alt boyutları) ve depresyon düzeyi ise bağımlı değişkenler olarak tanımlanmıştır. Analiz sonucunda yaş grupları arasında bu değişkenlerde anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığı istatistiksel olarak test edilmiştir. Elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda özetlenmiştir:

Tablo 3.3. Yaş Gruplarına Göre Ölçekler Üzerinde Yürütülen Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Yaşam Doyumu Ölçeği (toplam puan)	M±SD	Min-Maks	F
18-24	13,42 ± 4,20	8,00 - 21,00	F(5,196) = 1,285, p = 0,272
25-34	13,33 ± 4,238	7,00 - 21,00	
35-44	11,39 ± 4,73	5,00 - 19,00	
45-54	12,21 ± 4,29	5,00 - 20,00	
55-64	13,97 ± 4,49	5,00 - 21,00	
65+	12,51 ± 4,37	6,00 - 19,00	
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (toplam)			
18-24	39,79 ± 9,22	26,00 - 57,00	F(5,196 = 1,529, p = 0,182
25-34	43,13 ± 9,22	29,00 - 63,00	
35-44	40,89 ± 7,75	30,00 - 58,00	
45-54	41,00 ± 7,49	16,00 - 57,00	
55-64	44,22 ± 6,08	29,00 - 58,00	
65+	43,51 ± 7,26	30,00 - 56,00	
Beck Depresyon Ölçeği (toplam)			
18-24	27,54 ± 18,35	5,00 - 47,00	F(5,196) = 0,659, p = 0,655
25-34	25,27 ± 18,20	3,00 - 49,00	
35-44	29,89 ± 17,79	2,00 - 48,00	
45-54	29,40 ± 16,76	3,00 - 48,00	
55-64	23,28 ± 18,12	2,00 - 47,00	
65+	27,78 ± 18,29	40,00 - 50,00	

* Tek Yönlü ANOVA

Yapılan analizler sonucunda, yaş grupları arasında yaşam doyumu, algılanan sosyal destek (toplam ve alt boyutları) ile depresyon düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Genel olarak değerlendirildiğinde, yaş gruplarının araştırmada ele alınan psikososyal değişkenler üzerinde belirgin bir etkisi gözlenmemiştir. Bu durum, yaşam doyumu, sosyal destek algısı ve depresyon düzeylerinin yaş faktöründen bağımsız olarak benzer düzeylerde seyrettiğini göstermektedir.

3.2.2. Cinsiyete göre yaşam doyumu, sosyal destek ve depresyon düzeyleri

Araştırmada yer alan katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Bu bağlamda, analizlerde cinsiyet değişkeni bağımsız değişken olarak; yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyi ise bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda özetlenmiştir:

Tablo 3.4. Cinsiyetler Arasında Ölçekler Üzerinde Yürütülen Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Kadın (n=102)		Erkek (n=100)		Test
	M	SD	M	SD	
Yaşam Doyumu Ölçeği (toplam puan)	12,72	4,34	13,09	4,45	$t(200) = -0,606, p = 0,545$
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (toplam)	42,26	8,12	42,45	7,79	$t(200) = -0,165, p = 0,869$
Beck Depresyon Ölçeği (toplam puan)	26,41	18,05	27,43	17,65	$t(200) = -0,405, p = 0,686$

* bağımsız örneklem t-testi

Tablo 2.4'te görülen bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kadın (n = 102) ve erkek (n = 100) katılımcılar arasında Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($t(200) = -0,606, p = 0,545$). Ortalama puanlar incelendiğinde kadınların yaşam doyumu düzeyi (M = 12,72, SD = 4,34) ile erkeklerin yaşam doyumu düzeyi (M = 13,09, SD = 4,45) oldukça benzer bir dağılım göstermektedir. Bu durum, yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet değişkeninden bağımsız olarak benzer seyrinde olduğunu göstermektedir. Cinsiyet

gruplarının ortalama puanlarının birbirine çok yakın olması, sosyal destek algısının kadın ve erkek bireylerde paralel düzeylerde oluştuğunu göstermektedir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam puanı açısından da cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(200) = -0,165$, $p = 0,869$). Kadın katılımcıların sosyal destek ortalaması 42,26 (SD = 8,12) iken, erkek katılımcılarda bu değer 42,45 (SD = 7,79) olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, sosyal destek algısının toplam düzeyde de cinsiyet tarafından anlamlı şekilde etkilenmediğini göstermektedir.

Son olarak ise Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı açısından da kadınlar ($M = 26,41$, $SD = 18,05$) ile erkekler ($M = 27,43$, $SD = 17,65$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(200) = -0,405$, $p = 0,686$). Bu durum, çalışmaya katılan bireylerde depresyon düzeyinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını ve psikolojik semptomların benzer yoğunlukta deneyimlendiğini göstermektedir. Genel olarak tüm değişkenlerde $p > 0,05$ düzeyinde elde edilen bu sonuçlar, cinsiyetin yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ya da depresyon düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır. Cinsiyetin bu tür psikososyal değişkenlerde ayırt edici bir faktör olarak öne çıkmadığı bu analizle desteklenmiştir.

3.2.3. Eğitim durumuna göre yaşam doyumu, sosyal destek ve depresyon düzeyleri

Araştırma kapsamında katılımcıların eğitim düzeylerine göre yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve depresyon puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bu analizde bağımsız değişken olarak eğitim düzeyi (ilkokul, ortaokul, lise, ön lisans, lisans,

yüksek lisans, doktora); bağımlı değişkenler olarak ise Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam puanı ile Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı dikkate alınmıştır. Elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmaktadır:

Tablo 3.5. Eğitim durumuna Göre Ölçekler Üzerinde Yürütülen Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Yaşam Doyumu Ölçeği (toplam)	M±SD	Min-Maks	F
İlkokul	12,22 ± 4,30	5,00 - 19,00	F(6,195) = 0,637, p = 0,700
Ortaokul	11,92 ± 4,03	7,00 - 19,00	
Lise	13,12 ± 4,30	6,00 - 21,00	
Ön Lisans	12,59 ± 4,10	6,00 - 19,00	
Lisans	13,68 ± 4,64	6,00 - 21,00	
Yüksek Lisans	12,81 ± 4,98	5,00 - 21,00	
Doktora	13,93 ± 3,94	7,00 - 19,00	
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (toplam)			
İlkokul	41,30 ± 7,67	16,00 - 52,00	F(6,195) = 1,859, p = 0,090
Ortaokul	40,20 ± 7,11	26,00 - 56,00	
Lise	41,82 ± 8,21	29,00 - 57,00	
Ön Lisans	40,55 ± 7,58	30,00 - 58,00	
Lisans	43,68 ± 8,49	31,00 - 63,00	
Yüksek Lisans	43,14 ± 7,90	26,00 - 57,00	
Doktora	47,40 ± 6,70	37,00 - 58,00	
Beck Depresyon Ölçeği (toplam puan)			
İlkokul	27,57 ± 17,96	5,00 - 47,00	F(6,195) = 0,468, p = 0,832
Ortaokul	30,76 ± 17,20	5,00 - 48,00	
Lise	25,74 ± 18,41	3,00 - 49,00	
Ön Lisans	30,18 ± 17,76	6,00 - 50,00	
Lisans	35,00 ± 17,95	3,00 - 48,00	
Yüksek Lisans	26,11 ± 17,62	2,00 - 46,00	
Doktora	24,53 ± 18,79	2,00 - 44,00	

* Tek Yönlü ANOVA

Tablo 3.5'te görülen ANOVA sonuçlarına göre, eğitim düzeyine göre katılımcıların yaşam doyumu ($p = 0,700$), algılanan sosyal destek (toplam ve alt boyutlar için $p > 0,05$) ve depresyon düzeyleri ($p = 0,832$) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu sonuç, katılımcıların eğitim düzeyleri farklı olsa da psikososyal değişkenler açısından benzer düzeyde puanlar aldıklarını göstermektedir. Benzer şekilde, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam puanı için elde edilen $p = 0,090$ değeri de eğitim düzeyine göre sosyal destek algısında marjinal farklılıkların olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle doktora mezunları grubunda sosyal destek algısının ortalama düzeyinin diğer gruplara göre daha yüksek olması dikkat çekicidir. Genel olarak, bu bulgular eğitim düzeyinin yaşam doyumu, sosyal destek ve depresyon düzeylerini belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymakla birlikte, bazı boyutlarda eğilimin yüksek olduğu görülmektedir.

3.2.4. Meslek grubuna göre yaşam doyumu, sosyal destek ve depresyon düzeyleri

Katılımcıların mesleki statülerine göre yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır. Bu analizde, bağımsız değişken olarak katılımcıların meslek grubu (tam zamanlı çalışan, yarı zamanlı çalışan, serbest meslek, işsiz, emekli); bağımlı değişkenler olarak ise Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam ile Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı ele alınmıştır. Analize dair sonuçlar aşağıda sunulmaktadır:

Tablo 3.6. Meslek Grubuna Göre Ölçekler Üzerinde Yürütülen Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	M±SD	Min-Maks	F
Yaşam Doyumu Ölçeği (toplam)			
Tam Zamanlı Çalışan	13,29 ± 4,63	5,00 - 21,00	F(4,197) = 1,131, p = 0,343
Yarı Zamanlı Çalışan	11,70 ± 3,98	5,00 - 19,00	
Serbest Meslek	12,47 ± 4,08	6,00 - 20,00	
İşsiz	13,67 ± 4,20	7,00 - 21,00	
Emekli	13,24 ± 4,76	7,00 - 21,00	
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (toplam)			
Tam Zamanlı Çalışan	42,80 ± 8,38	26,00 - 58,00	F(4,197) = 0,585, p = 0,674
Yarı Zamanlı Çalışan	43,09 ± 6,85	32,00 - 63,00	
Serbest Meslek	40,81 ± 8,46	16,00 - 60,00	
İşsiz	42,10 ± 7,78	29,00 - 58,00	
Emekli	43,00 ± 7,80	26,00 - 56,00	
Beck Depresyon Ölçeği (toplam puan)			
Tam Zamanlı Çalışan	25,12 ± 18,48	2,00 - 48,00	F(4,197) = 1,235, p = 0,297
Yarı Zamanlı Çalışan	30,73 ± 16,13	5,00 - 46,00	
Serbest Meslek	29,93 ± 17,02	3,00 - 46,00	
İşsiz	22,93 ± 18,22	4,00 - 49,00	
Emekli	26,11 ± 18,48	3,00 - 50,00	

* Tek Yönlü ANOVA

Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların meslek grupları arasında yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (tüm $p > 0,05$). Bu durum, bireylerin mesleki durumlarının yaşam doyumu, sosyal destek algısı ya da depresif belirtileri üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Özellikle dikkat çeken noktalardan biri, depresyon puanlarının meslek grupları arasında gözle görülür farklılıklar göstermesine rağmen (örneğin yarı zamanlı çalışanlarda 30,73 iken işsizlerde 22,93), bu farkların istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamış olmasıdır.

