

## GENÇLİKTE DİN VE DEPRESYON: ÜNİVERSİTELİ GENÇLER ÜZERİNDE AMPİRİK BİR ARAŞTIRMA (\*)

Nurten KIMTER (\*\*)

### Öz

*Depresyon çağımızda en sık rastlanan psikolojik rahatsızlıklardan birisidir. Din, insan için üzüntü ve ıstırapları azaltan, ona teselli veren bir umut kaynağıdır. Bu nedenle son zamanlarda psikiyatrik araştırma ve uygulamalarda din ve depresyon arasındaki ilişkiye bir hayli ilgi duyulmaktadır. Bu bağlamda bu araştırmanın temel amacı, üniversiteli gençlerde dindarlık ( dinsel yaşantı biçimleri ve öznel dindarlık algısı) ile depresyon ve sosyo-kültürel ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi din psikolojisi açısından incelemektir.*

*Araştırma evrenini, Uludağ Üniversitesi ve Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise söz konusu üniversitelerin farklı fakültelerinde öğrenim gören 632 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın amacını gerçekleştirmek için örneklem tarama yöntemi ve anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "kişisel bilgi formu," "dindarlık ölçeği" ve "depresif duyulanım ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversiteli öğrencilerin dindarlık düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlılık derecesinde bir ilişki olmadığı görülmüştür. Buna karşılık sosyo-kültürel ve demografik faktörlere göre üniversiteli öğrencilerin depresyon düzeylerinde anlamlılık derecesinde bir takım farklılıklar ve ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.*

**Anahtar Kelimeler:** Dindarlık, depresyon, sosyo-kültürel ve demografik değişkenler

### **Religion and Depression in Youth: An Empirical Study on University Students**

#### **Abstract**

*Depression is one of the most commonly encountered psychological disturbances in our age. Religion is a source of hope consoling humans and decreasing their sadness and pain. Hence, recent psychiatric researches and applications are taking an interest in the relationship between religion and depression. To this end, the objective of this study is to examine the relationship between religiosity (religious ways of life and subjective religiosity perception) of university youth and depression along with socio-cultural and demographic variables with regard to religion psychology.*

*The research population consists of students being educated at the Uludağ University and Çanakkale Onsekiz Mart University. Whereas the sample group of the study consists of 632 students from different faculties of these universities. Sample scanning method and survey technique were used to reach the goals of this study. "Personal information form", "religiosity scale" and "depressed affect scale" were used as data acquisition tools in the study. As a result of the study, no statistically significant relationship was determined between religiosity levels of university students and depression levels. However, various statistically significant differences and relationships were observed in the depression levels of university students according to socio-cultural and demographic factors.*

**Keywords:** Religiosity, depression, socio-cultural and demographic variables

\*) Bu makale, II. Uluslararası Eğitim Araştırmaları (2014 / İzmir) Kongresi'nde özet olarak sunulmuştur.

\*\*) Yrd. Doç. Dr., ÇOMÜ İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi, (e-posta: nurtenkimter@comu.edu.tr).

### Giriş

Depresyon; latince kökü “depressus” olan ve “aşağı doğru bastırmak, bitkin, gamlı, kederli, meyas etmek, cesaretini kırmak, donuklaştırıp durgunlaştırmak” gibi anlamlara gelen (Köknel, 1989b.;14) biyo-psiko ve sosyal nedenleri olan bir duygudurum bozukluğudur (Alper,2001:6).

Bir başka ifadeyle depresyon; “ümitsizlik, karamsarlık, yetersizlik, kendine güven-sizlik, çaresizlik, değersizlik duygusu, önemsiz nedenlerden dolayı kendini suçlama, sos-yal yaşamdan çekilme, iştahsızlık veya aşırı yemek yeme, uykusuzluk veya aşırı uyku, psikomotor heyecan veya yavaşlık, yoğunlaşma yetersizliği, unutkanlık, kararsızlık, neşesizlik, halsizlik, baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler, normalde hoşlandığı etkinliklere veya genelde yaşama karşı ilgisizlik (çocuklarda ve ergenlerde ayrıca huzursuzluk ve can sıkıntısı) zevk almama, aşırı durumlarda ölüm ve intihar düşünceleri vb. ile tanımlanan ve belirlenebilir bir olaya bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal bir çöküntü halidir” (Budak, 2000:204). Bu tanımla depresyon, normalde sıkça rastlanan geçici bir ruh halidir ve genellikle herhangi bir müdahaleye gerek kalmaksızın kendiliğinden geçer. Bu ruh halinin dışavurumları, son derece değişkendir ve kültüre özgüdür. Psikiyatride yukarıda tanımlanan ruh halinin uzun sürmesi ve kişinin sosyal, bireysel veya meslekî yaşamı üzerindeki olumsuz etkilerinin hissedilir derecede ağır olması halinde bu durum bir ruhsal hastalık olarak değerlendirilir (Budak, 2000:204).

