

**BİR GRUP ÖĞRETMENİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK
VE YAŞAM DOYUMU İLE DEPRESYON ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HÜLYA İZGİŞ

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2019

**BİR GRUP ÖĞRETMENİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK
VE YAŞAM DOYUMU İLE DEPRESYON ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Hülya İzgiş

Işık Üniversitesi, Fen – Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2017

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2019

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi
ile sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2019

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BİR GRUP ÖĞRETMENİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK VE YAŞAM
DOYUMU İLE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

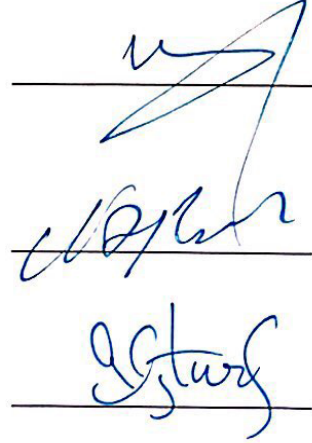
HÜLYA İZGİŞ

ONAYLAYANLAR:

Dr.Öğr.Üyesi S. Vicdan Yücel Işık Üniversitesi
(Tez Danışmanı)

Doç.Dr. Nazlı Balkır Neftçi Işık Üniversitesi

Dr.Öğr.Üyesi Gülşen Varlıklı Maltepe Üniversitesi



ONAY TARİHİ: 21.05.2019

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND LIFE SATISFACTION WITH DEPRESSION ON A GROUP OF THE TEACHERS

Abstract

Objective: The aim of this study was to investigate the relationship between perceived social support (family, friend, special person) and the degree of the life satisfaction by a group of the teachers, in order to determine whether the level of depression has a mediating role.

Method: The study included 300 teachers working in primary, secondary and high school levels in private and state schools in Çekmeköy District of Istanbul province. In this study, ‘Sociodemographic Features and Data Form’, ‘Multidimensional Scale of Perceived Social Support’, ‘Life Satisfaction Scale’ and ‘Beck Depression Inventory’ were used. The results were analyzed using the SPSS program and data were analyzed using independent sample t-test, one-way variance analysis (One Way ANOVA), correlation and mediation analysis.

Results: In the findings of the study, there was a significant difference between teachers' perceived social support, life satisfaction also depression levels and gender. The level of depression of divorced teachers was found to be higher than married teachers. There was no significant difference between age, type of school, level of education and additional income with teachers' perceived social support, life satisfaction and depression levels. There was a positive significantly relationship between perceived social support and life satisfaction. There was a found to be a positive significantly relationship between perceived social support and life satisfaction. There was a found to be a negative significantly relationship between perceived social support and depression. At the same time, a negative significantly relationship was found to be between depression and the level of the life satisfaction. Depression have a partial mediation role on the relationship between perceived social support and life satisfaction was to be determined.

Conclusion: In the study, it was seen that, when social support perceived by teachers increased, also life satisfaction increased. Also, when teachers' perceived social support increased, their depression levels decreased was to be found. To sum up, depression has a partially mediation role in the relationship between perceived social support and life satisfaction by teachers.

Key Words: Perceived Social Support, Life Satisfaction, Depression, Teacher



BİR GRUP ÖĞRETMENİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK VE YAŞAM DOYUMU İLE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Özet

Amaç: Bu araştırma, bir grup öğretmenin algıladıkları sosyal destek (aile, arkadaş, özel insan) ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide, depresyon düzeyinin aracı rolünün olup olmadığı incelenmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Araştırmaya, İstanbul ili Çekmeköy semtinde bulunan özel ve devlet okullarında ilkokul, ortaokul ve lise kademelerinde çalışan toplamda 300 öğretmen katılmıştır. Araştırmada, Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Veriler, bağımsız t-testi, tek yönlü varyans analizi, korelasyon, mediyör analiziyle saptanmıştır.

Bulgular: Araştırmanın bulgularında; cinsiyete göre öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinde anlamlı olarak farklılık bulunmuştur. Boşanan öğretmenlerin depresyon düzeyinin, evlilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş, okul türü, eğitim kademesi ve ek gelire sahip olup olmama durumuna göre öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki, algılanan sosyal destek ve depresyon arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Depresyon ve yaşam doyumu düzeyleri arasında da negatif bir ilişki bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide depresyonun kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Araştırmada, öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek arttıkça yaşam doyumunun arttığı görülmüştür. Aynı zamanda algıladıkları sosyal destek arttıkça depresyon düzeyleri düşmektedir. Öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide depresyon kısmi aracılık rolü vardır.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Depresyon, Öğretmen

TEŞEKKÜR

Her konuda yanımda olduğunu hissettiren, beni destekleyen ve kendisinden çok şey öğrendiğim değerli tez danışmanım ve sevgili hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Vicdan Yücel'e çok teşekkür ederim.

Hem lisans hem yüksek lisans eğitimi boyunca bilgi ve deneyimlerini aktaran sevgili hocalarım Prof. Dr. Gülden Güvenç, Prof. Dr. İbrahim Ömer Saatcioğlu, Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel, Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse ve Öğr. Gör. Ezgi Deveci'ye değerli katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Eğitim süresince yanımda olan, her koşulda destekleyen ve değerli hissettiren Hasan Akçay'a sonsuz teşekkür ederim.

Ne zaman ihtiyacım olsa yanımda olduğunu bildiğim, beraber çalışıp beraber eğlendiğim, değerli meslektaşlarım ve arkadaşlarım Psk. Büşra Kanburoğlu, Psk. Esmâ Ülker ve Psk. Ayşe Nur Alkan'a teşekkür ederim. Aynı zamanda yüksek lisans eğitimim boyunca bana yardımcı olan sevgili Psk. Nesibe Baylan, Psk. Revan Kafkaslı, Psk. Nalan Özgür, Psk. Batuhan Bilen ve Psk. Ege Polater'e teşekkür ederim.

Hayatım boyunca her anımda bana destek olan, güçlü ve şanslı hissettiren değerli ailem, annem Ayhan İzgiş, babam Şemsettin İzgiş ve kardeşlerim Ezcan, Gülcan ve Selcan İzgiş'e yürekten sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Onay Sayfası	i
Abstract	ii
Özet	iv
Teşekkür	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	ix
Şekil Listesi	x
Kısaltmalar Listesi	xi
GİRİŞ	
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Hipotezleri	4
Araştırmanın Alt Soruları	4
Araştırmanın Önemi	4
Sınırlılıklar ve Sayıtlılar	5
Tanımlar	5
BÖLÜM 1	6
1.1. Sosyal Destek	6
1.1.1. Sosyal Destek Modelleri	8
1.1.2. Sosyal Destek Türleri	8
1.1.3. Algılanan Sosyal Destek	9
1.1.4. Sosyal Destek Üzerine Yapılan Çalışmalar	11
1.2. Yaşam Doyumu	12

1.2.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	13
1.2.2. Yaşam Doyumu Üzerine Yapılan Çalışmalar	14
1.3. Depresyon	15
1.3.1. Depresyon Tanı ve Kriterleri	17
1.3.2. Depresyonun Belirtileri ve Bulguları	18
1.3.3. Depresyon Üzerine Yapılan Çalışmalar	18
BÖLÜM 2	20
2. Yöntem	20
2.1. Örneklem	20
2.2. Veri Toplama Araçları	20
2.2.1. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu	20
2.2.2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	20
2.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği	21
2.2.4. Beck Depresyon Envanteri	21
2.3. Araştırmanın Deseni	22
2.4. Veri Analizi	22
BÖLÜM 3	23
3. Bulgular	23
3.1. Katılımcıların Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı	23
3.2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlar	25
3.3. Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Cinsiyet İle İlişkisine Yönelik Bulgular	26
3.4. Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Okul Türü İle İlişkisine Yönelik Bulgular	26
3.5. Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Ek Gelir İle İlişkisine Yönelik Bulgular	27
3.6. Yaş Değişkenine Göre Öğretmenlerin Algıladıkları Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerine Yönelik Varyans Analizi	28

3.7. Farklı Medeni Duruma Sahip Öğretmenlerin Algıladıkları Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerine Yönelik Varyans Analizi	28
3.8. Farklı Eğitim Kademesinde Görev Yapan Öğretmenlerin Algıladıkları Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerine Yönelik Varyans Analizi.....	29
3.9. Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Korelasyon Sonuçları	29
3.10. Depresyonun Algılanan Sosyal Destek - Yaşam Doyumu İlişkisindeki Aracı Rolü.....	30
BÖLÜM 4	32
4. Tartışma	32
5. Sonuç ve Öneriler	36
KAYNAKLAR	
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo Demografik Özellikleri

Tablo 2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri

Tablo 3. Öğretmenlerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri

Tablo 4. Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelendiği t-testi Sonuçları

Tablo 5. Ölçek Puanlarının Okul Türü Değişkenine Göre İncelendiği t-testi Sonuçları

Tablo 6. Ölçek Puanlarının Ek Gelir Değişkenine Göre İncelendiği t-testi Sonuçları

Tablo 7. Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Korelasyon Değerleri

Tablo 8. Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Uygulanan Aracılık Analizine İlişkin Aşamalar

Şekil 2. Uygulanan Aracılık Analizine İlişkin Beta Katsayıları



KISALTMALARIN LİSTESİ

$\bar{X}$ / Ort. : Ortalama

SS: Standart Sapma

β : Beta Katsayısı

S.H. : Standart Hata

F: ANOVA Test İstatistiği

p: Anlamlılık Düzeyi

GİRİŞ

Toplumun gelişmesinde ve kalkınmasında büyük rol oynayan öğretmenlerin, toplumun gereksinim duyduğu her bir meslek grubundan kişileri yetiştirmek ve ait olduğu toplumun geleceğini en yukarılara çıkarmak gibi kutsal görevleri vardır (Kuran, 2002). Şişman (2003) öğretmenleri bir heykeltıraşa benzeterek, bireylerin kişiliğini şekillendirdiğini ve böylelikle onlara hayat veren bir sanatçı olarak sahnede yer aldığını ifade etmektedir.

Öğretmenlerin yaşamlarını anlamlandırmalarının, olumlu benlik algısına sahip olmalarının ve yaşamdan doyum almalarının eğitime yansıdığı görülmektedir (Taş, 2011). Ancak günümüzde öğretmenlerin, öğrencilerden, öğrenci ailelerinden, yöneticilerinden ve toplumun farklı kesimlerinden çeşitli taleplerle karşılaştığı ve eğitim çalışmalarında bu taleplerin, öğretmenlerde baskı yarattığı bilinmektedir (Gündüz, 2006). Öğretmenlerin eğer sosyal desteği varsa çalışma ortamında yaşamakta olduğu sorunları diğer kişilerle etkileşime girerek çözebildiği belirtilmektedir (Brouwers ve ark., 2001). Bu bağlamda sosyal destek kavramı önem kazanmaktadır.

Sosyal destek kavramının özünde, kişiyi diğer kişilerin sevmesi, güvenmesi, ilgilenmesi, değer vermesi gibi ihtiyaçlarının olduğu varsayımı yatmaktadır. Kişilerin doğduğu andan itibaren hayatı boyunca desteğe gereksinimleri vardır. Kişiler, aldıkları bu destekler aracılığıyla engelleri daha kolay aşabilmektedir (Gökdağlı, 2014).

Budak (1999) sosyal destek kavramının duygusal, bilgisel, yansıtıcı ve materyal destek olmak üzere dört farklı türü olduğunu belirtmektedir;

1. Duygusal destek, sevgi, saygı, şefkat gösterme davranışıyla ilgili
2. Bilgisel destek, kişiye bilgi sağlama, rehber olma davranışıyla ilgili

3. Yansıtıcı destek, kişiye davranışları, düşüncelerine yönelik geri bildirim sağlama ile ilgili
4. Materyal destek ise para verme, eşya sağlama, bağış yapma veya ev işlerine yardım etme gibi davranışlarla ilgili olduğunu ifade etmektedir.

Demirtaş (2007), meslek hayatında yetersiz sosyal desteği olan öğretmenlerde özellikle stres ve kaygının görülebildiğini, bu nedenle öğretmenler için sosyal destek türlerinin ayrı bir yere sahip olduğunu belirtmektedir. Sosyal desteğin nereden alındığı kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığına olan etkilerinden dolayı önem taşımaktadır. Kişinin birden fazla sosyal destek kaynağı vardır ve bunlar; aile, eş, çocuk, arkadaş ve diğer kişiler olarak belirtilmektedir (Deveci, 2011). Yapılan bir çalışmada, öğretmenlerin yöneticilerden, meslektaşlarından, ailelerinden orta düzeyde destek algıladığı, öğrencilerinden ise az düzeyde destek algıladığı bulunmuştur (Taşdan, 2008).

Sosyal destek kavramına yönelik yapılan başka bir araştırmada, sosyal destek arttıkça yaşam doyumunun arttığı saptanmıştır (Altıparmak, 2009). Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, benzer şekilde yüksek sosyal destek algısı olan öğrencilerin yaşam doyumunun yüksek olduğu sonucu bulunmuştur (Topkaya ve Büyükgöze Kavas, 2015).

Öğretmenlerin, beklenildiği gibi bir performans göstermeleri için psikolojik ve sosyal olarak kendilerini iyi hissetmeleri gerekmektedir (Soba ve ark., 2017). Aynı zamanda öğretmenlerin, yaşamlarından doyum alması, öğrencilerin bu olumlu özelliklere sahip olması ve öğrencilere model olması yönüyle önemi belirtilmektedir (Demir ve Murat, 2017).

Yaşam doyumu kavramı, kişinin kendi hayatına dair duyduğu memnuniyet olarak tanımlanmaktadır (Gürel ve Gürel, 2015). Yapılan bir çalışmada, öğretmenlerin yaşam doyumlarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır (Soba ve ark., 2017). Öğretmenlerin ekonomik düzeyleri, çalıştıkları çevre ve beklentileri, onların yaşam doyumlarını etkilemektedir (Avşaroğlu ve ark., 2005).