3.2.5. Aylık ortalama gelir durumuna göre yaşam doyumu, sosyal destek ve depresyon düzeyleri.

Katılımcıların aylık ortalama gelir düzeylerine göre yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır. Bu bağlamda bağımsız değişken, katılımcıların aylık gelir gruplarıdır (0–10.000 TL, 10.001–25.000 TL, 25.001–35.000 TL, 35.001–50.000 TL, 50.001 TL ve üzeri); bağımlı değişkenler ise Yaşam Doyumu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puanlarıdır. Elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur:

Tablo 3.7. Aylık Ortalama Gelir Durumuna Göre Ölçekler Üzerinde Yürütülen Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	M±SD	Min-Maks	F
Yaşam Doyumu Ölçeği (toplam)			
0-10.000 TL	14,00 ± 4,22	7,00 – 21,00	F(4,197) = 1,037, p = 0,389
10.001-25.000 TL	12,47 ± 4,42	5,00 – 20,00	
25.001-35.000 TL	12,69 ± 4,44	7,00 – 20,00	
35.001-50.000 TL	13,07 ± 4,81	5,00 – 20,00	
50.001 TL ve üzeri	12,27 ± 4,09	6,00 – 21,00	
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (toplam)			
0-10.000 TL	42,61 ± 7,31	29,00 – 58,00	F(4,197) = 0,123, p = 0,974
10.001-25.000 TL	42,49 ± 8,70	26,00 – 60,00	
25.001-35.000 TL	41,90 ± 7,59	30,00 – 63,00	
35.001-50.000 TL	42,97 ± 9,15	16,00 – 58,00	
50.001 TL ve üzeri	41,89 ± 7,31	29,00 – 58,00	
Beck Depresyon Ölçeği (toplam puan)			
0-10.000 TL	22,68 ± 18,30	3,00 – 49,00	F(4,197) = 1,362, p = 0,248
10.001-25.000 TL	28,53 ± 17,72	5,00 – 50,00	
25.001-35.000 TL	26,93 ± 18,32	3,00 – 48,00	
35.001-50.000 TL	25,10 ± 17,95	2,00 – 43,00	
50.001 TL ve üzeri	31,27 ± 16,24	3,00 – 46,00	

* Tek Yönlü ANOVA

Aylık ortalama gelir düzeyine göre gruplar arasında yapılan karşılaştırmalarda, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (tüm $p > 0,05$). Bu durum, katılımcıların gelir düzeylerinin psikososyal iyi oluş göstergeleri üzerinde belirgin bir fark oluşturmadığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, Beck Depresyon Ölçeği puanları incelendiğinde, en yüksek depresyon ortalamasının 50.001 TL ve üzeri gelir grubunda gözlendiği ($M = 31,27$), en düşük ortalamanın ise 0–10.000 TL gelir grubunda yer aldığı ($M = 22,68$) dikkat çekmektedir. Benzer biçimde yaşam doyumu en yüksek ortalamaya 0–10.000 TL grubunda ulaşmıştır ($M = 14,00$). Ancak bu farklılıklar, istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır.

3.3. Beck Depresyon Ölçeği Doğrultusunda Ki-Kare Analizi Sonuçları

Araştırmada yer alan katılımcıların depresyon düzeylerine göre (Depresyon Yok ve Şiddetli Depresyon olarak kategorize edilerek) çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Ki-Kare analizi gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda bağımlı değişken, Beck Depresyon Ölçeği'nden elde edilen kategorik depresyon düzeyleri (Depresyon Yok / Şiddetli Depresyon); bağımsız değişkenler ise yaş grubu, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek durumu ve aylık ortalama gelir düzeyidir. Uygulanan Ki-Kare testi ile her bir sosyo-demografik değişkenin, depresyon düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterip göstermediği analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur:

Tablo 3.8. Beck Depresyon Düzeyine Göre Ki-Kare Analizi Sonuçları

		Depresyon Yok		Şiddetli Depresyon		Ki Kare
		n	%	n	%	
Yaş	18-24	10	12,2	14	12,0	4,606 0,466
	25-34	21	25,6	24	20,5	
	25-44	6	7,3	12	10,3	
	45-54	12	14,6	28	23,9	
	55-64	18	22,0	17	14,5	
	65+	15	18,3	22	18,8	
Cinsiyet	Kadın	44	53,7	58	49,6	0,322 0,570
	Erkek	38	46,3	59	50,4	
Eğitim Düzeyi	İlkokul	9	11,0	14	12,0	2,502 0,868
	Ortaokul	8	9,8	17	14,5	
	Lise	23	28,0	27	23,1	
	Ön Lisans	7	8,5	14	12,0	
	Lisans	14	17,1	16	13,7	
	Yüksek Lisans	14	17,1	21	17,9	
	Doktora	7	8,5	8	6,8	
Meslek	Tam Zamanlı Çalışan	26	31,7	31	26,5	5,381 0,250
	Yarı Zamanlı Çalışan	10	12,2	23	19,7	
	Serbest Meslek	14	17,1	29	24,8	
	İşsiz	16	19,5	14	12,0	
	Emekli	16	19,5	20	17,1	
Aylık Ortalama Gelir	0-10.000 TL	24	29,3	20	17,1	6,231 0,183
	10.001-25.000 TL	18	22,0	30	25,6	
	25.001-35.000 TL	18	22,0	24	20,5	
	35.001-50.000 TL	12	14,6	17	14,5	
	50.001 TL ve üzeri	10	12,2	26	22,2	

* Ki Kare

Ki-Kare testi sonuçlarına göre, depresyon düzeyleri ile yaş grubu ($p = 0,466$), cinsiyet ($p = 0,570$), eğitim düzeyi ($p = 0,868$), meslek durumu ($p = 0,250$) ve aylık gelir düzeyi ($p = 0,183$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (tüm $p > 0,05$). Bu bulgular, sosyo-demografik değişkenlerin depresyon düzeyleri üzerinde belirgin bir ayrım oluşturmadığını ortaya koymaktadır. Her ne kadar bazı

gruplar arasında sayısal farklılıklar gözlense de (örneğin, yüksek gelir grubunda daha fazla şiddetli depresyon gözlenmesi), bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır.

3.4. Ölçekler Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi sayesinde, değişkenler arasındaki ilişkinin yönü (pozitif/negatif) ve şiddeti (zayıf, orta, kuvvetli) belirlenmiştir.

Bu kapsamda analiz edilen değişkenler arasında, bağımsız değişken → Yaşam doyumu; bağımlı değişken → Beck Depresyon düzeyi ve düzenleyici değişken → Algılanan sosyal destek (hem toplam ölçek hem alt boyutlar) olarak tasarlanmış ve bu doğrultuda yaşam doyumu ve sosyal destek düzeylerinin depresyon semptomlarıyla ilişkisi çok değişkenli bir yapı içinde yorumlanmıştır. Pearson korelasyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri aşağıdaki tabloda sunulmuş ve ardından detaylı biçimde yorumlanmıştır.

Tablo 3.9. Ölçekler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

		Yaşam Doyumu Ölçeği	Aile	Arkadaşlar	Özel bir insandır	Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Beck Depresyon Ölçeği
Yaşam Doyumu Ölçeği (toplam puan)	1	1					
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (toplam)	r	,538**	,667**	,665**	,674**	1	
Beck Depresyon Ölçeği (toplam puan)	r	-,882**	-,324**	-,413**	-,350**	-,543**	1

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Pearson korelasyon analizi sonuçları, yaşam doyumu ile Beck Depresyon Ölçeği arasında güçlü ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır ($r = -,882$, $p < 0,01$). Bu bulgu, yaşam doyumu düzeyi arttıkça bireylerin depresyon semptomlarında anlamlı bir azalma gözlemlendiğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, bireylerin yaşama ilişkin genel doyumlarının artması, depresif belirtilerin baskılanmasında önemli bir psikolojik kaynak işlevi görebilmektedir. Yaşam doyumu ile algılanan sosyal desteğin alt boyutları arasında da pozitif ve orta kuvvetli ilişkiler saptanmıştır. Katılımcıların aile desteği ($r = ,306$), arkadaş çevresinden algıladığı destek ($r = ,417$) ve özel bir kişiden aldığı destek ($r = ,354$) düzeyleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bağlantılar kurulmuştur. Bu ilişkiler, sosyal çevreden sağlanan desteğin bireyin yaşam memnuniyetine doğrudan katkı sunduğunu göstermektedir. Ayrıca, sosyal desteğin tüm boyutlarını kapsayan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile yaşam doyumu arasında da anlamlı ve orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = ,538$). Diğer yandan, algılanan sosyal destek düzeyi ile Beck

Depresyon puanları arasında negatif yönlü ve orta kuvvetli bir ilişki ($r = -.543$, $p < 0,01$) tespit edilmiştir. Sosyal desteğin alt boyutları incelendiğinde ise; aile desteği ($r = -.324$), arkadaş desteği ($r = -.413$) ve özel bir kişiden alınan destek ($r = -.350$) ile depresyon düzeyi arasında da negatif yönlü orta kuvvetli ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu bulgular, sosyal destek düzeyleri arttıkça depresif belirtilerin azaldığına işaret etmektedir. Ayrıca, sosyal destek alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler görülmüştür. Örneğin, aile desteği ile özel bir kişiden alınan destek arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki ($r = .201$), arkadaş desteği ile özel bir kişiden alınan destek arasında ise yine zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .146$) tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, bireylerin sosyal destek algılarının birbirini tamamlayıcı bir yapıya sahip olduğunu ve sosyal ağların bileşenleri arasında etkileşim bulunduğunu göstermektedir.

3.5. Yaşam Doyumu ile Depresyon Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Düzenleyici Rolüne Dair Bulgular (PROCESS Macro Model 1)

Yaşam doyumu düzeyi (bağımsız değişken) ile depresyon düzeyi (bağımlı değişken) arasındaki ilişkinin varlığı ve yönü analiz edilmiş; aynı zamanda bu ilişki üzerinde algılanan sosyal destek düzeyinin düzenleyici rolü olup olmadığı Hayes'in PROCESS Macro Model 1 aracılığıyla test edilmiştir. Modelde, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek değişkenleri ile bu iki değişkenin çarpımından elde edilen etkileşim terimi birlikte regresyon analizine dahil edilmiştir. İstatistiksel katsayıların güvenilirliğini sağlamak amacıyla bootstrap yöntemi uygulanmış ve %95 güven aralıkları (LLCI-ULCI) hesaplanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen regresyon bulguları aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

Tablo 3.10. Yaşam Doyumu ile Depresyon Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Bulguları (PROCESS Macro Model 1)