Esasında stres yaratan durumlara karşı gösterilebilen normal bir tepki olarak da düşünülebilir depresyonun dört belirgin yönü vardır. Bunlar duygusal, bilişsel, güdüsel ve fiziksel belirtilerdir. Depresyon tanısı koyabilmek için bu belirtilerin hepsinin bir arada bulunması da gerekmez. Bununla birlikte söz konusu belirtiler ne kadar çok fazla ise depresyonun şiddeti de o kadar çok ağırdır denilebilir. Depresyonun en çok göze çarpan duygusal belirtileri, üzüntü, keder, çaresizlik, mutsuzluk vb.dir. En çok göze çarpan bilişsel belirtileri ise kişinin kendisi ve başkaları hakkında sürekli olumsuz düşüncelere sahip olması; güdüsel belirti olarak ise depresyondaki kişinin pasif olma eğilimi ve yeni etkinliklere başlamakta çektiği sıkıntı ve zorluk; en dikkat çekici fiziksel belirti ise iştahsızlık ya da aşırı yemek yeme veya uyku ya da uykusuzluktur (Atkinson vd., 2010:539-542; Köknel, 1989b:58-67).

Depresyon; kişide çevresel, kalıtsal ve hormonal bozukluklar sonrasında gelişen çökkünlük hali olarak da tanımlanabilir (Adasal, 1973:547). Basit bir üzüntünün ötesine geçmiş olan depresif duygulanım durumuna, düşünce, davranış ve biyolojik işlev bozuklukları da eşlik ederek bu şekildeki duygu durum bozukluğu, çoğu zaman kişiler arası sosyal ve meslekî işlevsellikte bozulmalara da yol açmaktadır (Köroğlu, 1993:19). Toplumda çok sık görülen bir duygu durum bozukluğu olan depresyonun ilk kez tanımlanması Hipokrat dönemine kadar uzanmaktadır (Öztürk, 1994:223).

En yaygın ve tedavi edilebilir ruhsal bozukluklardan birisi olan ve çoğu zaman umut ve anlam kaybı ile ilişkili olan depresyon (Dein, 2006:67), çağımıza damgasını vuran hastalıklardan birisidir. Toplum içinde klinik düzeyde depresyon yaygınlığı %10 dola-

yında gözlenmişken genel olarak depresif belirtilerin toplum içindeki nokta prevalansı (görülme sıklığı) %13-20 arasında değişmektedir (Öztürk,1997:223). Depresyon insanın hayatla arasındaki en güçlü bağlarını kopma noktasına getiren, en azından zayıflatan bir rahatsızlıktır. En önemli özelliği ise ‘yeti yitimi’ denilen, kişiyi verimsizleştirme durumudur. Bu sebeple hayatî tehlikesi kalp hastalıkları kadar olmasa da bilhassa iş verimindeki düşüşün engellenmesi için mücadele gerektirir (Tarhan, 2013:96). Ağır depresyonda kendini değersiz, güçsüz, çaresiz görme çok belirgindir. Kişi geleceği çok karanlık görür, hiçbir çıkış yolu kalmadığını sanır, kendini suçlar, başkalarının sorunlarından bile kendini sorumlu tutar. Kendini yaşamaya değer bulmaz. Ölürse hem kendisinin hem de çevresindekilerin kurtulacağına inanır. Bu sebeple cana kıyma düşünceleriyle uğraşır.

Depresyon, yaşamın beraberinde getirdiği stres yaratan pek çok duruma karşı gösterilen normal bir tepkidir. Çoğu kez depresyon olarak yorumlanan durumlar arasında okulda ya da iş yaşamında uğranılan başarısızlıklar, sevilen birisinin kaybedilmesi, hastalık ve yaşlılık gibi kişinin kaynaklarını tüketmekte olduğunun anlaşılması gibi durumlar sayılabilir. Bununla birlikte depresyon, yaşanan olayla orantılı olmadığı zaman ve çoğu insanın iyileşmeye başlayacağı noktayı aşarak sürmesi halinde anormal kabul edilir (Atkinson vd., 2010:539).