Sosyal destek algısı yüksek olan kişilerin, yüksek oranda hoşlanılma ve değer verilme duygularını hissedecekleri, böylece bu duygular kişilerin psikolojik sağlığına sürekli ve pozitif bir şekilde etki yapacağı ifade edilmektedir (Duru, 2008). Sosyal destek eksikliği depresyonun sebebi olabilmektedir ve depresyon da kişinin sosyal

ilişkilerinin bozulmasına neden olarak destek kaynaklarının azalmasının sebebi olabilmektedir (Ralpmund ve Moore, 2000).

Yaygın olarak görülen ve kişiler için olumsuz bir duygulanım durumu olan depresyonun, kişilerin mesleki hayatlarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Bektaş ve ark., 2013). Stipek (1993)'e göre, depresyondaki kişilerde motivasyon düşüklüğü görülmektedir ve bu durum kişinin işini kaybetmesine sebep olabilmektedir. Öğretmenler depresyon konusunda bilgi sahibi olurlarsa, yaşadıkları veya yaşayabilecekleri depresyonun nedenlerini bulabilmeye yönelik bir çaba harcadıkları görülmektedir. Ancak öğretmen yaşayabileceği depresyona karşı ilgisiz kalırsa, bu durum mesleki performansına olumsuz yansıdığı ve böylece sıkıntılı bir eğitim süreci yaşayacağı düşünülmektedir (Akt. Karadağ, 2019).

Köse (2009) depresyonu, kişilerin hayatlarını negatif yönde etkileyen, mutsuzluk, keyifsizlik hali olarak ifade etmektedir ve kişilerde değersizlik, suçluluk, yalnızlık, üzüntü hislerinin ve intihara yönelik düşüncelerinin olabileceğini belirtmektedir. Kaygı bozukluklarından sonra yetişkinlerde görülen en sık psikiyatrik bozukluğun depresyon olduğu bilinmektedir (Chima, 2004). 724 öğretmen adayıyla yapılan çalışmada, öğretmen adaylarının, ruhsal belirtiler açısından en fazla depresyon ve hostilite yaşadığı bulunmuştur (Uzman ve Telef, 2015). Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde öğrenim gören 319 öğrenciyle yapılan çalışmada, algılanan sosyal desteğin depresyonun negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Yavuzer ve ark., 2018). Benzer şekilde başka bir çalışmada, sosyal destek ve depresyon arasında negatif yönde ilişki olduğunu saptanmıştır (Yalçın, 2015).

Yapılan bu çalışmalar dikkate alındığında, bir grup öğretmende sosyal destek ve yaşam doyumu ile depresyon birlikte incelenmesi bu araştırmanın problemidir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, bir grup öğretmenin algıladıkları sosyal destek (aile, arkadaş, özel insan) ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide depresyon düzeyinin aracı rolünün olup olmadığını incelemektir. Yapılan literatür taramasında, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu düzeylerinin depresyona neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Hipotezi

Bir grup öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek (aile, arkadaş, özel insan) ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide depresyon düzeyinin aracı rolü vardır.

Araştırmanın Alt Soruları

1. Öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek ve depresyon düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Öğretmenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Öğretmenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim kademesi, okul türü ve ek gelir değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?
5. Öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim kademesi, okul türü ve ek gelir değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?
6. Öğretmenlerin depresyon düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim kademesi, okul türü ve ek gelir değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Özellikle toplumun geleceği olarak görülen öğrencileri şekillendirme ve toplumun gelişmesinde rol oynayan öğretmenlerin (Recepoglu, 2013), mesleki performanslarını etkileyebileceği düşünülen algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon değişkenleri üzerinde çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bakılan alan yazılarında, öğretmenlerin algılanan sosyal destek ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkide depresyonun aracı rolünün olup olmadığını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın, alan yazılarındaki boşluğu doldurması ve daha sonra yapılacak olan diğer çalışmalara katkı sağlaması beklenmektedir. Aynı zamanda depresyon düzeyleri yüksek olan öğretmenlere yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine de yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar ve Sayıtlar

- 1) Çalışmada örneklem, İstanbul ili Çekmeköy semtinde bulunan gerek özel gerek devlet okullarında çalışan ilkokul, ortaokul ve lise öğretmenleri ile sınırlıdır.
- 2) Çalışmanın sonuçları araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

Bu çalışmada,

1. Çalışmaya katılan öğretmenlere verilen formlardaki soruları doğru ve samimi bir şekilde doldurdukları varsayılmaktadır.
2. Araştırma ölçeklerin, çalışma konusuna uygun olduğu varsayılmaktadır.

Tanımlar

Algılanan Sosyal Destek: Kişilerin, çeşitli alanlarda kendilerini değerli gördükleri, diğer kişilerin onlara özen gösterdiğini, ihtiyaç anında başvurabileceği başka kişilerin olduğunu ve ilişkilerinde tatmin olduklarına yönelik inançlarını gösteren genel bir yargı olarak tanımlanmaktadır (Karadağ, 2007).

Depresyon: Kişilerin yaşamaya dair istek ve zevkinin azaldığı, kişinin keder içinde hissettiği, geleceğe yönelik karamsar, geçmişine yönelik pişmanlık, suçluluk gibi duygu ve düşünceler taşıdığı, bazı anlarda ölüm düşüncelerinin olduğu, uyku, yeme düzeninde ve cinsel isteğinde değişmelerin görüldüğü bir rahatsızlıktır (Çevik ve Volkan, 1993).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumunu kişinin, ne istediği ile neye sahip olduğunun karşılaştırmasıyla meydana gelen sonuç olarak tanımlanmaktadır ve genellikle kişinin hayatını ve hayatının çeşitli boyutunu içerdiğini belirtmektedir. Aynı zamanda belirli durumlara ziyade kişinin genel hayatına yönelik bir doyum olarak ele almaktadır (Özer ve Karabulut, 2003).

BÖLÜM 1

Bu bölümde incelenen literatür çerçevesinde sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon kavramları hakkında bilgiler yer almaktadır.

1.1. Sosyal Destek

Sosyal destek, kişinin etrafındakilerden görmüş olduğu ilgi, sevgi, saygıyla beraber bilgi alma, finansal destek sağlama gibi sosyal, psikolojik ve maddi destek olarak ifade edilmektedir. Son yıllarda sosyal destek, özellikle ruh sağlığı çalışanlarının üzerinde durduğu bir kavramdır. Yapılan çalışmalarda, kişilerin sorunlarının temelinde sosyal destek eksikliğinin olduğu belirtilmektedir. Sosyal desteğin, kişinin özellikle ölüm, hastalık, evlilik, iş kaybı gibi zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkabilmesine yardımcı olduğu vurgulanmaktadır (Budak, 1999).

Başer (2006) sosyal destek kavramının özünde, kişinin etrafı tarafından sevilme, güvenme, ilgi görme ve benzeri gereksinimlerinin olduğunu ve bu gereksinimlerinin değişik boyutlarının belirtilmek istenmesinden dolayı tanımlarda farklılıklar meydana geldiğini belirtmektedir.

Ekinci ve Ekici (2003) ise sosyal destek kavramını, Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisinde yer alan temel ihtiyaçlarının (ait olma, sevgi, takdir vs.) diğer kişilerle (aile, arkadaş, iş arkadaşları vs.) yarattığı etkileşim sonucunda tatmin edilmesi olarak açıklamaktadır.

Perrine (1999) sosyal destek kavramının iki öğeden oluştuğunu belirtmektedir. İlk olarak, kişi stresli bir olay yaşadığında yardım talep edebileceği diğer kişilerin var olmasıdır. İkinci olarak ise kişinin desteğe yönelik algısıdır ve sosyal destek algısı ile gerçek desteğin büyük oranda birbirinden bağımsız olduğunu belirtmektedir.

Karadağ (2007) sosyal desteğin iki temel bileşenin olduğunu ifade etmektedir ve bunlar;

- a) Kişi ihtiyaç duyduğu anlarda başvurabileceği diğer kişilerin olduğuna dair algısı
- b) Aldığı destekten memnun olma düzeyi

İki bileşenin etkileşimi, kişinin kişiliğine bağlıdır. Bazı kişiler, destek kaynaklarının fazla olmasını beklerken, bazıları da yalnızca bir kişiye yeterli görebildiğini belirtmektedir.

Sosyal destek, stres yaratan durumları yok etmese bile, kişilerin kaygılarını ve çaresizlik duygularını azaltabilmekte, kişiye stres yaratan durumla başa çıkmak için farklı yollar bulmasında daha hevesli yapabilmekte ve kişilerin özgüvenlerini artmasını sağlayabilmektedir. Desteğin, kişilerin bedensel sağlık ve iyi olma hali üzerinde olumlu etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Bayraktar, 2011).

Sosyal desteğin kişinin ruhsal ve bedensel sağlığını olumlu yönde etkilemesi ve iyilik halini artırmasının sebepleri şu şekilde açıklanmaktadır (Baron ve ark., 1990):

- Bağlılık Gereksinimin Doyurulması: Destek, kişinin diğer kişilerle ilişki ve iletişim sağlama ihtiyaını doyumakta ve böylelikle kişiye yalnızlığın negatif etkilerine karşı korumaktadır.
- Kimlik Duygusunun Korunması ve Güçlendirilmesi: Sosyal desteğin kişinin kimlik imgesini geliştirici işlevleri vardır ve başkalarıyla oluşturulan ilişkilerle kişilikler geliştirmektedir.
- Kendine Güvenin Artması: Sosyal destek, kişinin kim olduğuna dair düşüncelerine yardımcı olmaktadır. Destek, kişiye kendi değer ve uygunluğuna yönelik düşüncelerini kanıtlamasına yardım etmektedir.

Sosyal destek kaynakları resmi ve resmi olmayan destek olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır. Resmi destek kaynakları yasal olarak hizmet sağlayan toplum kuruluşları, gönüllü kuruluşlar sayılmaktadır. Resmi olmayan destek kaynakları ise aile, arkadaş, akraba, komşu gibi kişinin çevresine yakın kişiler ve kişiye herhangi bir şekilde destek olan başka kişiler olarak ifade edilmektedir (zbesler, 2001).

Kişiler stres yaratan bir olayla karşı karşıya kaldıklarında genellikle ilk başta eş, arkadaş veya aile desteğine başvurdıkları görülmektedir. Fakat kişi, yakınlarından yeterli şekilde destek alamadığını düşünürse resmi destek kaynaklarının yardımlarına başvurabilmektedir (Ceyhun, 2009).

1.1.1. Sosyal Destek Modelleri

Cohen ve Wills (1985), sosyal desteğin, sağlık ve iyi olma hali üzerindeki etkisini açıklayan iki farklı model önermiştir. Bunlar:

1. **Temel Etki Modeli:** Temel etki modeli, sosyal destek ile sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Bu modele göre, sosyal destek, bedensel sağlık ve iyi olma hali üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Desteğin yokluğunun ise kişide olumsuz etki yaratabileceği ileri sürülmektedir.
2. **Tampon Etki Modeli:** Model, sosyal desteğin en önemli işlevinin kaygı veren yaşam olaylarının sebep olduğu zararları indirerek veya dengeleyerek kişilerin psikolojik sağlığını korumak olduğu ifade edilmektedir. Yüksek stres yaratan durumlarda sosyal destek kişilerin koşullara uyum sağlaması ve başa çıkabilmesini kolaylaştıran kısaca stresin zararlarına karşı tampon görevi gördüğünü belirtmektedir. Stres yaratan durumlar olmadığı zamanlarda sosyal desteğin yokluğunun kişinin sağlık ve kendini iyi hissetmesinde olumsuz etki yaratmadığını savunmaktadır.

1.1.2. Sosyal Destek Türleri

Sosyal destek türleri açıklanırken farklı yaklaşımlar olduğu ancak bu yaklaşımlarda içerik olarak büyük farklar olmamasına karşın bazı nüansların olduğu bilinmektedir (Bayraktar, 2011).

Budak (1999) sosyal destek kavramının dört farklı türü olduğunu ifade etmektedir;

1. **Duygusal Destek:** Kişiyi dinlemek, duygularını paylaşmak, sevgi, saygı gösterme davranışları ile meydana gelen bir destek türüdür. Duygusal destekte, kişi olumlu duygularla desteklendiği için kişinin ruh sağlığını etkilemektedir ve kişide özgüven artması gibi pozitif etkileri söz konusu olabilmektedir.
2. **Bilgisel Destek:** Kişinin ihtiyacı olduğunda bilgi sağlamak, öğüt vermek veya rehber olmak gibi davranışlarıyla meydana gelen bir destek türüdür. Kişi stresli bir olay yaşadığı zamanlarda, sorunun çözümüne yönelik çevresi bilgisel destek sağlayabilmektedir.
3. **Yansıtıcı Destek:** Kişinin kendi davranışlarına, düşüncelerine yönelik başka kişilerden aldığı geri bildirimlerden meydana gelen bir destek türüdür. Kişi

için yeterli objektif ölçümlerin olmadığı yeni veya belirsiz durumlarda, çevresinden almış olduğu değerlendirmeler yansıtıcı destek sağlayabilmektedir. Bu şekilde kişi davranışlarını kendi için yararlı hale getirmesine yardımcı olabilmektedir.

4. **Materyal Destek:** Kişiye para verme, eşya sağlama, bağış yapma veya ev işlerine yardım etme gibi davranışlar materyal destek sayılmaktadır. Bu destek türünde, kişinin sorununa yönelik doğrudan çözüm sağlanabilmektedir.