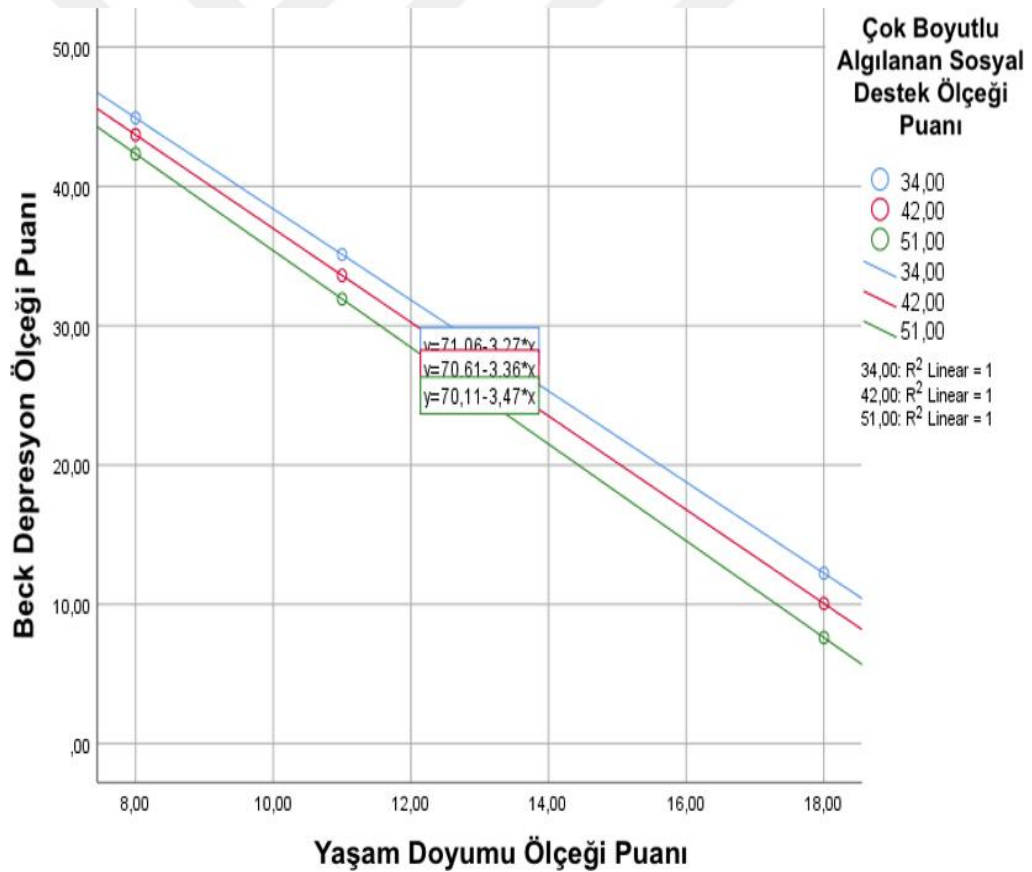
Path/effect	Bootstrap Estimates						R ²	F
	B	SE	t	p	LLCI	ULCI		
Yaşam Doyum Ölçeği → Depresyon	-2,859*	0,826	-3,461	0,001	-4,488	-1,230		
Algılanan Sosyal Destek → Depresyon	-0,056	0,268	-0,208	0,836	-0,584	0,473	0,785	240,998
Etkileşim	-0,012	0,019	-0,634	0,527	-0,049	0,025		

*p < .05, Etkileşim: (Yaşam Doyumu x Algılanan Sosyal Destek) → Depresyon

Regresyon analizine göre yaşam doyumu değişkeni, depresyon düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordayan tek değişken olarak öne çıkmaktadır (B = -2,859, SE = 0,826, t = -3,461, p = 0,001). Bu bulgu, yaşam doyumundaki her bir birim artışın, bireyin depresyon düzeyinde anlamlı bir azalmaya yol açtığını göstermektedir. Ayrıca, bu yordayıcı etki istatistiksel olarak güvenilir olup, ilgili bootstrap güven aralıklarının sıfır değerini içermemesi (LLCI = -4,488; ULCI = -1,230) sonucuna olan güveni pekiştirmektedir.

Algılanan sosyal desteğin depresyon düzeyi üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (B = -0,056, p = 0,836). Güven aralığı değerlerinin sıfır içeriyor oluşu (LLCI = -0,584; ULCI = 0,473), bu değişkenin depresyon düzeyi üzerinde tek başına etkili olmadığına işaret etmektedir. Bu sonuç, sosyal desteğin yalnızca dolaylı yollarla veya diğer değişkenlerle etkileşim hâlinde anlamlı etkiler gösterebileceği yönündeki kuramsal öngörülerle uyumlu olabilir. Modelde test edilen etkileşim terimi (yaşam doyumu × algılanan sosyal destek) ise anlamlı çıkmamıştır (B = -0,012, SE = 0,019, t = -0,634, p = 0,527). Bu bulgu, algılanan sosyal destek düzeyinin, yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişki

üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düzenleyici (moderatör) etkide bulunmadığını göstermektedir. Aynı şekilde, etkileşim katsayısına ait güven aralıklarının sıfırı içermesi (LLCI = -0,049; ULCI = 0,025) bu etkiyi desteklememektedir. Modelin genel açıklayıcılık düzeyi oldukça yüksektir ($R^2 = 0,785$). Bu oran, modelde yer alan değişkenlerin birlikte, bireylerin depresyon düzeyinin %78,5'ini açıkladığını ortaya koymaktadır. Ancak açıklayıcılığın büyük oranda yaşam doyumunun bireysel katkısından kaynaklandığı; algılanan sosyal destek değişkeninin bu ilişkiyi anlamlı biçimde değiştirmediği anlaşılmaktadır. Aşağıdaki Şekil 1'de gösterilen etkileşim grafiği de bu bulguları desteklemektedir.



Şekil 3.2. Yaşam Doyumu ile Depresyon Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Düzenleyici Etkisine İlişkin Etkileşim Grafiği

Yaşam doyumu puanı arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı tüm sosyal destek düzeylerinde gözlemlenmiştir. Ancak, düşük, orta ve yüksek sosyal destek gruplarına ait eğim çizgilerinin birbirine oldukça yakın seyretmesi, algılanan sosyal desteğin bu ilişkiyi istatistiksel olarak anlamlı biçimde modere etmediğini, yalnızca depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin sınırlı olabileceğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda, sosyal desteğin koruyucu işlevinin bu örneklem özelinde dolaylı veya zayıf bir düzeyde kaldığı söylenebilecektir.

İncelendiğinde tüm çizgiler negatif eğimli olup, Yaşam Doyumu Ölçeği puanı arttıkça Beck Depresyon Ölçeği toplam puanının azaldığını göstermektedir. Üç farklı Algılanan Sosyal Destek Ölçeği düzeyi (34, 42 ve 51 puan) için eğim çizgileri birbirine oldukça yakındır. Ancak Algılanan Sosyal Destek Ölçeği değeri arttıkça (örneğin yeşil çizgi, = 51) depresyon düzeyinin marjinal olarak daha düşük seyrettiği gözlemlenmektedir. Etkileşim terimi istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı için, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkiyi güçlü biçimde düzenlediği söylenemez. Ancak Algılanan Sosyal Destek Ölçeği düzeyi yükseldikçe eğimin hafifçe değiştiği görülmekte, bu da yüksek sosyal destek düzeylerinin depresyonu azaltıcı yönde katkı sağlayabileceğini, fakat bu etkinin zayıf olduğunu düşündürmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği düzeyleri farklılık gösterse de yaşam doyumu ile depresyon arasındaki negatif yönlü ilişki korunmaktadır ve bu ilişkiye Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin anlamlı bir moderatörlük etkisi bulunmamaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ

4.1. Tartışma

Cinsiyetin yaşam doyumu, depresyon ve sosyal destek düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin bulguların literatürle karşılaştırmalı biçimde değerlendirilmesi, ampirik veriler ile kuramsal çerçeveler arasındaki tutarsızlıkları ortaya koymak bakımından önem arz etmektedir. Analizler sonucunda, kadın ve erkek katılımcılar arasında yaşam doyumu, sosyal destek ya da depresyon düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiş, tüm değişkenlerde $p > 0.05$ düzeyinde sonuçlar elde edilmiştir. Bu bulgu, cinsiyete dayalı farklılıkların gözlemlenmediği bir örneklem yapısına işaret etmekte; ancak psikososyal literatürle kıyaslandığında belirgin bir ayrışmayı da beraberinde getirmektedir.

Cinsiyet temelli farklılıklara dair klasik yaklaşımlar, kadınların yaşam doyum düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu (Diener vd., 1999; Kabasakal & Girli, 2012), depresyona daha yatkın olduklarını (Kessler vd., 2003; Piccinelli & Wilkinson, 2000) ve sosyal desteği daha yoğun biçimde talep ettiklerini ya da deneyimlediklerini ortaya koymaktadır (Taylor, 2011). Bu bağlamda, örneklemde bu yönde bir farkın gözlemlenmemesi, kuramsal olarak birkaç açıklamayla gerekçelendirilebilir. İlk olarak, araştırmaya katılan bireylerin tamamının boşanmış kişilerden oluşması, ortak bir yaşam deneyiminin etkisiyle cinsiyet temelli farkları dengeleyici bir rol oynamış olabilir. Boşanma sonrası dönemde hem kadınların hem de erkeklerin benzer düzeyde psikolojik stres, yalnızlık, sosyal çevreden kopuş gibi durumlarla karşı karşıya kalmaları, bu üç psikososyal değişkenin düzeylerinde cinsiyet

farklılıklarının maskelenmesine neden olmuş olabilir. Strohschein'in (2005) çalışması da benzer biçimde, boşanma sonrası stresin cinsiyetten bağımsız etkiler yarattığını göstermektedir. Bununla birlikte, toplumsal cinsiyet rollerinde son yıllarda gözlemlenen dönüşüm, özellikle sosyal destek mekanizmalarının dijitalleşmesiyle birlikte kadın ve erkeklerin bu kaynaklara erişim biçimlerinin daha çok benzeşmesini sağlamış, dolayısıyla önceki araştırmalarda gözlenen geleneksel farkların güncel örneklemelerde görünürlüğü azalmış olabilir. Courtenay (2000), erkeklerin geçmişte sosyal desteğe yönelme konusunda daha çekingen olduklarını ancak modern sosyal ağlar ve terapi hizmetleriyle bu bariyerlerin zayıfladığını ifade etmektedir. Bu durum, özellikle boşanma gibi kırılmalılık yaratan yaşam olayları sonrasında sosyal destek arayışındaki toplumsal cinsiyet farklarının silikleşmesine katkıda bulunabilir.

İstatistiksel açıdan değerlendirildiğinde ise, kadın (n=102) ve erkek (n=100) katılımcı sayıları dengeli görünmekte, ancak yalnızca boşanmış bireylerin dahil edildiği bir örnekleme, evli ve boşanmış bireyler arasında depresyon düzeyleri bakımından gözlenen farklılıkların (bkz. Kır & Bülbül, 2012; Savrun, 1999) geçerliliği azalmakta; çünkü cinsiyetler arası varyans zaten önceden türdeş bir deneyimle sınırlandırılmış olmaktadır. Bu bağlamda, evli–boşanmış karşılaştırmalarına dayalı bulgular, yalnızca boşanmış bireyleri içeren araştırma tasarımlarıyla örtüşmemektedir. Bu durum, örneklemin yapısının literatürdeki genel eğilimlere karşı dirençli hale gelmesine neden olabilir.

Cinsiyetin yaşam doyumu, sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide yalnızca bağımsız bir değişken olarak değil, potansiyel bir aracı ya da moderatör değişken olarak da modellenmesi yerinde olacaktır. Sosyal normlara maruz kalma

süresi, boşanma süresi, çocuk sahibi olma durumu ya da yeniden evlenme gibi değişkenlerle birlikte kurgulanacak analizler, cinsiyetin etkisini çok daha rafine biçimde ortaya koyabilir. Ayrıca, sosyal destek türlerinin (duygusal, enformasyonel, maddi) cinsiyetle olan etkileşiminin ayrı ayrı incelenmesi, nicel bulgulara nitel verilerle eşlik edilmesini sağlayarak daha derinlemesine bir açıklama alanı yaratabilir. Böylece, cinsiyetin psikososyal değişkenlerle olan ilişkisi, hem kültürel hem de deneyimsel bağlamlarda daha bütünlüklü bir şekilde anlaşılabilir hale gelecektir.