Patolojik olmayan depresyon normal olup sıkça rastlanan ve geçici bir ruh halidir. Genellikle de herhangi bir müdahaleye gerek kalmaksızın kendiliğinden geçer. Bu ruh halinin dışavurumları ise son derece değişken ve kültüre özgü olabilir (Budak, 2000:204). Depresif belirtiler hafif düzeylerde olduğu durumlarda bile bireyi hareketsizliğe, durgunluğa, verimsizliğe ve umutsuzluğa itmesi nedeniyle bu belirtilere sahip olanları tespit etmek koruyucu ruh sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır.

Depresyon, toplumda çok yaygın ve kişiyi tüketici bir sendrom olduğu için onun nedenlerinin belirlenmesi hususunda pek çok çaba sarf edilmiştir. Bu bağlamda değişik psikoloji ekollerinden depresyonun psikodinamiğine ilişkin farklı açıklama modelleri geliştirilmiştir. Örneğin psikanalitik kuram, depresyonu kayba karşı bir tepki olarak yorumlarken, öğrenme kuramı pekiştirme eksikliğinin depresyonda önemli bir rol oynadığını varsayar. Bilişsel depresyon kuramları ise kişilerin ne yaptıkları üzerinde değil, kendilerini ve dünyayı nasıl gördükleri üzerinde yoğunlaşır. Biyolojik yaklaşımı benimseyen kuramcılar ise depresyonu, kalıtım ve beyindeki bir takım kimyasal maddelerin (serotonin vs.) eksikliğine bağlı olarak açıklamaya çalışırlar. Onlara göre bir mizaç bozukluğu olan depresyonun sinir sisteminde biyokimyasal bir takım değişikliklere yol açtığı kesindir. Asıl sorun, fizyolojik değişikliklerin psikolojik değişikliklerin nedeni mi yoksa sonucu mu olduğu hususudur (Atkinson vd., 2010:548).

Elem, üzüntü, karamsarlık, isteksizlik, değersizlik, yetersizlik vs. pekçok belirti içeren bir sendrom olarak tanımlanan (Özdel vd., 2002:156), aynı zamanda önemli derecede işgücü ve işlev kaybına da yol açan depresyon, son zamanlarda çokça tartışılan bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. ABD’de majör depresyon rahatsızlığının 12 aylık görülme sıklığı % 6.7, ağır depresyonun görülme sıklığı % 2.0’dır (Bkz. Kessler vd., 2005:617-

627). Dünya Sağlık Örgütü, 2020 yılına kadar majör depresyonun dünyanın en sarsıcı ikinci hastalığı olacağını ancak kalp-damar hastalıklarının daha fazla iş göremezliğe neden olacağını öngörmektedir ( Murray vd., 1996).

Depresyon sadece iş yapabilirliğimizi veya yaşam kalitemizi değil aynı zamanda insanları intihara iterek (her yıl tüm dünyada bir milyondan fazla kimse yaşamına son vermektedir) (World Health Organization, 2009) ya da yaşam için gerekli olan hayati psikolojik işleyişleri (bağışıklık sistemi, endoktrin ve kalp-damar fonksiyonları) değiştirerek fizik sağlığını da etkilemektedir. ABD’de sadece depresyon tedavisinin yıllık maliyetinin altmış milyar doların üzerinde olduğu tahmin edilmektedir (Berto vd., 2000:3-10).