Sarafino (1998), sosyal desteğin dört farklı türü dışında saygı desteği ve ilişki desteği olarak iki sosyal desteği de eklenmesini önermektedir. Saygı desteği, kişinin saygı duyulduğunu ve başkalarının onun düşüncelerini ve duygularını onayladığını hissetmesi olarak açıklanmaktadır. Bu destek, kişinin benlik saygısını arttırmaktadır. İlişki desteği ise, kişinin boş zamanlarında, kişiyle beraber vakit geçirmeye dayanmaktadır. Böylelikle kişi, başkalarının ilgisini alabildiğini ve bir iletişim ağının parçası olduğunu hatırlamaktadır (Akt. Arıcıoğlu, 2008).

1.1.3. Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek kavramı kişinin kendisi ve çevresiyle oluşturulan sosyal ağı yeterli şekilde destekleyici olduğuna yönelik algısı şeklinde açıklanabilmektedir. Son yıllarda araştırmacıların algılanan sosyal desteğe yöneldikleri görülmektedir (Arıcıoğlu, 2008).

Kef (1997)'e göre alan yazılarında sosyal destek kavramının tanımlamalarında algılanan ve sağlanan sosyal destek kavramları vurgulanmaktadır. Algılanan sosyal destek, kişinin diğer kişilerle güvenilir bir bağ kurduğunun ve onların desteğini alabileceğine dair bilişsel algılaması olarak ifade edilmektedir. Başka bir deyişle kişinin, destekleyici olayları yorumlaması ve diğer kişilere kişisel anlamlar yüklemesine bağlı bir öznel değerlendirmedir. Sağlanan sosyal destek ise desteğin davranışsal değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Belirli sürede destek kaynaklarından sağlanan sosyal destek miktarıdır (Akt. Saygın, 2008).

Kozaklı (2006), ise alınan ve algılanan sosyal destek kavramlarından bahsetmektedir ve iki kavramın birbirinden farklı olduğunu dile getirmektedir. Algılanan sosyal destek, kişinin diğer kişilerle güven içinde bağlar kurduğuna ve onlar tarafından destekleneceğine dair bilişsel algılamasıdır. Alınan sosyal destek, kişilerin

göstermekte olduğu sosyal destek davranışları olarak açıklamaktadır. Dülger (2009) ise alınan sosyal desteği şu şekilde tanımlamaktadır; diğer kişilerin gösterdiği davranışlar ve eylemlerin davranışsal değerlendirmesi olarak açıklamaktadır.

Kişilerin diğer kişilerle güvenilir bağlarının olduğuna ve onların ona destek sağlayacağına dair bilişsel algılaması algılanan sosyal destek kavramıyla açıklanmaktadır. Algılanan sosyal destek, kişinin diğer kişilerden sağlayabildiği sevgi, saygı ve sosyal bağlanmaya yönelik öznel bilişsel değerlendirmesidir. Kişilerin değerli olduğunu ve sevildiğini aynı zamanda diğer kişilerle iyi ilişkisinin olduğunu hissetmesini içermektedir (Oktan, 2005). Karadağ (2007) ise kavramı, kişilerin hayatlarındaki farklı alanlarda kendilerine değer verildiğine, gereksinim gördüğünde gidebilecekleri başka kişilerin olmasına ve ilişkilerinde tatmin olduklarına yönelik inançlarının olduğuna dair genel bir kanı olarak tanımlamaktadır.

Çeçen (2008) çok boyutlu algılanmış desteğin, kuramsal olarak arkadaş, aile ve kişi için anlamı olan diğer kişilerden (komşu, teyze, amca vb.) sağlandığını ifade etmektedir. Aile bireyleri, romantik partnerleri, iş arkadaşları, okul arkadaşları, komşuları, akrabaları gibi çevresi kişi için destek kaynaklarını oluşturmaktadır (Yıldırım, 1997).

Çivilidağ (2003)'a göre aile, kişi için sosyal ilişkilerin başladığı sistem olduğu için diğer sosyal destek kaynaklarından daha etkin bir role sahiptir. Ailenin kişiye onay göstermesi, takdir etmesi, kişinin tutum ve davranışlarına yönelik olumlu geri bildirimler vermesi, kişinin özgüvenine olumlu etki ettiği, hayatındaki sorunlara yönelik çözüm üretebilme becerisi geliştirmesini ve diğer kişilerle daha rahat sosyal bağlar kurmasını sağlamaktadır.

Kişinin kendisiyle ya da destek kaynağındaki değişimler, kişi için sosyal destek düzeyini değiştirebilmektedir. Örneğin, anne veya babanın iş kaybı, aile üyelerinden birinin ölümü, kişinin göç etmesi, kişinin ailenin istemediği biriyle evlenmek istemesi gibi durumlar sosyal destek düzeyinde azalmalara yol açabilmektedir (Yıldırım, 1997).

Yapılan çalışmalarda, sosyal destek kaynaklarıyla beraber cinsiyet, yaş, evli olma, çocuk sayısı gibi sosyal destek sağlayabilen diğer değişkenlerin de önemli olduğunu ifade edilmektedir (Kozaklı, 2006).

1.1.4. Sosyal Destek Üzerine Yapılan Çalışmalar

Sosyal destek kavramının birçok araştırmaya konu edildiği görülmektedir. Aşağıda bu araştırmaların bazılarına yer verilmiştir.

Tekirdağ ilinde özel eğitim kurumlarında görev alan 174 öğretmen ile yapılan çalışmada, öğretmenlerin algıladığı mesleki sosyal desteğin yönetim, veli, öğrenciden algılanmasının, öğretmen yetkinliği alt boyutlarıyla olumlu yönde ilişkili olduğu ve meslektaş desteğinin, öğretmen yetkinlik inancı ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda öğretmen mesleki yetkinlik inancının öğretmenin cinsiyetine, yaşına, eğitim durumuna, mezun olduğu bölüme göre fark yaratmadığı ancak özel eğitim hizmet süresinin ve öğretmenlik deneyiminin aile ile etkili iletişim boyutunda olumlu yönde fark yarattığı saptanmıştır (Deveci ve Ergin, 2018).

Kenny (1990)'nin 159 üniversite öğrenciyle yaptığı çalışmasında; erkek öğrencilerin orta düzey, kız öğrencilerin ise yüksek düzeyde aileden sosyal destek algıladıklarını bulunmuştur. Kız öğrencilerin stres yaratan durumlarda daha fazla aile desteğine gereksinim duyduğu saptanmıştır. Aynı zamanda birinci sınıf ve son sınıf öğrencilerinin aile destek algısı bakımından bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Altıparmak (2009) yaptığı çalışmada, sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal desteğin gelir düzeyi iyi olanlarda iyi olmayanlara göre, kadınlarda erkeklere göre ve evli veya dul olanlarda bekarlara göre daha iyi olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmada, ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek, öz yeterlik ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda, sosyal destek ve öz yeterlik değişkenlerinin yaşam doyumu düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. (Çattık ve Aksoy, 2018).

Akyol (2013) tarafından yürütülen çalışmada, boşanmış ailesi olan ergenlerin, boşanmamış ailesi olan ergenlere göre yalnızlık düzeyinin yüksek, yaşam doyumu ve sosyal destek düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal destek düzeyleri üzerinde anne baba evlilik durumu ve demografi değişkenlerin ortak etkisi anlamlı düzeyde bir fark yaratmadığı görülmüştür.

1.2. Yaşam Doyumu

Uzun zamandan beri kişilerin mutluluğu ve mutlu olma nedenleri ilgi çekici bir konu olmaktadır. Özellikle son yıllarda kişilerin mutlulukları, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi kavramlar üzerinden değerlendirilmektedir (Dost, 2007). Özer ve Karabulut (2003)'a göre, gündelik hayatta sıklıkla kullanılan mutluluk kavramını, tanımlamak zor olduğu için ve kavram olarak farklı anlamlar içerdiği için sosyal psikologlar mutluluğu, yaşam doyumu veya öznel iyi oluş kavramlarıyla ifade etmektedir.

İlk defa Neugarten ve arkadaşları (1961) tarafından yaşam doyumu, kişinin beklentileri ile sahip olduklarının karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan durum şeklinde tanımlanmıştır. Birçok araştırmada, yaşam doyumu kavramını hayat memnuniyeti, yaşam kalitesi gibi kavramlarla aynı anlama gelecek şekilde kullandıkları görülmektedir (Batan, 2016).

Yaşam doyumunu açıklarken ilk olarak doyum kavramını açıklamanın uygun olduğunu belirten Özer ve Karabulut (2003) doyum kavramını, ihtiyaçların, isteklerin ve dileklerin karşılanması olarak açıklamaktadır. Yaşam doyumunu ise kişinin, ne istediği ile neye sahip olduğunun karşılaştırmasıyla ortaya çıkan sonuç olarak tanımlamaktadır. Yaşam doyumunun genellikle kişinin hayatını ve hayatının çeşitli boyutunu içerdiğini belirtmektedir. Aynı zamanda yaşam doyumunun belirli durumlara yönelik değil, genel olarak tüm hayatına yönelik bir doyum olarak ele alınmaktadır.

Yaşam doyumuna dair birden fazla tanım yapıldığı ancak üzerinde fikir birliğine varılmış herhangi bir tanımın olmadığı görülmektedir. Kişilerin hayatlarına dair beklenti ve isteklerinin farklı olması ve bu beklentilerinin zaman içerisinde değişiklik göstermesi, yaşam doyumunun farklı tanımlamalarının asıl sebebi sayılmaktadır (Keser, 2005).

İyi olma durumun kişinin algısına bağlı olarak farklılık göstermekte ve bu nedenle kişinin öznel bakış açısı önemli sayılmaktadır. Öznel iyilik hali, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşamdan alınan doyum olmak üzere üç düzeyden oluşmaktadır. Mutlu anları, hazları olumlu duygu boyutu; üzüntülü, acı veren anları ve mutsuzluğu ise olumsuz duygu boyutu kapsamaktadır. Yaşam doyumu boyutu ise öznel iyi

olmanın bilişsel tarafı olarak tanımlanır ve hayata dair değerlendirmeleri kapsamaktadır (Yetim, 2001).

Altay ve Avcı (2009)' ya göre yaşamdan alınan doyum, kişinin kendini iyi hissetmesiyle ilgilidir. Yaşam doyumunu, kişinin hayatına dair bazı bölümleri değil, bütün yaşam alanlarında iyi hissetmesini kapsamaktadır. Kişinin hayata dair beklentileri ve istekleri eğer hayatıyla uyumluysa kişi içsel bütünlüğü sağlamaktadır. Kişinin içsel doyum algısı, hayat kalitesini olumlu bir şekilde etkilenmektedir.

Yaşam doyumunu kişinin şimdiki hayatından algıladığı doyum, hayatını farklılaştırma talebi, geçmişinden algıladığı doyum, geleceğinden beklemekte olduğu doyum ve çevresinin kişinin hayatına yönelik yorumlarını içermektedir. Kişiler için doyum alanları ailesi, mesleği, sağlık durumu, parası, benliği ve yakın çevresi oluşturmaktadır (Diener ve ark, 1999).

1.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaş, stres, anne-baba tutumları, kişilik özellikleri, eğitim durumu gibi değişkenlerin yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Gümüş, 2015). Yaşın artmasıyla beraber kişinin sağlık sorunlarının artması ve yakınlarını kaybetmesi gibi olumsuz etkenlerin, yaşam doyumunu azalttığı ifade edilmektedir (Siedlecki, Tucker-Drob, Oishi ve Salthouse, 2008)

Kişinin çalıştığı işi de, hayatındaki önemli bir parçayı oluşturduğu için yaşam doyumunu etkileyen etmenlerden biri olarak görülmektedir. Aynı zamanda kişinin, iş yerindeki güvenirliliği, işe dair motivasyonu, maaşı gibi faktörler yaşam doyumunu etkilemektedir (Özdevecioğlu, 2003). Eğitim düzeyinin artması, kişinin üretkenliğini yükselten, daha iyi iş olanakları, daha iyi gelir ve daha iyi sağlık şartları sağlamaktadır. Böylelikle bu koşulların, kişilerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Dockery, 2010).

Bebek sahibi olmak kişiler için olumlu bir durum gibi değerlendirilse de yapılan bir çalışmada, bebek olduktan sonra eşlerin birbirleriyle daha az vakit geçirmesinden dolayı ilişkilerine dair doyumlarının düştüğü ve böylelikle yaşam doyumlarının da düşme eğilimi gösterdiğini görülmüştür. Fakat zamanla duruma uyum sağladıklarında yaşam doyumlarının arttığı da gözlemlenmiştir (Luhmann, Hofmann, Eid ve Lucas, 2012).

Kişilerin tüm hayatına yönelik doyumu kapsayan yaşam doyumu, kişilerin olumsuz yaşam olaylarından etkilenmektedir. Kişiler, bu tarz olaylarla karşılaştıkları zaman destek aramaktadır. Sosyal destek, kişilerin hayatlarındaki sorunlara yönelik kaygı düzeylerini azaltmaya yardımcı olmaktadır ve sorunlara yönelik çaresizlik gibi hislerle mücadele etmektedir (Baltaş, 2000). Yapılan çalışmalar, yaşam doyumu yüksek olan kişilerin, sosyal destek algısına sahip olduklarını belirtmiştir (Topkaya ve Kavas, 2015). Çelik (2015) ise doyumu düşük kişileri desteği eksik olan, sosyal alanlardan uzak duran ve kendilerini gizleme eğiliminde olduğunu belirtmektedir.

1.2.2. Yaşam Doyumu Üzerine Yapılan Çalışmalar

Aşağıda yaşam doyumu kavramını konu eden bazı araştırmalara yer verilmiştir.

Başaran (2016)'ın Tekirdağ'da bulunan devlet okullarında çeşitli branşlarda eğitim veren 460 öğretmenle yaptığı çalışmada, öğretmenlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyleri ile medeni durumları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda çalışmada, boşanmış öğretmenlerin, bekar ve evli öğretmenlere oranla yaşam doyum düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Soba ve arkadaşlarının 2017 yılında, Antalya'nın Alanya ilçesinde görev yapan öğretmenlerle yaptığı çalışmada, öğretmenlerin orta düzeyde yaşam doyumlarının olduğunu bulmuştur.