Diğer bir tartışma konusu olarak ise sosyal destek ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin doğası ve bu ilişkinin literatürle ne ölçüde örtüştüğü üzerine yapılacak değerlendirmeler, hem ampirik tutarlılığı hem de kuramsal bütünlüğü açısından dikkatle ele alınmalıdır. Araştırma bulgularına göre sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir korelasyon saptanmış; bu ilişki, istatistiksel olarak güçlü düzeyde desteklenmiştir ($r = 0,538$, $p < 0,01$). Sosyal desteğin alt boyutları olan “aile,” “arkadaş” ve “özel bir kişi” değişkenleri ile yaşam doyumu arasında da benzer korelasyonlar tespit edilmiş olmasına rağmen, alt boyutlardaki güvenilirlik sorunları nedeniyle analizler yalnızca toplam puan üzerinden yürütülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar ise sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğuna dair yerleşik literatürle büyük ölçüde paralellik göstermektedir. Altıparmak (2009) ve Yıldırım & Işık (2017) gibi çalışmalar, sosyal desteğin yaşam doyumunu doğrudan artıran bir etkiye sahip olduğunu ampirik olarak ortaya koymuş; benzer biçimde Bozoğlu (2015), sosyal desteğin yalnızca bireysel psikolojik iyilik haline katkı sunmakla kalmayıp, kişilerarası çatışmaları da dolaylı yollarla azaltabildiğini belirtmiştir. Adams ve arkadaşları (2016), sosyal desteğin özellikle depresyona yatkın bireylerde yaşam doyumu düşüşünü dengeleyici

(buffering) bir rol oynadığını vurgulamış; bu bağlamda çalışmada düzenleyici etki gözlenmese de doğrudan ilişkinin anlamlılığı literatürdeki eğilimle örtüşmektedir. Uygur (2018) ve Balcı & Kaya (2021) tarafından yürütülen araştırmalarda da sosyal destek düzeyindeki artışın, yaşam doyumu düzeyinde sistematik bir yükselişe yol açtığı ortaya konulmuştur.

Sosyal destek ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bu denli güçlü olması, özellikle psikososyal stresin yüksek olduğu dönemlerde (boşanma, yas, hastalık vb.) sosyal desteğin bireyin yaşamına kattığı işlevsellikle ilişkilendirilebilir. Taylor (2011) tarafından ortaya konan modele göre sosyal destek, bireylerin yalnızlık duygusunu azaltmakta, öz-yeterlik algısını pekiştirmekte ve problem çözme becerilerinin gelişimini desteklemektedir. Bu yönleriyle sosyal destek, yalnızca dışsal bir kaynak değil, bireyin içsel denge mekanizmalarını harekete geçiren bir sosyal sermaye olarak değerlendirilmektedir. Mevcut çalışmada boşanmış bireyler gibi kırılgan bir örneklemin incelenmesi, sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki bu olumlu etkisini daha da belirgin kılmıştır. Böylece araştırma bulguları, sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkilerine dair kuramsal çerçeveleri desteklemektedir. Ancak, elde edilen bulguların metodolojik bir sınırlılığı olarak sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarına dair iç tutarlılık katsayılarının son derece düşük düzeyde seyretmesi, bu ilişkinin yalnızca toplam puan üzerinden yorumlanmasına neden olmuştur. Özellikle “aile” alt boyutunda negatif bir Cronbach’s alpha değeri ($\alpha = -0,011$), “arkadaş” alt boyutunda ise son derece düşük bir tutarlılık katsayısı ($\alpha = 0,131$) bulunmuş olması, maddeler arası korelasyonun zayıf ya da tutarsız olduğunu, dolayısıyla ölçüm aracının alt yapısının örnekleme özgü bir bağlamsal uyumsuzluk içerdiğini göstermektedir. Bu durum, katılımcıların sosyal destek kaynaklarını

değerlendirme biçimlerinin homojen olmamasıyla açıklanabilir. Ayrıca, Altıparmak (2009) gibi çalışmalarda alt boyutların hem anlamlı hem de yüksek güvenirlik düzeylerine sahip olması, mevcut çalışmadaki sonuçların örneklem özelliği, kültürel farklılıklar veya ölçekteki bağlamsal bozulmalarla açıklanabileceğini düşündürmektedir. Sosyal desteğin daha parçalı veya bireyler tarafından farklılaşmış biçimde algılanıyor olması, alt boyutlar düzeyinde anlamlı varyans elde edilmesini engellemiş olabilir. Bu sınırlılık ise kuramsal olarak sosyal destek teorilerinin genişletilmesini zorunlu kılmaktadır. Cohen & Wills'in (1985) ortaya koyduğu Buffering Hypothesis bağlamında değerlendirildiğinde, sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkisi yalnızca doğrudan değil, aynı zamanda bireyin stres düzeyi, baş etme tarzı, öz-yeterlilik ve özgüven gibi psikolojik mekanizmalar aracılığıyla dolaylı yollarla ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla, sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkisini daha ayrıntılı biçimde açıklayabilmek için doğrudan etkiler yerine aracı değişken modellerine (örneğin sosyal destek → öz-yeterlilik → yaşam doyumu) başvurulması yerinde olacaktır. Bu tür modellemeler, sosyal desteğin bireysel anlam dünyasında nasıl bir psikolojik kaynak haline geldiğini daha derinlemesine ortaya koyabilir. Uygulama açısından değerlendirildiğinde, boşanmış bireylerle yürütülecek psikolojik danışmanlık ve sosyal hizmet müdahalelerinde, yalnızca sosyal desteğin varlığına değil, bireyin bu desteği nasıl algıladığına, yorumladığına ve içselleştirdiğine de dikkat edilmesi gerekmektedir. Özellikle dijitalleşme çağında sosyal destek kaynaklarının fiziksel değil, dijital ortamlarda varlık gösterdiği; sosyal medya, çevrim içi destek grupları ve mobil uygulamalar gibi mecraların bireylerin sosyal çevreyle kurduğu ilişkileri dönüştürdüğü göz önünde bulundurulduğunda, klasik ölçeklerin bu dönüşümü yeterince yakalayamaması söz konusu olabilir. Balcı & Kaya'nın (2021)

sosyal medya bağlamındaki sosyal destek çalışmaları da bu dönüşüme işaret etmekte; dolayısıyla yaşam doyumu üzerindeki sosyal destek etkisinin daha güncel, melez ve bağlamsal ölçüm modelleriyle yeniden değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Bu bakımdan, ileride yapılacak çalışmaların yalnızca toplam puanlara değil, bireysel sosyal destek deneyimlerinin nitel yönlerine de odaklanması önem taşımaktadır.

Bir başka olgu olarak ise sosyal desteğin yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol üstlenip üstlenemeyeceğine dair bulguların, hem kuramsal hem de ampirik literatür çerçevesinde yeniden değerlendirilmesi gerekmektedir. Araştırma kapsamında Hayes'in PROCESS Macro Model 1 kullanılarak yapılan düzenleyicilik analizinde, sosyal desteğin yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı bir düzenleyicilik etkisi göstermediği saptanmıştır ($B = -0,012$, $p = 0,527$). Etkileşim teriminin güven aralıklarının sıfır değerini içermesi (LLCI = $-0,049$; ULCI = $0,025$), bu bulgunun yalnızca istatistiksel anlamda değil, aynı zamanda kuramsal açıdan da anlamlı bir sorgulama gerektirdiğini göstermektedir. Bu sonuç, literatürde yer alan farklı yönlü bulgularla karşılaştırıldığında, hem destekleyici hem de aykırı örneklerle karşılaşılabileceğini ortaya koymaktadır. Örneğin Adams ve arkadaşları (2016), sosyal desteğin depresyonun yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisini zayıflattığını yani bir tampon görevi gördüğünü öne sürerken; Altıparmak (2009), Uygur (2018) ve Balcı & Kaya (2021) gibi çok sayıda araştırmada sosyal destek yalnızca yaşam doyumunun doğrudan yordayıcısı olarak ele alınmış, düzenleyici rolü test edilmemiştir. Diğer yandan, Kırıl (2011) ve İzgiş (2019) gibi çalışmalarda sosyal desteğin depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı (mediatör) bir değişken olarak işlev gördüğü

öne sürülmüş; böylece doğrudan etkilerin yanında dolaylı etki yollarının da incelenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Bu bağlamda mevcut araştırmada düzenleyici etkisinin gözlenmemesi, literatürde yer alan bazı eğilimlerle örtüşmekte, bazılarıyla ise ayrışmaktadır.

Kuramsal açıdan düzenleyici etkisinin gözlemlenememesi birkaç temel nedene dayandırılabilir. Öncelikle, araştırmada kullanılan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin toplam Cronbach's alpha değeri 0,627 gibi sınırdan kabul edilebilecek bir düzeyde bulunmuş; alt boyutlardaki güvenirlik değerleri ise oldukça düşük seviyelerde seyretmiştir. Bu durum, ölçümde yüksek düzeyde hata barındırılmasına ve özellikle etkileşim teriminin güvenilirliğinin zayıflamasına yol açarak, düzenleyicilik etkisinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde saptanmasını zorlaştırmış olabilir. İkinci olarak, Cohen ve Wills'in (1985) klasik "buffering hypothesis" kuramına göre, sosyal destek yalnızca yüksek düzeyde stres yaşandığı durumlarda belirgin biçimde işlevsel hale gelir. Bu doğrultuda düşünüldüğünde, araştırma örneklemini boşanmış bireylerden oluşsa da, boşanmanın üzerinden geçen süre, kişilerin yeniden yapılandığı sosyal çevreler ya da psikolojik adaptasyon süreçleri gibi faktörler dikkate alınmadığı için söz konusu tampon etkisinin devreye girmemiş olması muhtemeldir. Boşanmanın hemen sonrasında değil de daha sonraki bir evrede toplanan veriler, stres düzeyinin düşmüş olabileceği bir dönemi yansıtır olabilir. Üçüncü olarak, sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin zaten doğrudan ve güçlü biçimde gerçekleştiği bir modelde, düzenleyicilik etkisinin istatistiksel olarak zayıf çıkması beklenebilir. Bu durumda sosyal destek, yaşam doyumuna katkı sunarken, yaşam doyumu ile depresyon arasındaki korelasyonu düzenlemektense kendi başına bağımsız bir olumlu değişken olarak konumlanmaktadır. Dördüncü bir olasılık ise zemin düzey etkisiyle

ilgilidir: Sosyal destek puanlarının ortalamada kalması ($M = 42,36 / 63$), yeterli varyansın oluşamamasına ve böylece yüksek ya da düşük sosyal destek düzeylerinde gözlemlenebilecek etkileşimlerin görünür hale gelmemesine neden olmuş olabilir.

Son yıllarda yapılan bazı çalışmalar (örneğin Chang, 2023; Wan et al., 2022), sosyal desteğin bireyin psikolojik dayanıklılığı, başa çıkma becerileri ve öz-yeterlik inançları üzerinde etkili olduğunu, bu değişkenler yoluyla dolaylı biçimde yaşam doyumu ve depresyonu etkilediğini göstermektedir. Bu bağlamda, sosyal desteğin aracı bir değişken olarak konumlandırıldığı modeller, düzenleyicilik kurgusuna kıyasla daha açıklayıcı ve istatistiksel olarak güçlü olabilir. Uygulamalı düzeyde ise bu bulgu, sosyal destek üzerine geliştirilecek müdahale programlarının yalnızca depresyonun etkisini düzenleme işleviyle sınırlı kalmaması gerektiğini ortaya koymaktadır. Aksine, sosyal destek bireyin yaşam kalitesi, benlik algısı, sosyal aidiyet duygusu gibi olumlu psikolojik çıktılar üzerinde doğrudan ve anlamlı etkiler yarattığı için, başlı başına bir iyilik hali stratejisi olarak değerlendirilmeli ve destekleyici ortamlar bu hedefle yeniden yapılandırılmalıdır. Özellikle boşanma sürecindeki bireyler için yürütülecek sosyal hizmet uygulamaları, yalnızca kriz anlarına değil, uzun erimli yeniden yapılandırma süreçlerine odaklanmalı; bireyin destek kaynaklarıyla kurduğu bağlar güçlendirilmelidir.