Erkeklerde depresyon sıklığı kadınlara nazaran daha azdır. Fakat erkeklerde depresyonun intiharla sonlanma oranı daha yüksektir. İntiharla ölen kişilerin beyin omurilik sıvılarındaki serotonin maddesinin 10-15 misli düşük çıkması, hastalığın tedavisinde ilacın önemini göstermektedir (Tarhan, 2013:97). Birçok depresyon vakasının ilaçlarla ya da psikoterapiyle başarılı bir biçimde tedavi edilebildiğine dair iyi haberler vardır (Atkinson vd., 2010:542). İlaç tedavisi ve terapötik yaklaşımla depresyon rahatsızlığı tedavi edilebilmektedir. Depresyonun psikoterapi ile tedavisi, her bireyin kendi özgün dünyasındaki dinamikler, iş, eş, sosyal yaşamla ilgili sorunları ve bunlarla başa çıkma yöntemleri, hastanın genetik yapısı, çocukluğunda yaşadığı travmalar, davranış döngülerinin bugüne bağlantısı, yaşadığı olaylara getirdiği yorumlar, yetersizlik ve çaresizlik hissettiği durumlar, yeni bir düşünce sistemi geliştirmeyi öğrenebilmesi ve algı çarpıklıkları düzeltilerek gerçekleştirilir. Nitekim araştırmalardan elde edilen bulgulara göre, günümüzde uygun tedavi alan depresyonlu hastalar %70-95 oranında ilaç veya psikoterapi yoluyla başarılı bir şekilde tedavi edilebilmektedir (Birsöz ve Turgay, 1994:121). Özellikle ağır depresyonlu olan kimselerin %50’sinin bir yıl sonra iyileştiği görülmüştür. Ayrıca bu kişilerin %50’sinin bir kez iyileştiklerinde iki yıl içinde başka bir depresyon nöbetine girdikleri görülmüştür (Atkinson vd., 2010:542). Günümüzde depresyonun tedavisinde, kişinin kendi kendisine depresyondan çıkmasına yardımcı olabildiği ve olumlu sonuçlar elde edildiği için kognitif terapi de bir tedavi yöntemi olarak sıkça kullanılmaktadır (Preston, 1996:73-74).

Üniversite yılları insan hayatında pek çok değişimin ve gelişimin yaşandığı yıllardır. Aynı zamanda gençlik döneminden ilk yetişkinliğe de bir geçiş dönemi olan bu yıllarda üniversite öğrencileri, ilk kez aileden kopmanın beraberinde getirdiği pekçok sosyo-kültürel ve ekonomik değişikliği bir arada yaşarlar. Bu nedenle, yeni bir çevreye alışamama, arkadaş edinememe, yalnız kalma korkusu, ev veya yurt ortamına alışamama vb. gibi sorunlar bazen gençlerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Üniversiteli öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalarda, gençleri en çok tehdit eden psikolojik rahatsızlıkların başında depresyon olduğu ortaya çıkmıştır (Bkz.Sherer, 1985:1061-1062; Bumbery, 1978:150-155). ABD’de üniversiteli öğrencilerin Beck Depresyon Ölçeği puan ortalamasının 7.6 olduğu bildirilmektedir (Oliver & Paul, 1995:467-481). Ülkemizde Özdel ve arkadaşlarının (2002:156) 504 üniversite öğrencisi üzerinde

gerçekleştirdikleri bir araştırmada, sendromal düzeyde depresyon oranının % 26.2, tüm grubun Beck Depresyon Ölçeği puan ortalamasının ise  $12.8 \pm 7.19$  olarak bulunmuştur.

Türkiye’de çeşitli üniversitelerde Beck Depresyon Ölçeği ile yapılan çalışmalarda sendromal düzeyde %13.8 - 69 arasında değişen depresyon oranları bulunmuştur. Depresyon görülme oranlarının bu kadar farklı oluşunda sosyal düzeyin, üniversite özelliklerinin, yerleşim yerinin ve bireysel özelliklerin etkisi olduğu söylenebilir. (Özdel vd., 2002:155-161).

Ergenlik çağındaki gençler, içinde buldukları gelişim döneminin bir özelliği olarak duygu, davranış, ilişki ve düşüncelerinde âni ve belirgin birtakım değişiklikler gösterebilirler. Eğer ergen depresyon geçiriyorsa, bu değişimler daha şiddetli ve derinden olabilmekte, sosyal geri çekilme, madde kullanımı, evden kaçma, intihar düşüncesi ve intihar girişiminde bulunma vb. gibi belirtiler de görülebilmektedir. Ayrıca bu tabloyu, aşırı öfke ve suçluluk duyguları da besleyebilir (Sayar ve Bağlan, 2012:277).