Demir ve Murat (2017)'ın Gaziantep Üniversitesi'nde okuyan 687 öğretmen adayı ile yapmış olduğu çalışmalarında; yaşam doyumunun cinsiyet, algılanan anne-baba tutumları, amaçladığı bölümde okuyup/okumama açısından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Farklı üniversitelerde okuyan 258 öğretmen adayıyla yapılan çalışmada, problem çözme becerilerinin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulunmuştur. Aynı zamanda öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşmadığı saptanmıştır (Kabasakal ve Uz-Baş, 2013).

Okul öncesi eğitimi öğretmenliği anabilim dalında öğrenim gören öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada, öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının ve genel öz yeterliklerinin üniversiteye uyum düzeylerinin yordayıcısı olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır (Çalışandemir ve Şahin Baltacı, 2017).

710 atama bekleyen öğretmen adayıyla yapılan çalışmada, öğretmen adaylarının umutsuzluk, öğrenilmiş çaresizlik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, öğretmenlerin yaşam doyumlarını yordayıp yordamadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda; umutsuzluk ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulunurken öğrenilmiş çaresizliğin yaşam doyumunu yordamadığı saptanmıştır (Şar ve ark., 2012).

Yapılan bir çalışmada, Güney Afrika'daki öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin Türkiye'deki öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum ve algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre farklılaştığı görülmüştür (Tuzgöl Dost, 2010).

Melin ve arkadaşları tarafından 2003 yılında yapılan bir çalışmada, İsviçre'de yaşayan 18-64 yaş arası kişilerin yaşam doyumu düzeyleri ve doyumu etkileyen değişkenler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda; sosyo-demografik özelliklerin, sağlıklı olmanın, fiziksel aktivite öğelerinin yaşam doyumu üzerinde etkisinin olduğu saptanmıştır (Melin ve ark.,2003).

1.3. Depresyon

Depresyon, kişilerin yaşamaya dair istek ve zevkinin azaldığı, kişinin keder içinde hissettiği, geleceğe yönelik karamsar, geçmişine yönelik pişmanlık, suçluluk gibi duygu ve düşünceler taşıdığı, bazı anlarda ölüm düşüncelerinin olduğu, uyku, yeme düzeninde ve cinsel isteğinde değişmelerin görüldüğü bir rahatsızlıktır. Aynı zamanda depresyonda olan kişilerde, dünyaya karşı ilgilerinin azaldığı veya kaybolduğu, kendilerini ayıplama, kınama, kendini aşağılama, hor görme gibi benlik saygısı ve kendilik değeriyle alakalı düşmelerin yaşandığı gözlemlenir (Çevik ve Volkan, 1993).

Depresyon oldukça yaygın bir rahatsızlıktır ve her beş insandan birinin hayatının bir evresinde depresyon geçirdiği bilinmektedir. Kadınların erkeklere oranla iki kat daha fazla depresyona rastladığı ve kadınlarda 35-45, erkeklerde 55-70 yaşları arasında en çok depresyon yaşadıkları görülmektedir. Ailede depresyona yakalanan birinin

olması, kadın olmak, yalnızlık ve fakirliğin depresyon yaşama ihtimalini arttırdığını söylemek mümkündür (Köse, 2009).

Türkçapar (2018)'a göre depresyon sözcüğünün birden fazla anlamda kullanıldığı görülmektedir. En sık kullanılan üç anlamı da şunlardır;

1. Normal bir duygulanım (affect) olarak depresyon: Depresyonun her kişide karşılaşılabilecek normal bir duygu halini ifade etmektedir. Kişinin önemli gördüğü bir kaybına yönelik yaşadığı üzüntü durumudur. Depresif duygulanım kişinin hayatında sıklıkla olabilmektedir.
2. Ruhsal belirti (sempptom) olarak depresyon: Günlük hayatı kişinin üzgün geçirdiğini, mutsuzluk ve hüznün duygularının hakim olduğu normal dışı bir duygu durumu (mood) ifade etmektedir. Birçok farklı rahatsızlıkla beraber görülebilmektedir.
3. Psikiyatride bir rahatsızlık olarak depresyon: Kişide belirti kalıplarıyla görülen ve bazen döngüsel nitelikte de görülebilen ruhsal bir rahatsızlığı ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır.

Birden fazla faktör depresyonun oluşumda rol oynayabilmektedir. Bu faktörler, biyokimyasal, kişilerarası, davranışsal veya bilişsel olarak sıralanabilmektedir. Depresyon bazı kişide bu etmenlerden biri sebebiyle ortaya çıkabilmekte veya başka kişilerde hepsinin birleşimiyle de oluşabilmektedir. Biyokimyasal faktörler, aile üyelerinin kalıtsal yatkınlığı ve kişilerin beyinlerinin kimyasını kapsamaktadır. Kişilerarası etmenler, kişisel ilişkilerdeki çatışmaları, kayıplar olarak, davranışsal faktörler, keyif veren etkinliklerde azalma gibi durumları, bilişsel etmenlerde, kişinin düşüncelerinde oluşan çeşitli çarpıtmaları içerebilmektedir (Leahy ve Holland, 2009). Köroğlu (2004) da depresyonun nedenlerini; genetik faktörler, hormonla ilgili olan rahatsızlıklar (kalp hastalığı, felç, kanser gibi) kişinin geçmişinde yaşadıkları, bağımlılıklar (alkol, uyuşturucu gibi) kişiye stres veren olaylar (sevdiği kişinin kaybı, ilişki çatışmaları gibi) şeklinde ele almaktadır.

Kişilerin hayatları boyunca karşılaştığı birçok sorunlar depresyonun meydana gelmesini hızlandırabilir veya kişide olan depresyonun şiddetini artırabilmektedir. Kişinin sorunları, sevgi nesnesinin kaybı, ekonomik nedenler, aile içi sıkıntılar, fiziksel sağlığının bozulması gibi durumlar olarak sıralanmaktadır (Kelleci 1998).

Depresyon, farklı belirtilerle kendini gösterebilmektedir ve farklı şiddette ortaya çıkabilmektedir (Glick ve Yalom, 2012). Majör depresyon depresif bozukluklar ve nöbetlerle oluşabilmektedir ve belli aralıklarla tekrarlama görülebilmektedir. Kronik depresyonda, en az 6 ay sürmekte ve ilgi kaybı, suçlu, çaresiz, umutsuz hissetme, benlik saygısında azalmalar görülmektedir (Şanal Karahan, 2016).

1.3.1. Depresyon Tanı ve Kriterleri

DSM-5’de majör depresyon tanı ölçütleri şu şekildedir:

A- İki hafta süresince kişinin işlevselliğini değişmesi ile beraber belirtilerden en az birinin ‘‘depresif duygu durum’’ veya ‘‘anhedoni’’ olmasının yanında aşağıda verilenlerin en az beşinin görülmesi gerekmektedir.

1. Neredeyse her gün görülen ve gün içinde süren depresif duygu durum
2. Etkinliklere karşı ilgi kaybı veya zevk almama
3. Kilo artışı veya kaybı
4. Uykuda azalma veya artma
5. Psikomotor ajitasyon veya retardasyon
6. Enerjide azalma
7. Uygunsuz değersiz ve suçlu hissetme
8. Konsantrasyonda azalma
9. Ölüm düşüncelerinin olması (tekrarlayıcı olmalı) veya intihar girişimi

B. Görülen semptomlar, kişinin toplumsal, mesleki yaşamı gibi alanlarında işlevsel bozulmaların nedeni olmaktadır.

C. Bu semptomlar herhangi bir maddenin etkisine veya tıbbi bir rahatsızlığa bağlı değildir.

D. Bu semptomlar başka bir patolojiyle daha iyi açıklanamaz.

E. Kişinin hayatında daha önce hipomani veya mani atağı görülmemiştir.

1.3.2. Depresyonun Belirtileri ve Bulguları

Öztürk (2016) sık görülen depresyon belirtileri ve bulgularını şu şekilde sıralamaktadır:

- Üzüntü, elem, bunaltı gibi çökkün bir duygu durum

- Genel olarak istek ve ilginin azalması, dalgınlık hali
- Kişinin enerjisinin azalması, yorgun hissetmesi
- Dikkati yoğunlaştırmada ve sürdürmede zorluk
- Yetersizlik, değersizlik ve suçlu olduğuna dair düşünceler
- Uyku ve iştahta azalma veya artma
- Ölüm ve intihar düşüncelerinin olması
- Psikomotor yavaşlama veya ajitasyon

1.3.3. Depresyon Üzerine Yapılan Çalışmalar

Aşağıda depresyonu konu eden bazı araştırmalara yer verilmiştir.

Tanhan (2014) yılında Van’da görev yapan 370 öğretmenle yaptığı çalışmasında, erkek öğretmenlerin, kadın öğretmenlere oranla depresyon düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca irrasyonel inançların kadın öğretmenlerde görülen depresyonu açıklamada etkin olduğu, erkek öğretmenlerin depresyonunu açıklamada anlamlı bir değişken olmadığı görülmüştür.

Antalya’da görev yapan 120 ilkokul öğretmeniyle yapılan çalışmada, öğretmenlerin depresyon düzeyleri düşük ve yüksek psikolojik yardım alma tutumuna sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca araştırmada, kadın öğretmenlerin depresyon düzeyleri, erkek öğretmenlere oranla daha yüksek bulunmuştur ve yaş, çocuk sayısı, eğitim durumu, aylık gelir, meslek hizmet süresi, okuttukları sınıf düzeyi, sınıftaki öğrenci sayıları ve haftalık ders saati yükleri ile öğretmenlerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Karadağ, 2019).

370 öğretmenle yapılan çalışmada, öğretmenlerin depresyonlarının orta düzeyde olduğu ve depresyonun cinsiyet, alınan ücret, mesleğe memnuniyet, yaş, sınıftaki öğrenci sayısı, sigara ve alkol kullanımı değişkenlerinden etkilendiği saptanmıştır. Aynı zamanda öğretmenin branşı, medeni durumu ve evli ise eşinin çalışma durumu değişkenlerinin öğretmenlerin depresyon düzeylerini etkilemediği bulunmuştur (Tanhan ve ark., 2012).

Yıldız (2016)’ın yaptığı çalışmasında, üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumunun öğrencilerin depresif belirti düzeylerini anlamlı bir biçimde yordadığını bulmuştur. Sınıf düzeyiyle duygusal zekâ, yaşam doyumu ve depresyon arasında anlamlı bir farklılık bulunulmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca kız öğrencilerin

erkeklere oranla, duygusal zekâ düzeylerinin ve yaşam doyum seviyelerinin yüksek olduğu ve depresif belirti düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır.

Aydın ilinde yaşayan 50-65 yaş arası 390 kişiyle yapılan çalışmada, algılanan aile ve arkadaş sosyal destek ile yalnızlık ve depresif belirti arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda yalnızlık ile depresif belirti arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Arslantaş ve Ergin, 2011)

Yavuzer ve arkadaşları (2018) tarafından, 319 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide problem çözme becerilerinin kısmen aracı olduğu görülmüştür. Ayrıca kişisel zorluk deneyiminin, algılanan sosyal desteğin depresyonun önemli yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM 2

2. Yöntem

2.1. Örneklem

İstanbul ili Çekmeköy semtinde bulunan özel ve devlet okullarında ilkokul, ortaokul ve lise kademelerinde çalışan toplamda 300 öğretmenden veri toplanmıştır. Bu çalışmada, kartopu yöntemi kullanılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın başında ilk olarak katılımcılara ‘‘Bilgilendirilmiş Onam Formu’’ verilmiştir. Daha sonra, katılımcıların sosyo demografik özelliklerini öğrenmek için ‘‘Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu’’, algıladıkları sosyal destek düzeyini öğrenmek için ‘‘Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’’, yaşam doyumu düzeyini öğrenmek için ‘‘Yaşam Doyumu Ölçeği’’ ve depresyon düzeylerini öğrenmek için ‘‘Beck Depresyon Envanteri’’ verilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeklere yönelik bilgiler aşağıda bulunmaktadır.

2.2.1. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu (Ek A):

Araştırmacı tarafından hazırlanan soru formudur. Cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim kademesi, öğretmenlik süresi, okul türü, ekonomik durum, ek gelir, katılımcıların nerede oturduğu ve kiminle yaşadığı gibi değişkenlere yönelik sorular yer almaktadır.

2.2.2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Ek B):

Zimet ve arkadaşları tarafından 1988 yılında geliştirilen ölçek, Eker ve Arkar tarafından 1995 yılında Türkçe’ye uyarlanmıştır.

Ölçek toplamda 12 maddeden ve üç alt boyuttan (aile, arkadaş, özel insan) oluşmaktadır. Her alt boyuttan 4 madde vardır ve 3.,4.,8.,11. sorular aileden alınan

sosyal desteği, 6.,7.,9.,12. sorular arkadaştan alınan sosyal desteği ve 1., 2., 5., 10. sorular özel insandan alınan desteği ölçen maddelerdir.

Ölçekte işaretlenecek cevaplar 1 ile 7 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan en düşük puan 4, en yüksek puan 28'dir. Alt ölçeklerin toplanmasıyla elde edilen toplam ölçek puanı ise en düşük 12, en yüksek 84 puandır. Bireyin ölçekten aldığı yüksek puan, sosyal destek algısının yüksek olduğunu göstermektedir.

2001 yılında ise Eker, Arkar ve Yıldız tarafından tekrar gözden geçirilerek geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin aile alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı .94, arkadaş .85, özel insan .90 ve toplam ölçek puanı .85 olarak hesaplanmıştır (Eker ve ark., 2001)

2.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (Ek C):

Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe 'ye uyarlaması, 1991 yılında Köker tarafından yapılmıştır.