Diğer açıdan ise yaşam doyumu ile depresyon arasındaki güçlü ve negatif yönlü korelasyonun yalnızca istatistiksel olarak değil, aynı zamanda psikolojik kuramlar ve literatür desteğiyle açıklanabilirliğinin yüksekliği dikkate alınmalıdır; zira çalışmada saptanan $r = -0,882$ düzeyindeki korelasyon katsayısı, yalnızca anlamlı bir ilişkiyi değil, aynı zamanda depresyonun varlığının yaşam doyumu üzerinde

belirleyici düzeyde baskılayıcı bir etkiye sahip olduğunu da ortaya koymaktadır ve bu bulgu, regresyon modelinde yaşam doyumunun depresyonu %78,5 oranında yordayan temel değişken olarak belirmesiyle daha da pekişmektedir ($B = -2,859$, $p = 0,001$).

Bu denli kuvvetli bir negatif ilişkinin varlığı, alanyazında yer alan çok sayıda çalışmayla yüksek düzeyde örtüşmekte; örneğin Sincar ve arkadaşları (2020) yaşam doyumu düzeyinin yükselmesinin depresyon belirtilerini azaltıcı etki yarattığını ortaya koyarken, Li ve arkadaşları (2021) depresyon ile yaşam doyumu arasında karşılıklı ve negatif yönlü bir ilişki kurarak, bu bağlantının fonksiyonel engellilik gibi üçüncül değişkenlerle daha da açıklanabilir hale geldiğini belirtmişlerdir; Romaniuk ve Oniszczenko'nun (2023) kronik hastalık yaşayan kadınlar üzerinden gerçekleştirdiği çalışmada ise depresyonun yaşam doyumu üzerindeki yıkıcı etkisi, dirençlilik düzeyinin düşüklüğüyle daha da derinleşmiştir; benzer biçimde Başçılar ve Karataş (2021) tarafından yürütülen araştırmada, savaş ya da travma gibi yüksek stresli yaşam deneyimleri yaşam doyumunu dramatik biçimde azaltmakta ve bu durum, depresyonla birlikte daha da belirginleşmektedir; ayrıca Strine ve arkadaşları (2009) depresyonun şiddetinin bireylerin sağlık algısı ve yaşamdan alınan doyum üzerinde istikrarlı bir azalma yarattığını ileri sürerek, bu ilişkinin kamusal sağlık hizmetleri planlamasında göz önünde bulundurulması gerektiğine işaret etmektedirler.

Söz konusu negatif korelasyonun kuramsal düzeyde açıklanabilmesi ise, birden fazla psikolojik model ve kuramın desteğiyle mümkündür; örneğin Brickman ve Campbell'in (1971) öne sürdüğü Hedonik Adaptasyon Kuramı doğrultusunda, bireylerin yaşamlarında meydana gelen olumlu ya da olumsuz değişimlere belirli bir süre içerisinde uyum sağladıkları savunulmakta, ancak depresif bireylerde bu uyum

süreci ciddi ölçüde sekteye uğradığından olumlu yaşam deneyimlerinin bile doyum üretici etkileri kısıtlı kalmakta, bu da yaşam doyumunun kronik olarak düşük seyretmesine neden olmaktadır; Beck'in (1967) Bilişsel Kuramı çerçevesinde ise depresyonun bireyin kendine, çevresine ve geleceğe dair oluşturduğu olumsuz şemalardan beslendiği ve bu bilişsel çarpıtmaların, bireyin yaşadığı olumlu deneyimleri fark edebilmesini ve değerlendirebilmesini engellediği görülmektedir ki, bu durum yaşam doyumunun bilişsel olarak daima düşük seviyede algılanmasına yol açmaktadır; depresyonun bu değerlendirme sürecine doğrudan müdahalede bulunan ve neredeyse tüm boyutları sistematik biçimde olumsuzlayan bir zihinsel süreç olarak işlev gördüğü anlaşılmakta, böylelikle depresyonun yalnızca duygudurumla değil, yaşamı anlama ve anlamlandırma süreçleriyle de ilişkili olduğu vurgulanmaktadır; bununla birlikte son yıllarda güçlenen Karşılıklı Beslenme Modeli (reciprocal effects model), yalnızca depresyonun yaşam doyumunu azaltmakla kalmadığını, aynı zamanda düşük yaşam doyumunun de depresyon gelişimini tetikleyebileceğini ileri sürmekte ve bu çift yönlü etkileşimli yapı, Li vd. (2021) ve Romaniuk ve Oniszczenko (2023) gibi çalışmalarda somut biçimde doğrulanmıştır. Elde edilen bu bulgunun, boşanmış bireylerden oluşan örneklem grubu üzerinden elde edilmesi ise psikolojik olarak anlamlıdır; çünkü boşanma, yalnızca statüsel bir değişim değil, aynı zamanda kişinin yaşam doyumunu şekillendiren çok sayıda psikososyal unsurun (örneğin sosyal destek ağlarının zayıflaması, ebeveynlik rolünün yeniden tanımlanması, ekonomik kırılganlık, yalnızlık) aynı anda devreye girmesiyle birlikte yaşanan, karmaşık ve travmatik bir süreçtir ve bu tür yaşam olaylarının depresyonla ilişkili olması oldukça beklenebilir bir durumdur; bu süreçte bireyin psikolojik kaynaklarının aşınması, sosyal destek beklentisinin karşılanmaması ve kimlik

bütünlüğünün zedelenmesi, yaşam doyumunu azaltırken aynı zamanda depresif semptomların kronikleşmesini de kolaylaştırabilecektir. Bu noktada bulgular, klinik ve uygulamalı psikoloji açısından anlamlı çıkarımlar sunmakta; özellikle depresif semptomların azaltılmasına yönelik psikolojik danışma süreçlerinde yaşam doyumuna odaklı pozitif müdahalelerin (örneğin şükran temelli uygulamalar, amaç belirleme, kişisel değerlerin farkındalığı, pozitif yeniden çerçeveleme teknikleri) etkili bir müdahale aracı olarak kullanılabileceği görülmektedir; bu noktada pozitif psikoloji temelli yaklaşımların, yalnızca semptomatik düzeyde değil, bireyin yaşamla kurduğu bilişsel ve duygusal ilişkiyi güçlendirme potansiyeline sahip olduğu düşünülmelidir.

Demografik değişkenlerin anlamsız farklılık göstermesi, araştırma bulgularının yalnızca istatistiksel bir sonuçtan ibaret olmadığını; aynı zamanda boşanmış bireyler gibi belirli bir yaşam deneyimi etrafında homojenleşmiş örneklemelerde, geleneksel demografik ayrımların psikososyal sonuçlar üzerinde sınırlı etkiye sahip olabileceğini ortaya koymakta ve bu durum, hem alanyazında destek bulan hem de bazı çalışmalarla çelişen bir tabloya işaret etmektedir; zira çalışmada yaş, cinsiyet, eğitim, meslek ve gelir gibi temel demografik değişkenlerin yaşam doyumuna, depresyon ve sosyal destek düzeyleri üzerinde anlamlı fark üretmemesi, p değerlerinin tümünde .05 düzeyinin üzerinde kalmasıyla birlikte, bu psikolojik değişkenlerin bireylerin içsel ve öznel süreçlerine daha sıkı biçimde bağlı olduğunu düşündürmektedir.

Literatürle kısmi uyum içerisinde olan bu bulgu, bazı çalışmalarda benzer sonuçlarla desteklenmiştir; örneğin Lee ve arkadaşları (2020), farklı yaş, eğitim ve dini gruplarda bile yaşam doyumuna ile depresyon arasındaki ilişkinin demografik farklılıklardan

bağımsız olarak seyrettiğini göstermiş, Hisoğlu (2018) ise ebeveyn örnekleminde cinsiyet ve eğitim düzeyinin sosyal destek ya da yaşam doyumu üzerinde belirgin bir farklılık yaratmadığını belirtmiştir; benzer biçimde İzgiş (2019) yaş, okul türü gibi değişkenlerin depresyonla sosyal destek arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin olmadığını bulgulamıştır. Bununla birlikte, Altıparmak (2009) ve Akyol (2013) gibi araştırmalarda kadınların ve evli bireylerin sosyal destek ve yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu, Savrun (1999) ile Kessler ve arkadaşlarının (2003) ise kadınların depresyona daha yatkın olduklarını ve cinsiyet temelinde baş etme stratejilerinin farklılık gösterdiğini ortaya koymaları, bu çalışmanın bulgularıyla kısmi bir gerilim yaratmakta; ayrıca Wan ve arkadaşları (2022) ile Kurtbeyoğlu & Demirtaş'ın (2020) çalışmaları da eğitim ve gelir düzeyi gibi sosyoekonomik göstergelerin depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler yarattığını ileri sürmektedir. Bu noktada literatürdeki farklılıkların, kültürel bağlam, örneklem çeşitliliği ve yaşanan toplumsal dönüşümlere duyarlılık gibi unsurlardan kaynaklandığı düşünülmelidir.

Bu istatistiksel anlamsızlığın ardında yatan muhtemel nedenlerden biri, örneklemin tamamının boşanmış bireylerden oluşması nedeniyle, söz konusu bireylerin yaş, eğitim, meslek ya da gelir gibi özelliklerden bağımsız olarak ortak bir psikososyal deneyim zemininde buluşmalarıdır; yani boşanma olgusu, bireysel farklılıkları geçersiz kılacak denli güçlü bir yaşam olayı olarak tüm katılımcılarda benzeşmiş etkiler yaratmış olabilir. Ayrıca, yaşam doyumu ve depresyon gibi değişkenlerin bireyin öznel dünyasında şekillenmesi, geçmiş travmalar, kişilik yapısı, baş etme stilleri, sosyal ilişkilerdeki tatmin gibi içsel süreçlerin bu değişkenleri demografik özelliklerden çok daha belirleyici biçimde yönlendirmesine yol

açmaktadır (Chang, 2023); bu da ölçülen psikolojik sonuçların demografik kategorilerle yeterince ayrıştırılamamasına neden olmuş olabilir.

Boşanma sonrası sosyal rollerin yeniden tanımlanması, cinsiyet ya da yaş gibi değişkenlerin etkilerini de eşitleyici bir zemin yaratabilir; örneğin ekonomik sorumluluk paylaşımı, yalnızlıkla baş etme ihtiyacı, ebeveynlik görevlerinin yeniden yapılandırılması gibi yeni beklentiler, bireylerin yaşam doyumunu benzer biçimde etkilerken, sosyal destek gereksinimini de homojenleştirmekte; bu nedenle bireylerin demografik olarak farklı olsalar bile psikolojik olarak benzeşen tepkiler verdikleri düşünülmektedir. Öte yandan, örneklemdaki bazı alt grupların (örneğin doktora mezunu ya da işsiz katılımcılar gibi) sayıca düşük olması, istatistiksel analizlerde gruplar arası karşılaştırmaları zayıflatmakta ve varyansın yetersizliği nedeniyle anlamlı farklılıkların saptanamamasına neden olmaktadır.