Depresyon hem çocuklukta hem de ergenlikte sosyal ve zihinsel gelişmeyi olumsuz yönde etkilemektedir. Çünkü depresyon yaşayan kişide depresyona ilave olarak tüm kaygı durum bozuklukları, dikkat dağınıklığı, davranım bozukluğu, madde kullanımı, yeme bozukluğu vb. gibi hususlardan birisi ya da bir kaçını bir arada bulunabilir. Ergenlik dönemi, hassas bir gelişim dönemi olduğu için bu dönemde yaşanan olumsuzlukların bedelleri daha da ağır olabilmektedir. Dolayısıyla bu yıllarda depresyon yaşayan bir gencin yetişkinlik yıllarında da depresyon yaşaması ihtimali son derece yüksektir. Zira yapılan araştırmalarda, ergenlik döneminde depresyon yaşayan gençlerin yarısından çoğunda, sonraki beş yıl içerisinde tekrar depresyon görüldüğü tespit edilmiştir. Çünkü genç insanın beyin ve sinir sistemi, gelişimini henüz tamamlamamıştır (Sayar ve Bağlan, 2012:277).

Esasında gençlik çağında, tanımlandığı şekliyle, tüm belirtileriyle birlikte depresyona çok seyrek rastlanır. Zira ergenlikten önce süper egonun gelişmemiş olması çocuğun kendini gözleme ve eleştirme yetisinin zayıflığı, dışadönüklüğü, dürtülerin dizginlenmemiş oluşu sebebiyle, durgunluk, çökkünlük, mutsuzluk, kendini suçlama vb. gibi temel depresyon belirtileri apaçık ortaya çıkmaz, çıksa da sürekli olmazlar. Genç depresyona karşı kendini savunmaya girer. Böylece ortaya üstü örtülü, dolaylı ya da depresyon eşdeğerleri denen belirtiler çıkar. Altta yatan ve depresyon göstergesi olabilecek belirtiler şunlardır: Genç insan can sıkıntısı çeker ve tedirgindir. Hiçbir işle uzun süre ilgilenmez, bir uğraştan ötekine yönelir ancak sonunu getiremez. İstekle başladığı bir işten çabuk bıkar, coşku ile bezginlik arasında gider gelir. Dikkatini yoğunlaştırmakta güçlük çeker, okuduğunu anlayamaz. Okuduklarını kafama girmiyor diye yakınır. Aynı zamanda unutkanlık ve dalgınlıktan da yakınır, ders dinleyemez, başarısı düşer. Bedeniyle uğraşır, yorgunluktan, baş ağrısından, mide bulantısından, karın ağrısından, uykusuzluktan şikâyet eder (Yörükoğlu, 1998:250).

İlk yetişkinlikte görülen davranış bozukluklarının birçoğunun, altta yatan bir değersizlik, benlik saygısında azalma ve yalnızlık duygularına bir tepki olarak geliştiği sık sık ifade edilmektedir. Başkaldırma, saldırganlık davranışları, içteki bir güçsüzlük duygusu-

nu örtme çabaları olarak görülmektedir. Genç kendisinin güçsüz olmadığını kanıtlamaya uğraşmakta, depresyonla savaşmaktadır. Aile ilişkileri çok bozuk olan, evde istenmediğini, sevilmediğini duyumsayan veya ailede boşanma, ayrılık, ölüm gibi benlik saygısını azaltan durumlar olduğunda, pek çok gencin ilk tepkisi davranış bozukluğu biçimindedir. Gencin birden umursamaz bir tutum takındığı, derslerine boş verdiği, okuldan kaçmaya, öğretmenlere karşı gelmeye başladığı, haylaz arkadaşlara kapıldığı gözlenir. Dolayısıyla açıkça yas tutamayan, depresyon belirtisi gösteremeyen gencin dolaylı yoldan depresyonunu aşmaya çabaladığı görülür (Yörükoğlu, 1998:250-251).