Ölçek toplamda 5 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri, (1) kesinlikle katılmıyorum ile (7) kesinlikle katılıyorum arasında değişen Likert tipi 7'li dereceleme üzerinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 35'tir. Bireyin ölçekten aldığı yüksek puan, yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak saptanmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin okullarda görevli öğretmenlerin yaşam doyumlarının ölçülürken kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olduğu tespit edilmiştir. (Dağlı ve Baysal, 2016).

2.2.4. Beck Depresyon Envanteri (Ek D):

1961 yılında Beck tarafından geliştirilmiştir.

Ölçeğin toplam 21 maddesi vardır. Her madde için dört seçenek vardır. Seçenekler 0 ile 3 arasında puanlanmaktadır ve bu puanların toplanmasıyla depresyon düzeyi elde edilmektedir. Ölçekten en yüksek 63 puan alınabilir ve yüksek puanlar depresyon düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Puana göre 0-11 arası olanlarda "depresyon yok", 11-16 arasında olanlarda "hafif düzeyde depresyon", 17-29 arasında olanlarda "orta düzeyde depresyon", 30- 39 arasında olanlarda "ciddi

depresyon”, 40 ve üzeri puanı olanlarda “çok ciddi depresyon” olduğu ifade edilmektedir.

Beck Depresyon Ölçeği’nin 1961 ve 1978 tarihlerine ait iki versiyonu vardır ve iki versiyonun da Türkçe’ye çevrilerek geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu araştırmada kullanılacak olan 1978 formunun Cronbach alfa katsayısı .80, iki yarım test güvenirlik katsayısı .74, test tekrar test güvenirliği sırasıyla .73 ve .65 olarak bulunmuştur. BDE ile MMPI-D skalası arasındaki korelasyon ise .63’tür (Hisli, 1989).

2.3. Araştırma Deseni

Öğretmenlerin algılanan sosyal destek ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkide depresyonun aracı rolünü ortaya koymayı amaçlayan bu araştırmanın deseni ilişkisel tarama modeli şeklindedir.

2.4. Verilerin Analizi

Analizler SPSS for Windows 22. Versiyon ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak adına Kolmogorov-Smirnov Testi uygulanmıştır ve verileri normal dağılım gösterdiği görülmüştür ($p>.05$). Veriler normal dağılım gösterdikleri için parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Farklı iki grubu karşılaştırmak adına bağımsız t-testi, ikiden fazla grubu karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi, iki değişkenin birbiriyle ilişkisine bakmak için ise korelasyon analizi yapılmıştır. Algılanan sosyal destek ve depresyonun yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini belirlemek için aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Son aşamada, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide depresyonun aracı (mediatör) rolünü araştırmak için Baron ve Kenny (1986) ‘nin önerdiği dört aşamalı aracılık analizi yapılmıştır.

BÖLÜM 3

3. Bulgular

Bu bölümde katılımcılardan elde edilen verilerin analizleri sunulmaktadır.

3.1. Katılımcıların Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı

Araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum gibi sosyo demografik değişkenlerine göre frekans ve yüzdelik değerleri aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıları Sosyo Demografik Özellikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	211	70,3
	Erkek	89	29,7
Yaş	18-27	74	24,7
	28-37	132	44,0
	38-47	75	25,0
	48-57	17	5,7
	58+	2	,7
Medeni Durum	Bekar	124	41,3
	Evli	163	54,3
	Boşanmış	13	4,3
	Diğer	0	0
Çocuk	Evet	136	45,3
	Hayır	164	54,7
Eğitim Kademesi	İlköğretim (I)	54	18,0
	İlköğretim (II)	30	10,0
	Lise	216	72,0

Tablo 1. Katılımcıları Sosyo Demografik Özellikleri (Devamı)

Değişkenler		n	%
Öğretmenlik Süresi	0-5	109	36.3
	6-10	73	24.3
	11-15	52	17.3
	16-20	31	10.3
	20+	35	11.7
Okul Türü	Devlet	170	56.7
	Özel	130	43.3
Ekonomi Durum	Çok Düşük	8	2.7
	Düşük	72	24.0
	Orta	197	65.7
	Yüksek	23	7.7
Ek gelir	Evet	65	21.7
	Hayır	235	78.3
Nerede Oturuyorsunuz?	Kendi Evimde	103	34.3
	Kirada	131	43.7
	Aile Mülkünde	66	22.0
Kiminle Yaşıyorsun?	Yalnız	41	13.7
	Kendi Çekirdek	174	58.0
	Ailem	76	25.3
	Akraba	7	2.3
	Arkadaş	2	.7

Tablo 1’de görüldüğü üzere; araştırmaya katılan kişilerin 211’i (%70,3) kadın, 89’u (%29,7) erkek olmak üzere toplamda 300 öğretmen katılmıştır. Katılımcıların 74’ü (%24.7) 18-27, 132’si (%44.0) 28-37, 75’i (%25.0) 38-47, 17’si (%5.7) 48-57, 2’si (%.7) +58 olarak yaşını belirtmiştir.

Katılımcıların 124’ü (%41,3) bekar, 163’ü (%54,3) evli ve 13’ünün (%4,3) boşanmış olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 136’sı (%45.3) çocuğunun olduğunu, 164’ü (%54.7) çocuğunun olmadığını belirtmiştir.

Katılımcıların 54'ü (%18,0) ilköğretim (I), 30'u (%10,0) ilköğretim (II) ve 216'sının (%72,0) lisede çalıştıklarını belirtmiştir. Katılımcıların 109'u (%36.3) 0-5 yıl, 79'ü (%24.3) 6-10 yıl, 52'si (%17.3) 11-15 yıl, 31'i (%10.3) 16-20 yıl ve 35'i (%11.7) 20 ve üzeri yıl öğretmen olarak çalıştığını belirtmiştir. Katılımcıların 170'i (%56.7) devlet okulunda, 130'u (%43.3) özel okulda görev yaptığı belirtmiştir.

Katılımcıların 8'i (%2.7) çok düşük, 72'si (%24.0) düşük, 197'si (%65.7) orta ve 23'ü (%7.7) yüksek olarak ekonomik durumunu belirtmiştir. Katılımcıların 65'i (%21,7) ek gelirin olduğunu, 235'inin (%78,3) ise ek gelirin olmadığını belirtmiştir.

Katılımcıların 103'ü (%34.3) kendi evinde, 131'i (%43.7) kirada, 66'sı (%22.0) aile mülkünde oturduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 41'i (%13.7) yalnız yaşadığını, 174'ü (58.0) kendi çekirdek ailesiyle yaşadığını, 76'sı (%25.3) ailesiyle (anne, baba ve kardeşleri) yaşadığını, 7'si (%5.3) akrabalarıyla yaşadığını ve 2'si (%0.7) arkadaşlarıyla yaşadığını belirtmiştir.

3.2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlar

Tablo 2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri

Ölçekler	Ortalama	SS	Min	Max
Algılanan Sosyal Destek	68.02	16.26	12	84
Yaşam Doyumu	19.86	6.73	5	35
Depresyon	10.14	7.87	0	47

Tablo 3. Öğretmenlerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri

	Ortalama	SS	Min	Max
Aileden Algılanan Sosyal Destek	23.66	6.05	4	28
Arkadaştan Aileden Algılanan Sosyal Destek	23.07	5.87	4	28
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	21.29	7.92	4	28

Öğretmenlerin ASDÖ alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanların gösterildiği Tablo 3 incelendiğinde; aileden algılanan sosyal destek alt ölçek puan ortalamasının en yüksek, arkadaş ikinci sırada ve özel insan ise en düşük olduğu görülmektedir.

3.3. Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Cinsiyet İle İlişkisine Yönelik Bulgular

Araştırmanın “cinsiyet değişkeni öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır?” sorusuna cevap bulmak için bağımsız t-test analizi yapılmıştır.

Tablo 4. Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelendiği t-testi Sonuçları

		N	X	SS	t	p
Algılanan	Kadın	211	69.27	16.35	2.08	.038
Sosyal Destek	Erkek	89	65.06	15.76		
Yaşam Doyumu	Kadın	211	20.25	6.82	1.61	.010
	Erkek	89	18.92	6.44		
Depresyon	Kadın	211	10.95	8.32	2.76	.006
	Erkek	89	8.23	6.30		

P<.05*

Analiz sonucuna göre kadınlara öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi (Ort.=69.27, SS=16.35) erkek göre (Ort.=65.06, SS=15.76) daha yüksek olduğu görülmektedir. Gözlenen fark istatistiki olarak anlamlıdır (P<.05). Kadın öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin (Ort.=20.25, SS=6.82), erkeklere göre (Ort.=18.92, SS=6.44) daha yüksek olduğu görülmektedir. Gözlenen fark istatistiki olarak anlamlıdır (P<.05). Kadın öğretmenlerin depresyon düzeylerinin (Ort.=10.95, SS=8.32), erkeklere göre (Ort.=8.23, SS=6.30) daha yüksek olduğu görülmektedir. Gözlenen fark istatistiki olarak anlamlıdır (P<.05).

3.4 Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Okul Türü İle İlişkisine Yönelik Bulgular

Araştırmanın “okul türü değişkeni, öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır?” sorusuna cevap bulmak için bağımsız t-test analizi yapılmıştır.

Tablo 5. Ölçek Puanlarının Okul Türü Değişkenine Göre İncelendiği t-testi Sonuçları

		N	X	SS	t	p
Algılanan	Devlet	170	67.39	17.48	-.77	.44
Sosyal Destek	Özel	130	68.85	14.55		
Yaşam Doyumu	Devlet	170	20.36	6.45	1.47	.14
	Özel	130	19.20	7.04		
Depresyon	Devlet	170	9.58	7.63	-1.40	.16
	Özel	130	10.87	8.14		

P<.05*

Analizin sonucunda; özel okulda görev yapan öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi (Ort.=68.85, SS=14.55), devlet okulunda görev yapan öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyine göre (Ort.=67.39, SS=17.48) daha yüksektir. Ancak sonuç istatistiki olarak anlamlı değildir ($p>.05$). Devlet okulunda görev yapan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyleri (Ort.=20.36, SS=6.45), özel okulda görev yapan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerine (Ort.=19.20, SS=7.04) göre daha yüksektir. Ancak sonuç istatistiki olarak anlamlı değildir ($p>.05$). Depresyon düzeyleri bakımından, özel okulda görev yapan öğretmenlerin depresyon düzeyi (Ort.=10.87, SS=8.14), devlet okulda görev yapanların depresyon düzeyine (Ort.=9.58, SS=7.63) göre daha yüksektir. Ancak sonuç istatistiki olarak anlamlı değildir ($p>.05$).

3.5. Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Ek Gelir İlişkisine Yönelik Bulgular

Araştırmanın “ek gelir değişkeni, öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır?” sorusuna cevap bulmak için bağımsız t-test analizi yapılmıştır.

Tablo 6. Ölçek Puanlarının Ek Gelir Değişkenine Göre İncelendiği t-testi Sonuçları

		N	X	SS	t	p
Algılanan	Evet	65	68.92	16.22	.503	.61
Sosyal Destek	Hayır	235	67.77	16.31		
Yaşam Doyumu	Evet	65	20.91	6.45	1.46	.14
	Hayır	235	19.57	6.79		
Depresyon	Evet	65	9.87	8.52	-2.94	.76
	Hayır	235	10.22	7.69		

P<.05*

Analiz sonucunda; ek geliri olan öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi (Ort.=68.92, SS=16.22), ek geliri olmayanlara göre (Ort.=67.71, SS=16.31) daha düşüktür. Ek geliri olan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyi (Ort. = 20.91, SS=6.45), ek geliri olmayanlara göre (Ort.=19.57, SS=6.79) daha yüksektir. Ek geliri olan öğretmenlerin depresyon düzeyleri (Ort.=9.87, SS=8.52), ek geliri olmayanlara göre (Ort.=10.22, SS=7.69) daha düşüktür. Ancak sonuçlar istatistiki olarak anlamlı değildir ($p>.05$).

3.6. Yaş Değişkenine Göre Öğretmenlerin Algıladıkları Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerine Yönelik Varyans Analizi

Araştırmanın “yaş değişkeni, öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır?” sorusuna cevap bulmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda; Farklı yaşları olan öğretmenlerin depresyon düzeylerine yönelik puanlarının ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($F_{4,295}=2.367$, $p>.05$). Farklı yaşları olan öğretmenlerin, yaşam doyumu düzeylerine yönelik puanlarının ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F_{4,295}=.688$, $p>.05$). Farklı yaşları olan öğretmenlerin, depresyon düzeylerine yönelik puanlarının ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F_{4,295}=1.072$, $p>.05$).

3.7. Farklı Medeni Duruma Sahip Öğretmenlerin Algıladıkları Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerine Yönelik Varyans Analizi

Araştırmanın “medeni durum değişkeni, öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır?” sorusuna cevap bulmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda; farklı medeni duruma sahip olan öğretmenlerin, algıladıkları sosyal destek düzeylerine yönelik puanlarının ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F_{2,297}=.235$, $p>.05$). Farklı medeni duruma sahip olan öğretmenlerin, yaşam doyumu düzeylerine yönelik puanlarının ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F_{2,297}=1.100$, $p>.05$). Farklı medeni duruma sahip olan öğretmenlerin, depresyon düzeylerine yönelik puanlarının ortalamaları arasında

istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{2,297}=5.815$, $p<.05$). Tukey testi sonucunda, evli ve boşanmış öğretmenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; boşanan öğretmenlerin depresyon düzeyinin (Ort.=15.53, SS=8.15) evli öğretmenlere göre (Ort.=11.08, SS=8.29) daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.8. Farklı Eğitim Kademesinde Görev Yapan Öğretmenlerin Algıladıkları Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerine Yönelik Varyans Analizi

Araştırmanın “eğitim kademesi değişkeni, öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmakta mıdır?” sorusuna cevap bulmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda; farklı eğitim kademelerinde görev yapan öğretmenlerin, algıladıkları sosyal destek düzeylerine yönelik puanlarının ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F_{2,297}=1.833$, $p>.05$). Farklı eğitim kademelerinde görev yapan öğretmenlerin, yaşam doyumu düzeylerine yönelik puanlarının ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F_{2,297}=.242$, $p>.05$). Farklı eğitim kademelerinde görev yapan öğretmenlerin, depresyon düzeylerine yönelik puanlarının ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F_{2,297}=1.893$, $p>.05$).