Sosyal destek ölçeğindeki bazı alt boyutların güvenilirlik düzeylerinin düşük çıkması, alt kategorilerdeki farkları tespit etmeyi zorlaştırarak demografik değişkenler açısından anlamlı bulgulara ulaşılmasını engellemiş olabilir; bu durum, özellikle yakın çevreden ya da akrabalarından alınan destek gibi alt boyutların detaylı değerlendirilmesinin zorlaştığı durumlarda daha belirgin hale gelir. Ayrıca toplumsal dönüşüm süreçleriyle birlikte klasik cinsiyet rollerinin ya da yaşa dayalı beklentilerin yumuşamış olması, sosyal medya etkisi, ruh sağlığına dair artan farkındalık ve terapiye erişim gibi değişkenlerin bireylerin psikolojik profillerini sosyodemografik kökenden bağımsız hale getirmiş olması da olası bir açıklama sunmaktadır (Taylor, 2011). Elde edilen bu bulgular da psikoloji ve sosyal bilimler alanındaki teorik modellere katkı sunmakta; çünkü yaş, cinsiyet, gelir gibi klasik ayrımların her zaman psikososyal

sonuçlar üzerinde belirleyici rol oynamadığını, özellikle boşanma gibi yaşam olaylarının bireyin psikolojik deneyimini şekillendirmede çok daha baskın hale gelebildiğini göstermektedir. Dolayısıyla bireyin yaşam öyküsü, ilişki biçimi ve baş etme stratejilerinin, demografik kategorilerden daha açıklayıcı bir analiz birimi olarak değerlendirilmesi gerektiği söylenebilecektir.

Son tartişma konusu olarak ise araştırmada kullanılan çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek lği'nin alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik düzeylerinin düşüklüğü, yalnızca teknik bir sorun olarak değerlendirilmemeli; aynı zamanda bulguların geçerliliği, yoruma açıklığı ve genel analiz sonuçları üzerinde belirleyici etkiler yaratabilecek metodolojik bir zemin problemi olarak ele alınmalıdır. Cronbach's Alpha katsayılarının bazı alt boyutlarda sıfıra yakın ya da negatif düzeyde seyretmesi (rneğin aile desteği $\alpha = -0,011$; arkadaş desteği $\alpha = 0,131$; özel kişi desteği $\alpha = 0,069$), yalnızca lğin iç tutarlılığı açısından değil, sosyal desteğin yapısal bütünlüğü ve ölçümsel güvenilirliği açısından da ciddi tartişmalar yaratmaktadır. Toplam puan için elde edilen 0,627'lik Alpha değeri ise genel kabul gören .70 eşiğinin altında kalmakta ve analizlerin yalnızca bu toplam puan üzerinden gerçekleştirilmesini zorunlu kılmaktadır. Aynı alt boyut içinde yer alan maddeler arasında anlamlı korelasyonların gözlenememesi, i tutarlılığın ciddi biçimde zayıf olduğunu ve lğin yapısal bütünlüğünde sorun bulunduğunu göstermekte; bu durum, katılımcıların aile ya da arkadaş desteğini ölçen farklı maddelere anlamca çelişkili ya da tutarsız tepkiler vermesiyle açıklanabilir. Bu bağlamda, sosyal destek gibi öznel ve bağlamsal olarak yorumlanmaya açık bir kavramın ölçülmesinde kültürel uyarlama sorunlarının da etkili olabileceği düşünülmelidir; nitekim Türkçe'ye uyarlanmış olsa bile, boşanmış bireylerden oluşan bir örneklemde "zel bir kişi" ifadesinin çağrıştırdığı fiğrn eşi,

çocuk, eski partner, yeni arkadaş ya da aile bireyi gibi çok çeşitli biçimlerde algılanması olasıdır. Bu tür anlam farklılıkları, yanıtlar arasında homojenlikten uzaklaşmaya ve ölçüm geçerliliğinde sapmaya yol açmakta; bu da alt boyutların istatistiksel analizlere dayanak oluşturmalarını engellemektedir. Boşanmış bireylerin sosyal destek ağlarında yaşanan dönüşüm, destek kaynaklarının anlamını daha da bulanık hale getirebilir; çünkü boşanma sonrasında aile bağlarında zayıflama, arkadaş çevresinde yeniden yapılanma ya da özel biriyle ilişkide belirsizlik gibi değişimler, bireyin sosyal destek algısını daha karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya dönüştürmektedir. Bu da ölçekteki sabit ve yapılandırılmış ifadelerin, bireyin değişken sosyal gerçekliğiyle örtüşmemesine neden olmakta; dolayısıyla verilerin yorumlanmasında yapay homojenlik varsayımının geçerliliğini zayıflatmaktadır. Bu ölçümsel güvensizlik, yalnızca betimsel analizleri değil, aynı zamanda korelasyon, grup karşılaştırmaları ve düzenleyicilik analizleri gibi daha karmaşık istatistiksel işlemleri de etkilemektedir. Korelasyon analizlerinde değişkenler arası ilişkinin belirginleşmemesi ya da grup karşılaştırmalarında anlamlı farkların çıkmaması, yalnızca örneklem yapısından değil, ölçüm aracının zayıf iç tutarlılığından da kaynaklanıyor olabilir. Bu bağlamda, yalnızca toplam puanlar üzerinden analiz yapılması, daha güvenilir ve metodolojik açıdan savunulabilir bir tercih olmakla birlikte; alt boyutlar düzeyinde yapılabilecek derinlemesine analizleri de sınırlamaktadır. Düzenleyicilik analizlerinde ise, sosyal destek puanının yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkiye etkisinin test edilmesinde, iç tutarlılığı düşük olan bir değişkenle hesaplanan etkileşim terimi (interaction term), hem istatistiksel gücün düşmesine hem de modelin geçerliliğinin zayıflamasına neden olabilmektedir. Nitekim bu bağlamda anlamlı bir düzenleyici etkisinin gözlemlenmemiş olması,

ölçüm aracının sınırlılıklarıyla da doğrudan ilişkili olabilir. Literatürde yapılan birçok çalışmada, sosyal desteğin farklı kaynakları güvenilir biçimde ölçülmüş ve her biri bağımsız değişken olarak değerlendirilmiştir. Altıparmak (2009), Adams ve arkadaşları (2016) ile Yıldırım ve Işık (2017) tarafından yürütülen araştırmalarda, sosyal destek ölçeğinin alt boyutları yüksek Cronbach's Alpha değerleriyle güvenilir bulunmuş; bu sayede aile, arkadaş ve özel kişi destek türleri farklı analizlerde bağımsız biçimde test edilebilmiştir. Benzer şekilde Bozdağ & Başdaş (2023) ile Hisoğlu (2018) de sosyal destek türlerini yalnızca psikolojik farklılıklar açısından değil, aynı zamanda bağlamsal etki düzeylerinde de birbirinden ayırmış ve sonuçların bu doğrultuda detaylı yorumlanmasını mümkün kılmıştır. Oysa çalışmada alt boyut güvenilirliğinin bu denli düşük çıkması, sosyal destek kavramının çok katmanlı doğasına rağmen, bütünlük bir şekilde analiz edilmesini zorunlu kılmıştır.

4.2. Sonuç ve Öneriler

Boşanmış bireylerde yaşam doyumu ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin ve bu ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici etkisinin incelendiği bu araştırmada, yaşam doyumunun depresyon düzeyi üzerinde güçlü ve negatif yönlü bir yordayıcı etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumu arttıkça depresyon düzeyinin belirgin şekilde azaldığı ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Bu doğrultuda, “**H1**: Boşanmış bireylerde yaşam doyumu düzeyi ile depresyon düzeyi arasında negatif bir ilişki vardır” hipotezi güçlü biçimde desteklenmiştir. Bununla birlikte, algılanan sosyal destek düzeyinin depresyon üzerindeki doğrudan etkisi ve yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici (moderatör) bir rol üstlenip üstlenmediği Hayes'in PROCESS Macro Model 1 analiziyle test edilmiş; ancak etkileşim terimi istatistiksel olarak anlamlı

çıkamamıştır. Etkileşim katsayısı, güven aralıkları ve p-değerleri doğrultusunda, sosyal desteğin bu ilişkide anlamlı bir moderatörlük etkisi taşımadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, “**H2:** Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkiyi düzenler” hipotezi reddedilmiştir. Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenler açısından yapılan karşılaştırmalarda ise, tüm değişkenler için gruplar arası farklar istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Özellikle cinsiyet açısından yaşam doyumu, depresyon düzeyi ve sosyal destek algısı ortalamaları benzer düzeyde seyretmiş; bu bulgular, “**H3:** Cinsiyet, algılanan sosyal destek düzeyinde ve yaşam doyumu–depresyon ilişkisinde farklılık oluşturmaktadır.” hipotezinin bu örnekleme desteklenmediğini göstermiştir. Yaş, eğitim düzeyi, meslek ve gelir gibi diğer demografik değişkenlerin de bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu bulgular, boşanmış bireylerde yaşam doyumu, depresyon ve sosyal destek düzeylerinin, genel olarak demografik faktörlerden bağımsız biçimde seyrettiğini ortaya koymaktadır. Pearson korelasyon analizi sonuçları da yaşam doyumu ile depresyon arasında kuvvetli negatif; yaşam doyumu ile sosyal destek ve sosyal destek ile depresyon arasında ise orta düzeyde pozitif ve negatif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ancak bu ilişkiler regresyon modelinde etkileşim bağlamında anlamlılık düzeyine ulaşmamış; dolayısıyla sosyal destek, yaşam doyumunun depresyon üzerindeki etkisini istatistiksel olarak anlamlı biçimde değiştirmemiştir.

Bu bulgular doğrultusunda boşanmış bireylerde depresyonla baş etmede yaşam doyumunun temel bir psikolojik kaynak olduğu görülmekte, ancak algılanan sosyal desteğin bu ilişkiyi anlamlı ölçüde güçlendirmede anlaşılmaktadır. Sosyal desteğin doğrudan etkisinin zayıf kalması, destek sistemlerinin işlevselliğinin bireyler arası

farklılıklar, destek türü veya destek kaynağı gibi daha özgül değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bu çerçevede öneriler şu şekilde belirtilmiştir:

- Yaşam doyumunu artırmaya yönelik psikoeğitim, bilişsel yeniden yapılandırma ve pozitif psikoloji temelli müdahaleler, depresyonu azaltmada etkili olabilir ve klinik uygulamalarda öncelikli alanlardan biri olmalıdır.
- Sosyal desteğin farklı türleri (duygusal, araçsal, bilgilendirici vb.) ayrıştırılarak, hangi destek türünün ne ölçüde etkili olduğu ileri analizlerle incelenmeli; her bir destek türü ayrı ayrı ele alınmalıdır.
- Cinsiyet, yaş ve gelir gibi demografik değişkenlerin sosyal destek sistemleriyle etkileşimleri, nitel araştırmalarla daha derinlemesine ele alınmalı; örneklem yapısı genişletilerek kültürel bağlamlar arası karşılaştırmalar yapılmalıdır.
- Sosyal destek müdahalelerinin etkisini değerlendiren uygulamalı çalışmalarla, düşük destek düzeyine sahip bireyler için hedefli programlar geliştirilmeli; özellikle sosyal izolasyon yaşayan boşanmış bireyler için kamusal ve profesyonel destek sistemleri güçlendirilmelidir.
- Klinik psikologlar ve aile danışmanları, bireylerin yaşam doyumu düzeylerine odaklanarak, ruh sağlığını koruyucu ve iyileştirici bütüncül programlar tasarlamalı; depresyon tarama protokollerine yaşam doyumu ve sosyal destek bileşenleri entegre edilmelidir.