Depresyonun en feci sonucu intihardır. İntihar ederek yaşamlarına son verenlerin çoğunun depresyon geçirdiği gözlenmiştir. Kadınların erkeklerden üç kat daha fazla intihar girişiminde bulunmuş olmaları depresyonun kadınlar arasında daha fazla görülmesiyle açıklanabilir. Bununla birlikte, intihar girişiminde bulunan erkeklerin kendilerini öldürmede kadınlardan daha başarılı oldukları görülmüştür. Son zamanlarda ergenler ve genç yetişkinler arasında intihar oranları daha da artmaktadır. ABD’de 15 - 24 yaş arası kişilerde intihar oranı son 40 yıl içerisinde dört kat artmıştır (Atkinson vd., 2010:540-541). Kendi canına kıyma yani intihar gençlik çağında trafik kazalarından sonra en önemli ölüm nedenidir. Çocukluk çağında oldukça seyrek olan intihar girişimleri ergenlik çağından başlayarak hızlı bir artış göstermektedir. Ayrıca gençler arasında eskiye nazaran intihar girişimleri hızla artarken ortalama intihar yaşı da gittikçe düşmektedir (Yörükoğlu, 1998:251-252). Üniversite öğrencilerinin kendilerini öldürme olasılıkları aynı yaştaki öğrencilere kıyasla iki kat daha fazladır. Üniversite öğrencileri arasındaki ölüm oranı sadece ABD’de değil Avrupa ülkeleri, Hindistan, Japonya gibi ülkelerde de her geçen gün artmaktadır. Depresyonla yakın ilişkisi olan mutsuzluğun üniversite öğrencileri arasında yaşanmasının birçok nedeni olabilir. İntihar girişiminde bulunan üniversiteli öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalarda onların daha sıkıntılı, kendilerini daha fazla zorlayan kişiler oldukları ve daha sık depresyon geçirdikleri görülmüştür. Ayrıca bu kimselerin diğer bir özelliği de sosyal yönden soyutlanmış ve kendilerini yalnız olarak niteleyen kimseler olmalarıdır (Atkinson vd., 2010:540-541).

İntihar girişimi, çaresiz kalan kişinin sorunlarından umutsuz bir kaçıışı olarak yorumlanabilir. Bu sorunlar çevreden ya da kendinden kaynaklanabilir (Yörükoğlu, 1998:251-252). Nitekim Ağılkaya’nın (2010:188) intihar girişiminde bulunanlarla ilgili araştırmasında katılımcıların %25’inde ölüm niyetinin bulunmaması ve bunların yaş ortalamasının 17 olması, esasında gençlik dönemindeki çoğu intihar girişiminin gencin etrafıyla bir tür iletişim kurma, mesaj verme çabası ve yardım çağrısı niteliği taşıdığını gözler önüne sermektedir. İntihar girişimi bir anda oluveren bir davranıştır ama hazırlığı uzun sürmektedir. Gencin çocukluğundan beri süregelen sorunlarına ergenlik çağında ortaya çıkan yeni çatışmalar ve durumlar eklenince genellikle son bir olay, bir çatışma, bir darbe, örseleyici bir yaşantı gencin savunmalarını yıkarak intiharın tetiğini çekebilir. Yapılan gözlemler intihara kalkışan gençlerin çok sorunlu bir ortamda yaşayan sorunlu kişiler olduğunu göstermektedir (Yörükoğlu, 1998:259). Her depresyon durumu intiharla sonuçlanmaz ancak her intiharda belli ölçüde depresyon vardır. İlgi çekmek, korkutmak amacıyla yapılan ve

yapılış biçimiyle ciddi görünmeyen içtepsel girişimlerde bile depresyon bulunur. Nitekim İsveç'te intihar girişiminde bulunmuş 581 gencin incelenmesi, bu gençlerin çoğunda intihar girişiminden önceki üç ay içinde uykusuzluk, tedirginlik, bedensel yakınmalar vb. gibi depresyon belirtileri olduğunu ortaya çıkarmıştır. Daha azında da okul başarısında düşme ve davranış bozuklukları görülmüştür. İntihar girişimi bir depresyon belirtisidir, ama her zaman depresyonun ağırlığı ile orantılı olmayabilir. Hangi yaşantı veya durumun gencin dayanma gücünü aşip onu intiharın eşiğine getireceği önceden bilinemez (Yörükoğlu, 1998:256-257).

## Araştırma ve Yöntem

### 1-Araştırmannın Konusu, Amacı, Problemleri ve Hipotezleri

Bu araştırmada dinin ruh sağlığına pozitif yönde etki ettiği dolayısıyla da depresif duygulanım düzeyini azalttığı düşüncesinden hareket edilmiştir. Çünkü din, kişilerin hem bireysel anlamda hem de sosyal çevreleriyle uyumları açısından ayrıca stresli ve sıkıntılı durumlarda inananlarına manevi destek, teselli ve umut vermesi, zorluklarla baş etme gücü kazandırması, hatta acılarını bile anlamlı hale getirmesi vs. bakımından ruh sağlığına olumlu katkılarda bulunmaktadır. Ancak söz konusu din değil de dindarlık olduğunda bu hususun her zaman geçerli olduğunu söylemek mümkün değildir. Zira dinin beşeri alanla temasa geçmesinde farklı dindarlık biçimleri ortaya çıktığı gibi dindarlık da tek boyutlu bir olgu değildir (Yapıcı, 2007:163).