3.9. Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Korelasyon Sonuçları

Öğretmenlerin algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizinin sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Korelasyon Değerleri

Ölçekler	1.	2.	3.
1. Algılanan Sosyal Destek	1	,29**	-,27**
2. Yaşam Doyumu		1	-,45**
3. Depresyon			1

**p <.001

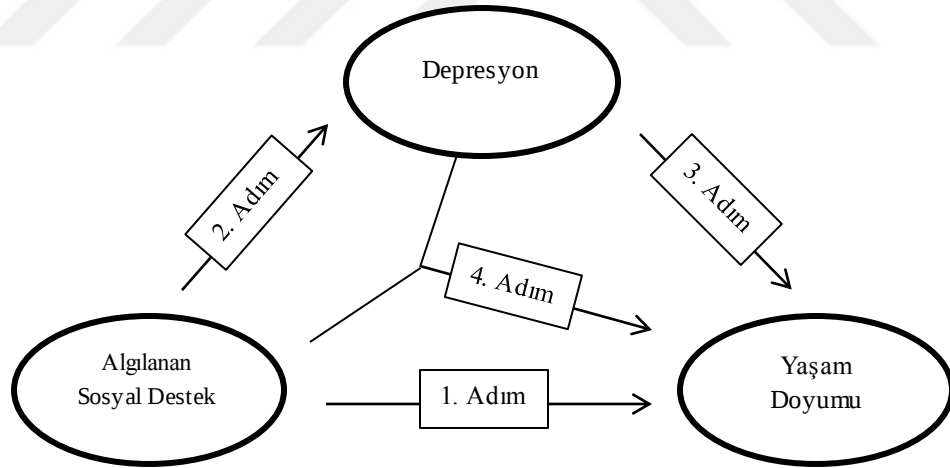
Analiz sonucunda; öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ($r=.29$). Öğretmenlerin algılanan sosyal

destekleri arttıkça yaşam doyumu da artacaktır. İlişki anlamlıdır ($p < .001$). Öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek ve depresyon arasında negatif yönde zayıf bir ilişki vardır ($r = -.27$). Öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek arttıkça depresyon düzeyi azalacaktır. İlişki anlamlıdır ($p < .001$). Öğretmenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri arasında ise negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır ($r = -.45$). Öğretmenlerin yaşam doyumu arttıkça depresyon düzeyi azalacaktır. İlişki anlamlıdır ($p < .001$).

3.10. Depresyonun Algılanan Sosyal Destek - Yaşam Doyumu İlişkisindeki Aracı Rolü

Bu bölümde, Baron ve Kenny (1986)'nin önerdiği dört aşamalı aracılık analizi kullanılarak depresyonun algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu ilişkisindeki aracı rolünün olup olmadığına bakılmıştır.

Daha anlaşılabilir olması adına uygulanacak analiz aşamaları görselleştirilerek aşağıdaki Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Uygulanan Aracılık Analizine İlişkin Aşamalar

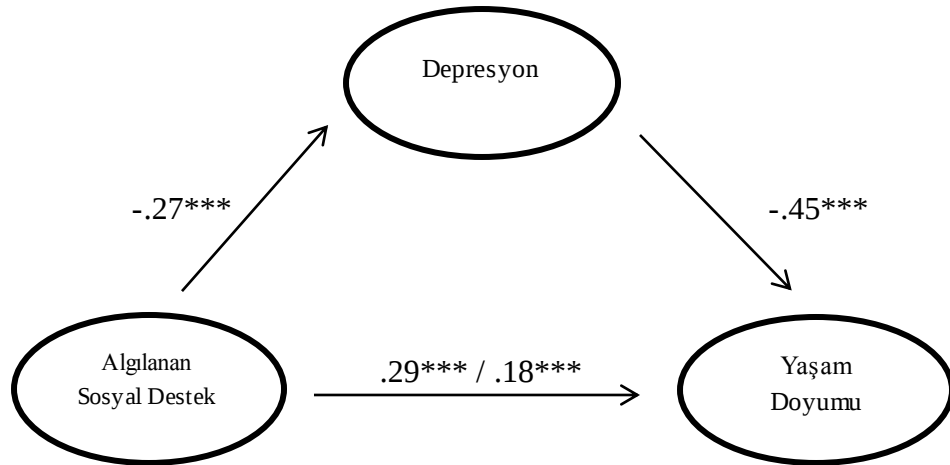
Tablo 8. Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	S.H.	β	t	p
Adım 1 X→Y	.123	.023	.29	5.360	.000
Adım 2 X→M	-.134	.027	-.27	-4.980	.000
Adım 3 M → Y	-.387	.044	-.45	-8.773	.000

(Bağımsız değişken: Algılanan Sosyal Destek = X, Aracı değişken: Depresyon = M, Bağımlı değişken: Yaşam Doyumu = Y ile gösterilmiştir.)

Dördüncü adımda depresyon aracı değişken olarak analize eklendiğinde; algılanan sosyal desteğin regresyon katsayısında azalma olduğu ancak anlamlılığı koruduğu, yani algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği saptanmıştır. Beta değerindeki azalma miktarının anlamlılık düzeyini tespit etmek amacıyla yapılan Sobel Testi sonucunda; aracılık etkisinin anlamlı ($Z=4.3268$, $p < .05$) olduğu bulunmuştur.

Aracı değişken analizine ilişkin model Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. Uygulanan Aracılık Analizine İlişkin Beta Katsayıları

BÖLÜM 4

4. TARTIŞMA

Bu araştırma, bir grup öğretmeninin algıladıkları sosyal destek (aile, arkadaş, özel insan) ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide, depresyon düzeyinin aracı rolünün olup olmadığı incelenmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda araştırmadaki değişkenlerin, sosyo demografik özelliklere göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik değerlendirmeler yapılmıştır.

İlk olarak algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet değişkeniyle olan ilişkisini inceleyen bulgular yorumlanmış ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler literatür ile birlikte değerlendirilmiştir.

Algılanan sosyal destek, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; kadın öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi, erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalara bakıldığında; cinsiyetin algılanan sosyal destek üzerindeki etkisine yönelik farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda, bizim araştırmamıza benzer şekilde, kadınların algıladıkları sosyal destek düzeylerinin, erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Malecki ve Elliott, 1999; Başer, 2006; Kaşık, 2009; Yamaç, 2009). Bazı araştırmalarda ise, erkeklerin algıladıkları sosyal desteğin, kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Zaimoğlu, 1991; Altay, 2007; Gümüş, 2015). Aynı zamanda algılanan sosyal desteğin, cinsiyete göre farklılık göstermediğini de bulunmuştur (Çakır ve Palabıykoğlu, 1997; Demirtaş, 2007; Şahin, 2011; Oğuz ve Kalkan, 2014).

Yaşam doyumu, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; kadın öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin, erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalara bakıldığında; çoğu çalışmada, kadınların erkeklere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yılmaz ve Aslan, 2013; Al-Attayah ve Nasser, 2016; Gençay ve Akkoyunlu, 2012; Bal ve Gülcan,

2014; Özgen, 2012; Yıldırım, 2017; Daig ve ark., 2009). Bazı çalışmalarda erkeklerin kadınlara oranla yaşam doyumunun daha yüksek olduğu da saptanmıştır (Başer Şeker, 2009; Khatib, 2013; Batan, 2016; Atienza ve ark., 2003). Ayrıca başka çalışmalarda, cinsiyetin yaşam doyumu düzeyinde bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur (Huebner ve ark., 2006; Aydemir, 2008; Bibi ve ark., 2015).

Depresyonun, cinsiyet değişkeniyle olan ilişkisi incelendiğinde; kadın öğretmenlerin depresyon düzeylerinin, erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında; kadınların, erkeklere oranla depresyon düzeylerini daha yüksek bulan çalışmalar olduğu gibi (Çisem, 2009; Bursa, 2010; Khatib, 2013; Karadağ, 2019) tam tersi şekilde, erkeklerin depresyon düzeyinin, kadınlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001; Tanhan, 2014; Yıldız, 2016). Depresyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini de saptayan çalışmalara literatürde rastlamak mümkündür (Ören ve Gençdoğan, 2007; Keklik, 2011; Yavuzer ve ark., 2018). Kadınlara toplumsal olarak birçok sorumluluğun yüklenmesi özellikle çalışan kadınların ev işleriyle beraber annelik ve eş olma sorumlulukları onları zorlamaktadır. Toplumun yüklediği roller karşısında çaresizlik hisseden kadınların, depresyona yatkınlıkları oluşmaktadır (Topçu Özkurt, 2015). Bu bağlamda, kadın öğretmenlerin, erkeklere oranla daha fazla depresyon hissetmesinin sebebi toplumun kadınlar üstüne yüklediği sorumluluklar olarak düşünülmektedir.

Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeyinin, okul türü değişkeniyle olan ilişkisine bakıldığında anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Öğretmenlerin özel okulda veya devlet okulunda görev yapması algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri üzerinde bir farklılık yaratmamaktadır. Vurgun ve ark. (2007) yaptığı çalışmalarında, araştırmanın bulgusuna benzer şekilde, okul türüne göre beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Başka bir çalışmada, araştırma bulgusundan farklı şekilde, devlet okulunda çalışan öğretmenlerin, özel okulda görev yapan öğretmenlere göre yaşam doyumu düzeyi daha düşük, depresyon düzeyi ise daha yüksek bulunmuştur (Otacioğlu, 2008). Özel ve devlet okullarda çalışma saatlerinin benzer olması ve eğitimde son yıllardaki değişimlerle beraber devlet okullarında da özel okullara benzer olanakların sağlanması (akıllı tahta vs.) araştırmada okul türüne göre

öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinin farklılık göstermemesinin sebebi olabileceği düşünülmektedir.

Benzer şekilde algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeyinin, ek gelir değişkeniyle olan ilişkisine bakıldığında anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Öğretmenlerin ek gelirin olup olmaması, algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri üzerinde bir farklılık yaratmamaktadır. Ek gelirin olması, öğretmenleri rahatlatılabileceği düşünülen bir durumdur ve böylelikle onların yaşam doyumunu arttıracak, depresyon düzeyini de düşüreceği beklenmekteydi. Aynı zamanda öğretmenlerin, ek gelir sağlamak adına daha fazla insanla sosyalleşmesi beklendiği için sosyal destek algısının daha yüksek olacağı ön görülmüştü. Ancak sonuçlar bunun tam tersi şekilde saptandı. Bu bulgular, fazladan sağlanan maddi olanakların, tek başına öğretmenlerin sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeyi arasında etkili olmadığını, gelecekte yapılan çalışmalarda başka değişkenler ile (paranın ne amaçla kullanıldığı, borç durumu vs.) aracı rolünün incelenmesinin daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir.

Algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu düzeyleri medeni durum değişkeniyle olan ilişkisine bakıldığında anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bazı çalışmalarda araştırmanın bulgularına benzer şekilde, öğretmenlerin medeni durum ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür (Üre, 2001; Taş, 2011). Ancak farklı medeni duruma sahip olan öğretmenlerin, depresyon düzeylerine yönelik puanlarının ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Güven (2008) yaptığı çalışmada, araştırmanın bulgusundan farklı olarak katılımcıların medeni durumuyla depresyon düzeyi arasında ilişki bulmamıştır. Boşanan öğretmenlerin depresyon düzeyinin, evli öğretmenlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Evli öğretmenlerin, hayatı paylaşacakları birinin olması ve evlilik durumundan dolayı sosyal ilişkilerin artması (yeni oluşan akrabalıklar vs.) onların mutluluğunu arttırabilmektedir. Bu durum, evli öğretmenlerin, boşanmış öğretmenlere oranla depresyon düzeyinin daha düşük çıkmasının nedeni olarak düşünülebilir.

Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeyinin yaş değişkeniyle olan ilişkisine bakıldığında anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bakılan literatürde; çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte, sosyal destek ile yaş

arasında ilişki olmadığını (Çivilidağ, 2003; Abay, 2009); yaşam doyumu ile yaş arasında ilişki olmadığını (Batan, 2016) ve depresyon ile yaş arasında ilişki olmadığını (Uzdu, 2016; Onar, 2017; Doğan, 2018) saptayan çalışmalar görülmüştür.

Farklı eğitim kademesinde görev yapan öğretmenlerin, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Ankara’da görev yapan 520 öğretmen ile yapılan bir çalışmada, araştırma bulgusuna benzer şekilde, eğitim kademesinin öğretmenlerin yaşam doyumları üzerinde etkili olmadığını saptanmıştır (Başoğlu ve ark., 2016). Farklı eğitim kademelerine yönelik örneklemdeki eşit olmayan dağılım, örneklem büyük çoğunluğu (%72) lise kademesinde görev yapması, bu sonucun çıkmasının nedeni olabilir. Aynı zamanda farklı eğitim kademesine bağlı sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri incelenirken iş yaşamından duyulan memnuniyet değişkeni ile birlikte incelenmesi, gelecekte yapılacak çalışmalar için yararlı olacağı düşünülmektedir.

Öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna bağlı olarak öğretmenlerin algılanan sosyal destekleri arttıkça yaşam doyumunun da artacağı söylenebilir. Bakılan literatürde çoğunlukla, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Kaner, 2004; Altıparmak, 2009; Coffman ve Gilligan, 2002). Sosyal desteğin, stres yaratabilecek durumları ortadan kaldırmasa bile kişinin stres düzeyini azaltarak, kişilerin stresle daha iyi başa çıkmalarını ve çözüm bulmalarını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Baltaş, 2000) ve bu durum kişinin, hayatına yönelik doyumun artmasına neden olabilmektedir. Bu sebeple araştırmada aralarında pozitif ilişkinin bulunması şaşırtıcı olmamaktadır.

Öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek ve depresyon arasında negatif yönde bir ilişki görülmüştür. Buna bağlı olarak öğretmenlerin sosyal desteği arttıkça depresyon düzeyinin düşeceği söylenebilir. Literatürde çoğunlukla, araştırmanın bulgularına paralel şekilde, sosyal destek ve depresyon arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Eldeleklioğlu, 2006; Doğan, 2008; Hayslip, Han ve Anderson, 2008; Ertekin Pınar ve Tel, 2012; Erdem, 2012; Albal ve Kutlu, 2010). Kişinin yaşadığı sorunlar, sevdiği birini kaybetmesi, ekonomik sıkıntılar gibi faktörler depresyonun nedeni olabilmektedir (Kelleci 1998). Sosyal desteğin ise kişinin hayatında yaşayabileceği

zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkmasına yardımcı olduğu bilinmektedir (Budak, 1999). Bu anlamda öğretmenlerin sosyal destek düzeylerinin artmasının, depresyon düzeylerinin azalmasına yardımcı olabileceğini söylemek mümkündür.

Öğretmenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna bağlı olarak öğretmenlerin yaşam doyumu arttıkça depresyon düzeyi azalacağı söylenebilir. Bakılan literatürde, yaşam doyumu ve depresyon arasında negatif ilişkiyi bulan çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmüştür (Gılman ve Huebner, 2006; Henning ve ark., 2007; Arslan ve ark., 2008; Cirhinlioğlu ve Ok, 2010; Arslantaş ve Ergin, 2011). Yaşam doyumu, kişinin genel olarak hayatından aldığı doyumla ve kendini iyi hissetmesiyle ilgili bir kavramdır (Altay ve Avcı, 2009). Doğal olarak kişinin yaşam doyumunun yüksek olması, hayatından doyum aldığına ve kendini iyi hissettiğine işarettir. Bu anlamda yaşam doyumu arttıkça depresyonun düşmesi beklenen bir sonuçtur.

Algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide depresyonun kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır. Bakılan literatürde daha önce sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide depresyonun aracı rolüne bakan çalışmalara rastlanmamıştır.

5. Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın bulgularına dayanarak aşağıdakiler önerilmektedir;

Öğretmenlerde sosyal desteği arttıracak aktiviteler yapılması planlanabilir. Öğretmenlerin sosyal desteğinin artması, onların yaşam doyumunu da yükselmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca boşanan öğretmenlerin, evli öğretmenlere oranla depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu noktada, boşanan öğretmenlere yönelik, boşanma süreçleriyle alakalı eğitim programları düzenlenebilir. Okulun rehber öğretmenleriyle iş birliği yapılarak, boşanmanın olası etkilerini azaltmaya yönelik çalışılabilir ve depresyona yönelik bilgilendirmeler yapılabilir.

Araştırmanın bazı kısıtlılıkları mevcuttur. Öncelikle örneklemin yalnızca Çekmeköy’de görev yapan öğretmenlerden oluşması araştırmanın genellenebilirliğini düşürmektedir. Farklı şehirlerde ve farklı okullarda görev yapan öğretmenlerin

yapılacak daha sonraki çalışmaya dahil edilmesi, araştırmanın daha genellenebilir olmasını sağlayacaktır.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda, öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri incelenirken farklı değişkenler (iş doyumu, evlilik doyumu, problem çözme becerileri vs.) eklenebilir.



KAYNAKÇA

- Abay, A. (2009). İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Şiddet Algıları İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akyol, S., U. (2013). Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Al-Attayah, A., Nasser, R. (2016). Gender and Age Differences In Life Satisfaction Within a Sex-Segregated Society. Sampling Youth in Qatar, International Journal of Adolescence and Youth, 21(1), 84-95.
- Albal, E., Kutlu, Y. (2010). The Relationship Between The Depression Coping Self Efficacy Level and Perceived Social Support Resources. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 1 (3), 115-120.
- Altay, M. (2007). Okul Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki . Yüksek Lisans Tezi. Tokat.
- Altay, B., Avcı, İ. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Özbakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. 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.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan, çev. Köroğlu, E., Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

Arıcıoğlu, A. (2008). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Arslandaş, H., Ergin, F. (2011). 50–65 Yaş Arasındaki Bireylerde Yalnızlık, Depresyon, Sosyal Destek ve Etki Eden Faktörler. Turkish Journal of Geriatrics, 14(2): 135-44.

Arslan, S., Çelebioğlu, A., Tezel, A. (2008). Kemoterapi Alan Kanserli Hastalarda Depresyon ve Yaşam Doyumunun Belirlenmesi. Sağlık Yüksek Okulu. Erzurum: Atatürk Üniversitesi. 31-35

Atienza, F. L., Balaguer, I., Garcia- Merita, M. L. (2003). Satisfaction with Life Scale: Analysis of Factorial Invariance Across Sexes, Personality and Individual Differences, 35(6):1255- 1260.

Avşaroğlu, S., Deniz, E., M., Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, 115–129.

Aydemir, R. E. (2008). Dindarlık Mutluluk İlişkisi -İlk Yetişkinlik Dönemi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi SBE.

Bal, P. Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Asya Öğretim Dergisi. 2(1), 41-52.

Baltaş, Z., (2000). Sağlık Psikolojisi. Halk Sağlığında Davranış Bilimleri. Remzi Kitabevi. İstanbul.

Baron, R.,S., Cutrona, C.,E., Hicklin, D., Russell, D.,W., Lubaroff, D., M. (1990). Social Support and Immune Function Among Spouses of Cancer Patients. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 344-352.

Baron, R. M., Kenny, D. A. (1986). The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations. Journal of Personality and Social Psychology 51: 1173–1182.

Başaran, D. (2016). Medeni Durumun Öğretmenlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Başer Şeker, G. (2009). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Başer, Z. (2006). Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Başoğlu, B., Şekeroğlu, M., Ö., Altun, E. (2016). Öğretmenlerin Aile-İş Çatışması ve İş-Aile Çatışmalarının Yaşam Doyumuna Etkisi ve Bazı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi 4 (32), 277-291.

Batan, S. N. (2016). Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bayraktar, Ö. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri İle Duygusal Zekaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Beck, A.,T. (1961). An Inventory For Measuring Depression. Arch Gen Psychiatry, 4:561-571.

Bektaş, Ş. Ç., Yazıcı, H., Altun, F. (2013). Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri ve Kişisel Sağlık Davranışları ile Depresif Belirtileri Arasındaki İlişkiler. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(1), 127-141.

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.

Bursa, D. (2010). Fiziksel Engelli Bireylerde Depresyon ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Budak, B. (1999). Çocukluk Çağı Lösemileri ve Sosyal Destek Sistemlerinin Aile İşlevlerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.

Brouwers, A., Evers, W., Tomic, W. (2001). Self-Efficacy in Eliciting Social Support And Burnout Among Secondary-School Teachers. *Journal of Applied Social Psychology*, 31 (7), 1474-1491.

Ceyhun, A.T. (2009). Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerde İş Stres, Algılanan Sosyal Destek Ve İş Doyumu . Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Chima, F. (2004). Depression and the Workplace: Occupational Social Work Development and Intervention. *Employee Assistance Quarterly*, 19(4), 1-18.

Cirhinlioğlu, F., G., Ok, Ü. (2010). İnanç ya da Dünya Görüşü Biçimleri İle İntihara Yönelik Tutum, Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 34:1-8.

Coffman, D., L., Gilligan, T., D. (2002), “Social Support, Stress, and Self-Efficacy: Effects on Students’ Satisfaction”, *Journal of College Student Retention*, 4(1), 53-66.

Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stres, Social Support And The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.

Çakır, Y., Palabrykoğlu, R. (1997). Gençlerde Sosyal Destek–Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması, *Kriz Dergisi*, 5 (1), s. 15- 24.

Çalışandemir, F., Şahin Baltacı, H. (2017). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Yordayıcıları Olarak Yaşam Doyumu ve Genel Öz Yeterlik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 229-249.

Çattık, M., Aksoy, V. (2018). Gelişimsel Yetersizliği Olan Çocukların Ebeveynlerinin Sosyal Destek, Öz Yeterlik ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Eğitim ve Bilim*, Cilt: 43, Sayı 195, 65-77.

Çelik, E. (2015). Kendini Gizleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Heyecan Arayışının Aracılık ve Moderatör Rolü. *Eğitim Ve Bilim*, 40 (181).

Çevik, A., Volkan V., D. (1993). Depresyonun Psikodinamik Etiyolojisi. Depresyon Monografıları Serisi 2: 109-22.

Çivilidağ, A. (2003). Anadolu Lise ve Özel Lise Öğretmenlerinin İş Tatmini, İş Stresi ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Analiz. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dağlı, A. Baysal, N. (2016). Yaşam Doyum Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi 15(59).

Daig, I., Herschbach, P., Lehmann, A., Knoll, N., Decker, D. (2009). Gender and Age Differences in Domain-Specific Life Satisfaction and The Impact of Depressive and Anxiety Symptoms: A General Population Survey From Germany. Quality of Life Research, 18, 669–678.

Demir, R., Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7 (13), 347-378.

Demirtaş, A. S (2007). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Deveci, F. (2011). Ergenlerde Karar Verme Stilleri ile Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .Yüksek Lisans Tezi. Adana.

Deveci, M., Ergin, D. (2018). Özel Eğitim Kurumunda Çalışan Öğretmenlerin Algıladıkları Mesleki Sosyal Destek ve Mesleki Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki. Asya Öğretim Dergisi, 6 (2), 18-39.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R., J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-75.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective Well Being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276- 302.

Doğan, Ç. (2018). Eczane Çalışanlarının Sosyo Demografik Özelliklerinin Depresyon Düzeyleri İle İlişkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Doğan, T. (2008). Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyi Hali. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30), 30-44.

Dost, M., T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2 (22); 132-143.

Duru, E. (2008). Üniversiteye Uyum Sürecinde Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Doğrudan ve Dolaylı Roller, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3, (29); 13- 24.

Dülger, Ö. (2009). Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek İle Karar Verme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Eker, D., Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. Türk Psikoloji Dergisi, 34, 45-55.

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.

Ekinci, H., Ekici, S (2003). İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Bir Araştırma, C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi. 27(1): 109-120.

Eldeleklioğlu, J. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Depresyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 6(3), 727-52.

Erdem, K. (2012). İnfertil Kadınlarda Algılanan Sosyal Destek ile Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi .Yüksek Lisans Tezi. Erzurum.

Ertekin Pınar, Ş., Tel, H. (2012). İlköğretim 4.-7. Sınıf Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi;19:69-80.

Gençay, S., Akkoyunlu, Y. (2012). Beden Eğitimi ve Bilgisayar Öğretmeni Adaylarının Yaşam Doyumu ve Fiziksel Benlik Algılarının Karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 6, 316-323.

Gilman, R., Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. Journal of Youth and Adolescence, 35 (3), 311-319.

Glick, I. D., Yalom, I. D. (2012). Depresyon Terapisi. Çev. Engin, Y., 2.Baskı, Prestij Yayınları, İstanbul.

Gökdağlı, N. (2014). Algılanan Sosyal Destek ve Duygusal Zekanın Depresyon Üzerindeki Etkileri: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Uygulama. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gümüş, H. (2015). Evli Bireylerin Sosyal Destek Düzeyleri İle Yaşam Doyumları ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gündüz, B. (2006). Öğretmenlerde Tükenmişliğin Akılcı Olmayan İnançlar ile Bazı Mesleki ve Kişisel Değişkenlere Göre Yordanması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (26).

Gürel, E. B., Gürel, E. (2015). Muhasebe Meslek Mensuplarının Mesleki Tükenmişlik Düzeyinin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi: Aydın İli Örneği. Muhasebe ve Denetime Bakış, 14(44), 37-38.

Güven, H. (2008). Depresyon ve Dindarlık İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Güzel, H. (2005). Psikiyatrik Yardım Alan Ergenlerin Sosyal Destek Algıları ve Bunu Etkileyen Etmenler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hayslip, B., Han, G., Anderson, C. (2008). Predictors of Alzheimer's Disease Caregiver Depression and Burden: What Noncaregiving Adults Can Learn From Active Caregivers. *Educational Gerontology*, 34, 945-969.

Henning, E. R., Turk, C. L., Mennin, D. S., Fresco, D. M., Heimberg, R. G. (2007). Impairment and Quality Of Life İn Individuals With Generalized Anxiety Disorder. *Depression and Anxiety*, 24, 342-349.

Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği, Güvenirliği, *Psikoloji Dergisi*, 23: 3-13.

Huebner, E., S., Suldo, S., M., Smith, L. C., McKnight. (2004). Life Satisfaction in Children and Youth: Empirical Foundations For Schoolpsychologist. *Psychology in the Schools*, 41(1), 81-93.

Kabasakal, Z., Uz-Baş, A. (2013). Öğretmen Adaylarında Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.

Kaner, (2004). Engelli Çocukları Olan Ana-Babaların Stres, Sosyal Destek ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri.

Karadağ, C. (2019). İlkokul Öğretmenlerinin Depresyon Düzeyleri İle Psikolojik Yardım Alma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.

Karadağ, İ. (2007). İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Sosyal Destek Kaynakları Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Kaşık, D. (2009). Ergenlerde Karar Verme Stilleri Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kef, S. (1997), The Personal Networks And Social Supports Of Blind And Visually Impaired Adolescents. Journal Of Visual Impairment And Blindness, 91, 236–244.

Keklik, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Cinsiyet, Kişisel Anlamlılık, Depresyona Yatkınlık ve Sürekli Kaygı Düzeyiyle İlişkisi. Eğitim ve Bilim Dergisi. 36, 159.