4.3. Sınırlılıklar

Araştırmanın örneklemi, Antalya, Alanya’da bulunan dört farklı özel psikoloji kliniğinden psikolojik destek alan boşanmış bireylerden oluşmaktadır. Bu durum, çalışmanın genellenebilirliğini sınırlamakta; sadece klinik örnekleme dayalı verilerin toplumun genel boşanmış bireylerine kıyasla farklılık gösterebileceği ihtimalini doğurmaktadır. Klinik başvuruda bulunan bireylerin halihazırda psikolojik sorunlar yaşama ihtimalleri daha yüksek olduğundan, özellikle depresyon düzeyleri açısından ortalamanın üzerinde skorlar elde edilmiş olabilir. Farklı olarak, tedavi görmekte olmaları tam tersi, depresyon düzeylerinde düzenlenmiş puanlara yol açabilir. Bu durum, araştırmanın bulgularının klinik olmayan popülasyonlara doğrudan genellenmesini zorlaştırmaktadır.

Araştırmada sosyal destek genel düzeyde ele alınmış; duygusal, araçsal, bilgilendirici ve değerlendirme gibi alt türleri ayrı ayrı analiz edilmemiştir. Bu durum, destek türlerine özgü farklı etkilerin gözlemlenememesine neden olabilir.

Regresyon analizinde yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi bazı temel demografik değişkenler kontrol değişkeni olarak modele dahil edilmemiştir. Bu durum, bazı bulguların demografik değişkenlerden etkilenme olasılığını artırmaktadır.

Bağımsız değişkenler arasında yüksek korelasyonlar bulunmasına rağmen, multicollinearity (çoklu doğrusal ilişki) kontrolü için VIF veya tolerans değerleri hesaplanmamıştır. Bu nedenle model katsayılarının güvenilirliği sınırlı olabilir.

Veri toplama sürecinde tüm katılımcılara ölçekler rastgele sırayla sunulmuş olmasına rağmen, sıra etkilerine karşı sistematik bir karşılaştırma yapılmamıştır.

Bu sınırlılıklar doğrultusunda, gelecek çalışmalarda daha çeşitli örneklemler, farklı sosyal destek türlerine odaklanma, boylamsal tasarımlar ve yöntemsel kontrollerin artırılması önerilmektedir.

Araştırmada katılımcıların ocuk sahibi olup olmadıkları veya ocuk sayıları analizlerde kontrol değişkeni olarak ele alınmamıştır. Oysa boşanma sonrası bireylerin ocuk sorumlulukları, yaşam doyumları ve psikolojik durumları üzerinde önemli etkiler yaratabilir. Bu nedenle bu değişkenin göz ardı edilmesi bulguların yorumlanmasını sınırlamaktadır. Gelecek çalışmalarda bu sınırlılıkların ele alınması literatüre katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372.
- Adams, T. R., Rabin, L. A., Da Silva, V. G., Katz, M. J., Fogel, J., & Lipton, R. B. (2016). Social support buffers the impact of depressive symptoms on life satisfaction in old age. *Clinical Gerontologist*, 39(2), 139–157.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Ak, S. (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımının yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi).
- Akıcı, H. (2012). *Türkiye’de boşanmanın dini ve psiko-sosyal sebepleri üzerine bir inceleme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi).
- Aktaş, Ç. (2018). Boşanmanın erkekler üzerindeki etkisi: İstanbul örneği. *İmgelem*, 2(2), 29–57.
- Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlükler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi).
- Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi).

Alper, Y. (1997). *Depresyon psikoterapisi*. Era Yayıncılık.

Altay, B., & Avcı, İ. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4), 275–282.

Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159–164.

American Psychiatric Association. (2015). *Depressive disorders: DSM-5 selections*. American Psychiatric Pub.

Arslansan, R. (2022). *Lise öğrencilerinde gelecek beklentisinin mesleki olgunluk ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi).

Atabek, G. Ş., Sönmez, S., & Bilge, D. (2015). Değişen sinema anlayışları çerçevesinde Türk filmlerinde evlilik ve boşanma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2015(41), 299–312.

Ateş, D., & Akıntürk, T. (2017). *Türk medeni hukuku, aile hukuku* (Cilt II, 20. bası). Beta Yayınevi.

Aykut, N. (2019). *Sosyal hizmet politikaları ve uygulamaları programı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi).

- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social Indicators Research*, 99(2), 183–203.
- Balcı, Ş., & Kaya, E. (2021). Sosyal medyada algılanan sosyal desteğin, yaşam doyumu üzerindeki etkinliği: Üniversite gençliği araştırması. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 36, 47–71.
- Baran, A. (2008). Yaşlılıkta sosyalleşme ve yaşam kalitesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, (2), 86–97.
- Başcılar, M., & Karataş, K. (2021). Orduda sosyal hizmet: Terör gazilerinin depresyon ve yaşam doyumunun değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(1), 23–40.
- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi).
- Batan, S. N. (2016). *Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri* (Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi).
- Baynal, F. (2018). Boşanma sonrası başa çıkmada dini ve manevi etkilerin incelenmesi. *Düşünce Platformu*, 34(1), 251–280.
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.

Beck, A. T., & Alford, B. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.

Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561–571.

Berktaş, S. (2019). *İnönü Üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi).

Bibi, F., Chaudhry, A. G., & Awan, E. A. (2015). Impact of gender, age and culture on life satisfaction. *Pakistan Association of Anthropology, Special Issue*, 27(2), 1649–1652.

Bindak, R., Murat, M., & Emiroğlu, M. (2011). Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Education Sciences*, 6(2), 1596–1605.

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733–1749.

Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129–148.

Bozdağ, F., & Başdaş, Ö. (2023). Kalp cerrahisi sonrası pediatrik kardiyak yoğun bakım ünitesinde çocuğu olan annelerde anksiyete, depresyon, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu. *Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, 14(33), 1–7.

- Bozoğlan, B. (2015). Emeklilik dönemi doyumunun yordayıcısı olarak yaşam doyumunu, evlilik doyumunu ve sosyal destek. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(1), 229–238.
- Brenner, C. (1991). A psychoanalytic perspective on depression. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39(1), 25–43.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287–305). Academic Press.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2018). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181.
- Carvalho, J. P., & Hopko, D. R. (2011). Behavioral theory of depression: Reinforcement as a mediating variable between avoidance and depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 154–162.
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H. L., McClay, J., Mill, J., Martin, J., Braithwaite, A., & Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301(5631), 386–389.

- Cebeci, A. (2022). *Üniversite öğrencilerinin özgeciliik ve algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi).
- Chang, K. O. (2023). Effects of physical health status, social support, and depression on quality of life in the Korean community-dwelling elderly. *Advances in Public Health*, 2023, 7262390.
- Clark, A. E., & Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and unemployment. *The Economic Journal*, 104(424), 648–659.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Cömert, D., & Bingöl, F. B. (2021). Postpartum akut stresin, sosyal destek ve depresif belirti düzeyi ile ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 502–509.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer.
- Cummins, R. A. (2000). Personal income and subjective well-being: A review. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 133–158.
- Çevik Kırıcı, N., & Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(1), 126–145.

- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyum Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250–1262.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229.
- Diener, E. D., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119–169.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26(2), 205–215.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

Dinçoğlu Yanık, S. (2022). *Lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve yaşam doyumu ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).

Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132–143.

Drevets, W. C., Price, J. L., & Furey, M. L. (2008). Brain structural and functional abnormalities in mood disorders: Implications for neurocircuitry models of depression. *Brain Structure & Function*, 213(1–2), 93–118.

Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi).

Dykman, B. M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: Initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 139–158.

Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz* (pp. 89–125). Academic Press.

- Eker, D., Arkar, H., & Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17–25.
- Elmacı, F. (2001). *Parçalanmış ve bütünlüğü koruyan aileye sahip ergenlerin depresyon ve uyum düzeylerinde sosyal desteğin rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi).
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Erbay, E., Gök, F. A., & Kardeş, T. Y. (2015). Aile mahkemelerine başvuran ve boşanma sürecinde olan ailelerin problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 19(1), 139–154.
- Erdoğan, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).
- Ertan, T. (2008). Psikiyatrik bozuklukların epidemiyolojisi. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi*, 62, 25–30.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975–989.

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1988). The changing relationship of marital status to reported happiness. *Journal of Marriage and Family*, 50(2), 317–324.
- Gold, P. W., & Chrousos, G. P. (2002). Organization of the stress system and its dysregulation in melancholic and atypical depression: High vs low CRH/NE states. *Molecular Psychiatry*, 7(3), 254–275.
- Goleman, D. (2018). *Duygusal zekâ: Neden IQ'dan daha önemlidir?* (B. S. Yüksel, Çev.). Varlık Yayınları.
- Graham, E. K., Weston, S. J., Gerstorf, D., Yoneda, T. B., Booth, T. O. M., Beam, C. R., ... & Mroczek, D. K. (2020). Trajectories of big five personality traits: A coordinated analysis of 16 longitudinal samples. *European Journal of Personality*, 34(3), 301–321.
- Green, F. (2011). Unpacking the misery multiplier: How employability modifies the impacts of unemployment and job insecurity on life satisfaction and mental health. *Journal of Health Economics*, 30(2), 265–276.
- Güler, K. (2015). *Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi).
- Haskan Avcı, Ö., & Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 157–168.

- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435–1446.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (Eds.). (2019). *World happiness report 2019*. Sustainable Development Solutions Network.
- Helson, H. (1964). *Adaptation-level theory: An experimental and systematic approach to behavior*. Harper & Row.
- Helvacı Çelik, F., & Hocaoglu, Ç. (2016). Major depressive disorder: Definition, etiology and epidemiology—A review. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(1), 51–66.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3–13.
- Hisoglu, A. (2018). *Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların ebeveynlerinde algılanan sosyal destek ve problem çözme becerilerinin yaşam doyumuna etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi).
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Hülür, G., & Gerstorf, D. (2018). Set point. In M. H. Bornstein (Ed.), *The SAGE encyclopedia of lifespan human development*. SAGE Publications Inc.
- Işık, E., Işık, U., & Taner, Y. (2013). *Çocuk, ergen, erişkin ve yaşlılarda depresif ve bipolar bozukluklar*. Rotatıp Kitapevi.

Işık, M. (2022). *Evli kadınlarda özgül fobi, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile kadın cinsel işlevleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).

İmamoğlu, A., & Ferah, N. (2019). Boşanma sürecinde ruh sağlığı ve din. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28(2), 497–530.

İzgiş, H. (2019). *Bir grup öğretmenin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi).

Judge, T. A., & Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction–life satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology*, 78(6), 939–948.

Kabasakal, Z., & Girli, A. (2012). Üniversite öğrencilerinin kadına yönelik şiddet hakkındaki görüşlerinin, deneyimlerinin bazı değişkenler ve yaşam doyumu ile ilişkisi (DEÜ Buca Eğitim Fakültesi örneği). *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(2), 105–123.

Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186–194.

Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38), 16489–16493.

- Kanten, P., & Kanten, S. (2015). İş yaşamının kalitesinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde iş doyumunun aracılık rolü. In S. Doğan (Ed.), *Yaşam doyumu* (pp. 115–139). Nobel Yayınları.
- Kaplan, İ. (2022). *Yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutumun mutluluğu yordamadaki rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi).
- Kara, F. (2017). *Yaşam doyumunda sosyal medyanın rolü: Konya ili örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi).
- Karadağ, H. K. (2022). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 257–271.
- Kaşıkcı, M., Çoban, G. İ., Ünsal, A., & Avşar, G. (2009). Üniversite son sınıf öğrencilerinde aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 17(3), 158–165.
- Kaya, S. (2023). *Evli bireylerin yaşam doyumu ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).

- Kendler, K. S., Gatz, M., Gardner, C. O., & Pedersen, N. L. (2006). A Swedish national twin study of lifetime major depression. *American Journal of Psychiatry*, 163(1), 109–114.
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 156(6), 837–841.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77–96.
- Keskin, I. (2007). *Boşanmanın sosyolojik ve psikolojik nedenleri ve boşanmanın ortaya çıkardığı sonuçlar (Niğde ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi).
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., Rush, A. J., Walters, E. E., & Wang, P. S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *JAMA*, 289(23), 3095–3105.
- Kır, İ., & Bülbül, Ö. (2012). İslâhiye ilçesinde boşanma olgusu üzerine sosyolojik bir inceleme. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 99–122.
- Kıral, K. (2011). *Demans hasta yakınlarında depresyon ve yaşam doyumu: Bilişsel duygu ayarlama, sosyal destek ve adil dünya inancı ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi).

- Kocagazioğlu, Y. S. (2019). *Adli alanda çalışanlarda adil dünya inancı, tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi).
- Koç, T. (2019). Türkiye’de boşanma oranlarını etkileyen faktörlerin beta regresyon modeli ile belirlenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 1111–1117.
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking “Big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768–821.
- Krishnan, V., & Nestler, E. J. (2008). The molecular neurobiology of depression. *Nature*, 455(7215), 894–902.
- Kurtbeyoğlu, Z., & Demirtaş, V. Y. (2020). Özel öğrenme güçlüğü tanılı çocuğu olan anne-babaların algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 50, 228–242.
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118(3), 482–495.
- Lee, S. W., Choi, J. S., & Lee, M. (2020). Life satisfaction and depression in the oldest old: A longitudinal study. *The International Journal of Aging and Human Development*, 91(1), 37–59.

- Li, A., Wang, D., Lin, S., Chu, M., Huang, S., Lee, C. Y., & Chiang, Y. C. (2021). Depression and life satisfaction among middle-aged and older adults: Mediation effect of functional disability. *Frontiers in Psychology, 12*, 755220.
- Locke, E. A. (1976). The nature and causes of job satisfaction. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 1297–1349). Rand McNally.
- Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(2), 271–284.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 527–539.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science, 15*(1), 8–13.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*(2), 227–232.
- Michalos, A. C. (2008). Education, happiness and well-being. *Social Indicators Research, 87*(3), 347–366.

Mumay, G. (2022). *Evli bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).

Naktiyok, S. (2019). *Örgütsel stres ve yaşam doyumu*. Gazi Kitabevi.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143.

Nussbaum, M. J. (2004). *Hiding from humanity: Disgust, shame, and the law*. Princeton University Press.

Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 980–990.

Osmanoğlu, E., & Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen adayların yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 45–70.

Önder, F. (2015). Öznel iyi olma. In S. Doğan (Ed.), *Yaşam doyumu* (1. baskı, ss. 65–85). Nobel Akademik Yayıncılık.

Özbey, S. (2012). Ebeveynlerin evlilik uyumu ve algıladıkları sosyal destek ile altı yaş çocuklarının problem davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 20(1), 43–62.

- Özdemir, Y., & Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190–210.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Türk Geriatri Dergisi*, 6(2), 72–74.
- Özgüner Dokuzlu, İ. (2022). *Yetişkinlerde depresyonun, algılanan sosyal destek, minnettarlık ve iyi oluşla ilişkileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi).
- Öztürk, A. H. (2018). *Varoluşçu bakışa göre hayatın anlamı ve amacının depresyon ve umutsuzlukla ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi).
- Öztürk, M., & Yıldız, M. (2017). Yaşam doyumu ve suç korkusu arasındaki ilişki: Mersin örneği. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 657–674.
- Park, J. M., & Sim, M. K. (2002). A comparative study of social support, depression, and life satisfaction in the urban and rural elderly. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 13(4), 689–698.
- Piccinelli, M., & Wilkinson, G. (2000). Gender differences in depression: Critical review. *The British Journal of Psychiatry*, 177(6), 486–492.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925–971.

- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593.
- Romaniuk, A., & Oniszczenko, W. (2023). Resilience, anxiety, depression, and life satisfaction in women suffering from endometriosis: A mediation model. *Psychology, Health & Medicine*, 28(9), 2450–2461.
- Sağlam, S. (2007). *Lise öğrencilerinin ana-baba iletişimi, sosyal destek ve ana-baba tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi).
- Savrun, M. (1999). Depresyonun tanımı ve epidemiyolojisi. In İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri: *Depresyon, somatizasyon ve psikiyatrik aciller sempozyumu* (pp. 11–17).
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Shahar, G., & Henrich, C. C. (2016). Perceived family social support buffers against the effects of exposure to rocket attacks on adolescent depression, aggression, and severe violence. *Journal of Family Psychology*, 30(1), 163–172.

- Sincar, S., Sohbet, R., Birimoğlu Okuyan, C., & Karasu, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve depresyon: Kesitsel bir çalışma. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 93–100.
- Sirgy, M. J., & Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 183–196.
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 527–536.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161.
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648.
- Strine, T. W., Kroenke, K., Dhingra, S., Balluz, L. S., Gonzalez, O., Berry, J. T., & Mokdad, A. H. (2009). The associations between depression, health-related quality of life, social support, life satisfaction, and disability in community-dwelling US adults. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(1), 61–64.
- Strohschein, L. (2005). Parental divorce and child mental health trajectories. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1286–1300.

Sullivan, P. F., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2000). Genetic epidemiology of major depression: Review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1552–1562.

Şahin, B., & Yıldırım, A. (2019). Yaşlı bireylerde internet kullanımı ile yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(2), 97–106.

Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi).

Talo, A. F. (2021). *Kadınlarda kıskançlık, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Ayvansaray Üniversitesi).

Talo, Y. (2021). Eğitim düzeyinin yaşam doyumuna etkisi: Türkiye üzerine bir inceleme. *Sosyoekonomi*, 29(1), 1–20.

Tashiro, T. Y., & Frazier, P. (2003). “I’ll never be in a relationship like that again”: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113–128.

Taşkırmaz, M. (2020). *Duygusal zekâ, yaşam doyumu ve yılmazlık arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış doktora tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi).

- Taylor, D., & Richardson, P. (2005). The psychoanalytic/psychodynamic approach to depressive disorders. In G. O. Gabbard, J. S. Beck, & J. Holmes (Eds.), *Oxford textbook of psychotherapy* (pp. 127–136). Oxford University Press.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi).
- Turan, N. (2019). Akış deneyimi üzerine genel bir literatür taraması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 37, 181–199.
- Türkçapar, M. H. (2020). *Depresyondan çıkış yolu* (1. baskı). Epsilon Yayınları.
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429–2446.
- Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1), 16–33.
- Üzbe Atalay, N. (2019). *LGBT bireylerde kendini toparlama gücü, cesaret, algılanan stres ve sosyal destek* (Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi).

Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1–46.

Wan, L. P., Yang, X. F., Liu, B. P., Zhang, Y. Y., Liu, X. C., Jia, C. X., & Wang, X. T. (2022). Depressive symptoms as a mediator between perceived social support and suicidal ideation among Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 302, 234–240.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871.

World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. World Health Organization.

World Health Organization. (2001). *World health report 2001: Mental health: New understanding, new hope*. World Health Organization.

World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. World Health Organization.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayınları.

Yıldırım, H., & Işık, K. (2017). Çalışmayan evli kadınların sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Konuralp Medical Journal*, 9(2), 12–21.

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81–87.

Yıldırım, Ş., & Baydur, H. (2017). Boşanma sürecinde sosyal hizmet uygulamaları. In Ş. Yıldırım & H. Baydur (Eds.), *Adli Sosyal Hizmet: Yaklaşım ve Müdahale* (pp. 129–140). Nobel Yayınları.

Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4(4), 49–58.

EKLER

EK A. Demografik Form 7

Yaş:	Cinsiyet:	Eğitim Düzeyi:	Meslek:	Aylık Ort. Gelir:
☐ 18-24	☐ Kadın	☐ İlkokul	☐ Öğrenci	☐ 0-10.000 TL
☐ 25-34	☐ Erkek	☐ Ortaokul	☐ Tam Zamanlı Çalışan	☐ 10.001-25.000 TL ☐ 25.001-35.000 TL ☐ 35.001-50.000 TL
☐ 35-44		☐ Lise	☐ Yarı Zamanlı Çalışan	
☐ 45-54		☐ Ön Lisans	☐ Serbest Meslek	☐ 50.001 TL ve üzeri
☐ 55-64		☐ Lisans	☐ İşsiz	
☐ 65+		☐ Yüksek Lisans	☐ Emekli	
		☐ Doktora		

EK B. Yaşam Doyumu Ölçeği (LS)

	Maddeler	Hiç katılmıyorum [1]	Çok az katılıyorum [2]	Orta düzeyde katılıyorum [3]	Büyük oranda katılıyorum [4]	Tamamen katılıyorum [5]
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

EK C. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSSD)

Sıra	Soru	Kesinlikle hayır [1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	Kesinlikle evet [7]
1	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan var.							
2	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan var.							
3	Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.							
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım.							
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan var.							
6	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.							
7	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.							
8	Sorunlarımı ailemle konuşabilirim.							
9	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.							
10	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan var.							
11	Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir.							
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.							

EK D. Beck Depresyon Envanteri (BDI)

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.

EK D. Beck Depresyon Envanteri (BDI) (devam)

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 kızıyor ya da sinirleniyorum. [2] Şimdi hep sinirliyim. [3] Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyle şimdi hiç sinirlendirmiyor.
11	[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.
12	[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.
13	[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.
14	[0] Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum. [1] Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermek gerekiyor. [2] Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor. [3] Hiçbir şey yapamıyorum.
15	[0] Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum. [1] Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum. [2] Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum. [3] Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
16	[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.

EK D. Beck Depresyon Envanteri (BDI) (devam)

17	[0] İştahım her zamanki gibi. [1] İştahım eskisi kadar iyi değil. [2] İştahım çok azaldı. [3] Artık hiç iştahım yok.
18	[0] Son zamanlarda kilo vermedim. [1] İki kilodan fazla kilo verdim. [2] Dört kilodan fazla kilo verdim. [3] Altı kilodan fazla kilo verdim.
19	[0] Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor. [2] Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyler düşünmek zorlaşıyor. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.
20	[0] Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim. [1] Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim. [2] Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
	[3] Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.
21	[0] Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor. [1] Cezalandırılabileceğimi seziyorum. [2] Cezalandırılmayı bekliyorum. [3] Cezalandırıldığımı hissediyorum.

EK E. Etik Kurul Kararı



EK E. Etik Kurul Kararı (devam)