Bu noktadan hareketle ruh sağlığı ile yakından ilişkisi bulunan depresif duygular hissetme durumu, yani depresyon ile din arasındaki ilişkinin dinî yaşayış biçimlerine göre olduğu gibi dindarlığın boyutlarına göre de değişiklik gösterebileceğini ifade edebiliriz. Bilindiği üzere dinin ruh sağlığı üzerinde hem olumlu, hem de olumsuz bir tesir yaptığını gösteren araştırmalar olduğu gibi hiçbir etki yapmadığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Bkz. Pargament, Koenig ve Perez, 2000:519; Bergin, 1983; Argyle, 2000;. Koç, 2002:147; Yaparel, 1987:142; Uysal, 1994:116-122; Hayta, 2002:166) Dolayısıyla Pargament'in ifadesiyle dinin hem zararları hem de faydaları olup dinin ruh sağlığı üzerinde nasıl bir etki yapacağı, dinin türüne ve tanımına, sağlık ve mutluluk kriterlerine, bireysel farklılıklara ve kişilik yapılarına, bağlam ve duruma, ayrıca bireyin dinle bütünleşme düzeyine göre farklılık gösterebilmektedir (Pargament, 2005).

İnanan insanın dinî inancı, duyguları, düşünceleri ve ibadetleri ile bir bütünlük arz eder. Çünkü din, insanın dinî duygu ve bilincini etkilediği gibi davranışlarında da kendisini gösterir (Peker, 1993:68). Din birey ve toplum hayatını düzenleyen dikey ve yatay ilişkiler sistemi içinde varlığını sürdürdüğü için dindarlık anlayışı, bir dinin iman esaslarının, ibadet ve uygulamalarının kişilerin ve toplumun gündelik hayatına doğrudan ve dolaylı olarak yansımasıdır (Uysal, 2003:137). Dolayısıyla bir toplumda yaşayan insanın dindarlığının nasıl tespit edileceği veya dinin insan hayatının hangi yönlerine ne derece etki ettiği meselesinin tartışılması, araştırmacıları dinin boyutları olabileceği sonucuna götürmüştür. Ayrıca ölçeklerdeki çok yönlülüğün artması da araştırmacıları dindarlığın

çok boyutlu ve çok yönlü yapısı üzerinde durmaya sevk etmiştir (Salsman ve Carlson, 2006:121).

Bu bağlamda Batı'da ilk defa Joseph Ficher, bireysel dindarlığın çeşitli boyutlarını tespit etmeyi ve bu boyutların ampirik olarak araştırılmasının temelini ortaya koymaya çalışmışsa da (Glock, 1998) dindarlığı en geniş anlamda ifade edecek çok boyutlu yaklaşımı ortaya koyan ilk sosyal bilimci Glock olmuştur. Daha önce yapılan araştırmaların yetersizliğinden söz ederek dinin kapsamlı ve operasyonel bir tanımının yapılması gerektiğini söyleyen Glock yaşayan dünya dinlerini inceledikten sonra Stark ile birlikte dindarlık boyutlarına ilişkin kuramını ortaya koymuştur.

Dinin; inanç, ibadet, tecrübe ve etki olmak üzere dört boyutu olduğunu ifade eden Glock'un (1965:18-21) dindarlık boyutlarıyla ilgili kuramına daha sonraları Y. Fukuyama bir boyutun daha olması gerektiğini ileri sürerek ilave bulunmuştur. Böylece dindarlık boyutları, 'bilgi' boyutunun da ilave edilmesiyle beşe çıkmıştır.

Bu sebeple bizler ruh sağlığı ile ilişkili bir kavram olan depresif duygulanım ile dindarlık arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere yola çıkarken dindarlığın çok boyutlu olarak ele alınması gerektiği yönündeki yaklaşımları benimseyerek dindarlığı başlangıçta beş boyutlu olarak ele aldık. Ancak daha sonra dindarlık ölçeği ile ilgili olarak yapılan faktör analizleri sonucunda boyutların sayısı (inanç, ibadet ve etki olmak üzere) 3'e düşürülmüştür.