Kelleci, M. (1998). Bedensel Hastalıkla Birlikte Depresyonu Olan Hastalara Hemşirelerin Yaklaşımlarının İncelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Kenny, M. E. (1990). College Seniors Perceptions Of Parental Attachments: The Value And Stability Of Family Ties. Journal Of College Students Development ,31 (1), 39-46.

Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama, Çalışma Ve Toplum, Cilt 4.

Khatib, S. A. (2013). Satisfaction With Life, Self-Esteem, Gender and Marital Status As Predictors Of Depressive Symptoms Among United Arab Emirates College Students. International Journal of Psychology and Counselling, 5(3), 53-61.

Kozaklı, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Köroğlu, E. (2004). Depresyon: Nedir, Nasıl Baş Edilir. I. Baskı., Hekimler Yayın Birliği Yayını, Ankara.

Köse, H. (2009). Dağcılar ve Sedenterlerde Öz Bilinç ile Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kuran, K. (2002). Öğretmenlik Mesleği, Niteliği ve Özellikleri, Öğretmenlik Mesleğine Giriş. Editör: Adil Türkoğlu. Ankara: Mikro Yayınları.

Leahy, R., L., Holland, S., J. (2009). Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Planları ve Girişimleri. Çevirmen: Doç. Dr. Hakan Türkçapar. HYB Yayınları.

Malecki, C.K., Elliott, S.N. (1999), Adolescents Ratings of Perceived Social Support and Its Importance : Validation of The Student Social Support Scale, *Psychology in The School*, 36 (6), s.473- 483.

Melin, R. Fugl-Meyer, K., S., Fugl-Meyer, A., R. (2003). Life Satifaction In 18-To 64-Year-Old Swedes: In Relation To Education, Employment Situation, Healt And Physical Activity ,*Journal of Rehabilitation Medicine* vol:35, 84-90.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., Tobin, S. S. (1961). The Measurement Of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.

Oğuz, E., Kalkan, M. (2014). Öğretmenlerin İş Yaşamında Algıladıkları Yalnızlık İle Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki. *İlkogretim Online*,13(3), 787-795.

Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Ergenlerdeki Öfkenin Gelişimine Etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 21,183-192.

Onar, I. E. (2017). Bağlanma Biçiminin Doğum Sonrası Depresyon İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Otacıoğlu, S., G. (2008). Müzik Öğretmenlerinin Sosyotropik ve Otonomik Kişilik Özellikleri İle Depresyon Düzeyleri Üzerine İlişkisel Bir Araştırma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 35-50.

Ören, N., Gençdoğan, B. (2007). The Analysis Of The Depression Levels Of The Lycee Students According To Some Variables. *Kastamonu Education Journal*, 15(1), 85–92.

Özbesler, C. (2001). Çocukluk Çağı Lösemileri ve Sosyal Destek Sistemlerinin Aile İşlevlerine Etkisi. Doktora Tezi. Ankara.

Özer, M., Karabulut Ö., Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*. 6(2):72-74.

Özgen, F. (2012). Ç.O.M.Ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Mezuniyet Tezi. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu.

Öztürk, M.O. (2016). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 16. basım. Ankara.

Perrine, R. M. (1999). Please See Me: Students' Reactions to Professor's Request as a Function of Attachment and Perceived Support. Journal of Experimental Education, 68(1), 60-72.

Ralpmund, V. ve Moore, C. (2000). Women's Stories of Depression: A Constructivist Approach, South African Journal of Psychology, 30(2): 20- 31.

Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumları ile Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel Sayı (1), 311-326.

Sarafino, E., P. (1998). Health Psychology. (3.Ed.). New York: John Wiley & Sons.

Saygın, Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Özel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Soba, M., Babayiğit, A., Demir, E. (2017) Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik; Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Cilt.9 Sayı.19. 269-286.

Stipek, D. J. (1993). Motivation To Learn: Theory To Practice (2th.ed. b.). Allyn and Bacon, A Divison of Simon and Schuster Inc.

Şahin, G.N. (2011) Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Özel İyi Oluşu ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Şanal Karahan, F. (2016). Üniversite Eğitiminde Çözümlemeyi Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi. Doktora Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Şar, A. H., Işıklar, A. ve Aydoğan, İ. (2012). Atama Bekleyen Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumunu Yordayıcı Değişkenlerin İncelenmesi. MAKÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 23: 257 – 271.

Şişman, M. (2003). Öğretmenlik Mesleğine Giriş. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Tanhan, F. (2014). Öğretmenlerde İrrasyonel İnançlar İle Cinsiyet ve Depresyon İlişkisinin İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi; (28): 55-73.

Tanhan, F. Kayri, M., Tanrıverdi, S. (2012). Devlet Okullarında Kadrolu ve Kadrosuz Olarak Çalışan Öğretmenlerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. Sakarya University Journal of Education, Cilt 2 , Sayı 2.

Taş, İ. (2011). Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Taşdan, M. (2008). Türkiye’deki Kamu ve Özel İlköğretim Okullarındaki Öğretmenlerin Bireysel Değerleri ile Okulun Örgütsel Değerleri Arasındaki Uyum Düzeyi, İş Doyumu ve Algılanan Sosyal Destek ile İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Topçu Özkurt, E. (2015). Travmatik Yaşantıları Olan Kadınlarda Sosyal Destek Türleri İle Depresyon Düzeyi ve Antidepresan Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı: İstanbul.

Topkaya, N., Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Niyet Arasındaki İlişkiler: Bir Model Çalışması. Turkish Studies International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 10(2), 979-996.

Tuzcuoğlu, S., Korkmaz, B. (2001). Investigating The Levels Of Submissive Behavior and Depression Among Psychological Counseling and Guidance University Students. M.Ü. Atatürk Journal of Education Faculty Educational Sciences, 14, 135–152.

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(22), 132-143.

Türkçapar, M., H. (2018). Klinik Uygulamada Bilişsel-Davranışçı Terapi: Depresyon. Epsilon Yayınevi, 1. Baskı, İstanbul.

Uzdu, Y. S. (2016). 18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almış Bireylerin Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyi İle 18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almamış Bireylerin Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Uzman, E., Telef, B. B. (2015). Öğretmen Adaylarının Ruh Sağlığı ve Yardım Arama Davranışları. Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, Volume 28, Number 3.

Üre, Ö. (2001). Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Vurgun, N., Dorak, F., Çetinkalp, Z. (2006). Devlet ve Özel Okullarda Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumları Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.

Yalçın, İ. (2015). İyi Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye’de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi. Türk Psikiyatri Dergisi, 26(1), 21-32.

Yamaç, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yavuzer, Y., Albayrak, G., Keldal, G. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki: Problem Çözme Becerilerinin Aracılık Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(1): 242-255.

Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. İstanbul: Bağlam.

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliği ve Geçerliliği. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 81-87.

Yıldırım, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul

Yıldız, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri, Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 6(11), 451-474.

Yılmaz, E., Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin İş Yerindeki Yalnızlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 3(3) 59-69.

Zaimoğlu, S. (1991). Adolesanlarda Toplumsal Destek Algısı. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Zimet, G. D., Dahlem N. W., Zimet, S. G. Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment, 52(1), 30-41.

EKLER

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Tarih:/...../.....

“Bir Grup Öğretmenin Algıladıkları Sosyal Destek Ve Yaşam Doyumu İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ” Başlıklı Tez Araştırması İçin

Katılımcı için Bilgiler:

Bu araştırmanın amacı, sosyal destek ve yaşam doyumu faktörlerinin, öğretmenlerin hayatlarına olan olumlu yanlarını görmek adına bilgiler almaktır. Araştırmaya yönelik sizden beklentimiz, size verilecek olan formlardaki her soruyu okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Anlamadığınız sorularda yardım isteyebilirsiniz. Araştırmaya katılmak gönüllük esasına dayanır ve çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecektir ve özenle korunacaktır. Araştırma sonuçlarınız bilimsel amaçla kullanılacaktır ve veriler, kimlik bilginiz gizli kalmak şartıyla bu ve farklı araştırmalarda veri olarak kullanılacaktır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

Katılımcının Beyanı:

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda Hülya İzgiş tarafından yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı Adı Soyadı:

Araştırmacı Adı Soyadı: Hülya İzgiş

Mail veya Tel:

Mail veya Tel: izgishulya@gmail.com

İmza:

EK A: SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE VERİ FORMU

Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız :

☐ 18-27 ☐ 28-37 ☐ 38-47 ☐ 48-57 ☐ 58 ve üzeri

3. Medeni Durumunuz:

☐ Bekar ☐ Evli ☐ Boşanmış ☐ Diğer (Belirtiniz.....)

3.A. Evli veya beraber yaşıyorsanız süresi nedir?

4. Çocuğunuz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

4. A. Cevabınız evet ise sahip olduğunuz çocuk sayısını yazınız:

5. Kaç yıldır öğretmen olarak çalışıyorsunuz?

☐ 0-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ 16-20 ☐ 20 ve üzeri

6. Kaç yıldır İstanbul'da çalışıyorsunuz?

☐ 0-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ 16-20 ☐ 20 ve üzeri

7. Hangi eğitim kademesinde öğretmenlik yapıyorsunuz?

☐ İlköğretim (I) ☐ İlköğretim (II) ☐ Lise

8. Hangi branşta öğretmenlik yapıyorsunuz?

9. Hangi okulda görev yapıyorsunuz?

☐ Devlet Okulu ☐ Özel Okul

10. Günlük görev süreniz?

☐ Tam Gün ☐ Yarım Gün

11. Haftalık ders yükünüz ne kadar?

12. Sizce aşağıdaki seçeneklerden hangisi ekonomik düzeyinizi en iyi ifade etmektedir?

☐ Çok Düşük ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek ☐ Çok Yüksek

13. Herhangi bir ek geliriniz var mı?

- ☐ Evet ☐ Hayır

14. Nerede oturuyorsunuz?

- ☐ Kendi Evinde ☐ Kirada ☐ Aile mülkünde ☐ Diğer
(Belirtiniz.....)

15. Kimlerle beraber yaşıyorsunuz?

- ☐ Yalnız ☐ Kendi Çekirdek Ailem (Eş/Çocuklar) ☐ Ailem
(Anne/Baba/Kardeş) ☐ Diğer (Belirtiniz.....)



EK B: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümleinin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 7’ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümleinin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümleinin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

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

EK C: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

1	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
2	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
3	Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
6	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
7	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenilebilirim.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
8	Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
9	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
10	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
11	Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır

EK D: BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Aşağıda gruplar halinde bazı sorular yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. BUGÜN DÂHİL GEÇTİĞİMİZ BİR HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlelerin yanındaki numaranın üzerine (X) işareti koyunuz. Eğer bir grupta durumunuzu anlatan birden fazla cümle varsa her birine (X) koyarak işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

1. (0) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
(1) Kendimi üzgün hissediyorum.
(2) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
(3) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. (0) Gelecekte umutsuz değilim.
(1) Gelecek konusunda umutsuzum.
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3) Benim için gelecek olmadığı gibi bu durum düzelmeyecek.
3. (0) Kendimi başarısız görmüyorum.
(1) Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
(2) Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum.
(3) Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum.
4. (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
(1) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
(2) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
(3) Beni doyuran hiçbir şey yok. Her şey çok can sıkıcı.
5. (0) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
(1) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
(2) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. (0) Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim.
(1) Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilmişim gibi duygular içindeyim.
(2) Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum.
(3) Bazı şeyler için cezalandırılıyorum.

7. (0) Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım.
(1) Kendimi hayal kırıklığına uğrattım.
(2) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
(3) Kendimden nefret ediyorum.
8. (0) Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum.
(1) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
(2) Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum.
(3) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
9. (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
(1) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şeyi yapamam.
(2) Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim.
(3) Eğer fırsatını bulursam kendimi öldürürdüm.
10. (0) Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
(1) Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum.
(2) Şimdilerde her an ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum.
11. (0) Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam.
(1) Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim.
(2) Çoğu zaman sinirli ve tedirginim.
(3) Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim.
12. (0) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
(1) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
(2) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
(3) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
13. (0) Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum.
(1) Eskisine kıyasla, şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum.
(2) Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiç karar veremiyorum.
14. (0) Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum.
(1) Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum.
(2) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum.
(3) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.

15. (0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
(1) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha fazla çaba harcıyorum.
(2) Ne iş olursa olsun yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
(3) Hiç çalışmıyorum.
16. (0) Eskisi kadar rahat ve kolay uyuyabiliyorum.
(1) Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum.
(2) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta güçlük çekiyorum.
(3) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
17. (0) Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
(1) Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum.
(2) Şimdilerde neredeyse her şeyden kolay ve çabuk yoruluyorum.
(3) Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yoruluyorum.
18. (0) İştahım eskisinden farklı değil.
(1) İştahım eskisi kadar iyi değil.
(2) Şimdilerde iştahım epey kötü.
(3) Artık hiç iştahım yok.
19. (0) Son zamanlarda pek kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
(1) Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim.
(2) Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim.
(3) Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim.
20. (0) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
(1) Son zamanlarda ağrı, sızi, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var.
(2) Ağrı, sızi gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
(3) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki artık başka şeyleri düşünemiyorum.
21. (0) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok
(1) Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
(2) Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim.
(3) Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

ÖZGEÇMİŞ

Hülya İzgiş 1996 yılında Muş'ta doğdu. 2013 yılında Işık Üniversitesi Psikoloji bölümünü tam burslu kazandı. 2017 yılında Işık Üniversitesi Psikoloji bölümünü ikincilik derecesiyle bitirdi. Lisans eğitimi sırasında, GATA Haydarpaşa Eğitim Hastanesi'nde staj yaptı. Mezun olduğu sene Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimine başladı. Yüksek lisans eğitimi sırasında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde stajlarını tamamladı. 2017 yılında Bizim Ev Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde Psikolog olarak görev aldı. 2018 yılında Özel Belfin Kaptan ABC Anaokulu'nda Psikolog olarak görev aldı.