Dindarlıktan kastedilen şeyin üniversiteli öğrencilerin dinsel yaşantı biçimleri (inanç, ibadet ve etki boyutları) ve öznel dindarlık algıları olan bu araştırmanın konusu, üniversiteli öğrencilerin depresif duygulanım düzeyleriyle dindarlıklarını din psikolojisi açısından incelemektir. Araştırmada, öncelikle örneklemin dindarlık profilini ortaya koymak ve depresif duygulanım düzeylerini belirlemek hedeflenmiştir. Araştırmanın daha sonraki amacı, örneklemin ortaya çıkan dindarlık profili ile depresif duygulanım düzeyleri arasındaki ilişki ve etkileşimi belirlemek, bu ilişki ve etkileşimin dindarlığa bağlı olarak değişip değişmediğini incelemektir. Ayrıca örneklemin depresif duygulanım düzeylerinin sosyo-kültürel ve demografik değişkenlere göre bir farklılık gösterip göstermediğinin, bunlar arasında nasıl bir ilişki ve etkileşim olduğunun araştırılması da araştırmanın bir diğer amacını teşkil etmektedir.

Bütün bu amaçlar doğrultusunda depresif duygulanım düzeyini bağımlı, dindarlık ile sosyo-kültürel ve demografik değişkenleri bağımsız değişkenler olarak ele alan bu araştırmada, test edilmek üzere geliştirilen hipotezler şunlardır:

**Hipotez 1:** Üniversiteli gençlerin depresif duygulanım düzeylerinin fakültelere göre farklılaşacağı, söz konusu farklılığın özellikle İlahiyat Fakültesi öğrencileri ile diğer fakülte/bölüm öğrencileri arasında ortaya çıkacağı tahmin edilmektedir.

**Hipotez 2:** Öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıflara göre farklılaşacağı tahmin edilmektedir. Sınıflar ilerledikçe depresif duygulanım puanları negatif yönde değişiklik gösterecektir.

**Hipotez 3:** Gençlerin depresif duygulanım düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşacağı tahmin edilmektedir. Kız öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olacağı öngörülmektedir.

**Hipotez 4:** Üniversiteli öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinin yaşlara göre farklılaşacağı tahmin edilmektedir. Yaşın ilerlemesine bağlı olarak öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinde bir düşüşün olacağı öngörülmektedir.

**Hipotez 5:** Gençlerin depresif duygulanım düzeylerinin ailelerinin gelir durumlarına göre farklılaşacağı ve söz konusu farklılığın özellikle ailesi üst gelir grubunda olanların lehine olacağı tahmin edilmektedir. Ayrıca ailenin gelir durumu ile depresif duygulanım düzeyi arasında negatif yönde ve anlamlılık düzeyinde bir ilişki olacağı öngörülmektedir.

**Hipotez 6:** Üniversiteli öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinin anne-babanın eğitim durumuna göre farklılaşacağı ve söz konusu farklılıkların anne-babası yüksek eğitim düzeyine sahip olan öğrenciler lehine olacağı tahmin edilmektedir. Ayrıca anne-babalarının eğitim düzeyi ile öğrencilerin depresif olma eğilimleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olacağı beklenmektedir.

**Hipotez 7:** Gençlerin depresif olma eğilimlerinin anne-babalarının yaşayış biçimleri (birlikte, ayrı, boşanmış olma durumları) göre farklılaşacağı ve söz konusu farklılığın anne-babası birlikte yaşayan öğrenciler lehinde olacağı tahmin edilmektedir.

**Hipotez 8:** Öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinin ailenin dindarlık düzeyine göre farklılaşacağı ve bu farklılığın özellikle ailesi çok dindar olanların lehine olacağı öngörülmektedir. Ayrıca aile dindarlığı ile öğrencilerin depresif olma eğilimleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olacağı tahmin edilmektedir.

**Hipotez 9:** Son olarak üniversiteli gençlerin dinsel yaşantı biçimleri ( dindarlık bo-yutları: inanç, ibadet, etki) ve öznel dindarlık algıları ile depresif duygulanım düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olacağı öngörülmektedir.

## 2- Araştırmanın Metodu, Evreni, Örneklemi ve Veri Toplama Araçları

Sosyal psikolojik metot ve tekniklerle üniversiteli gençlerin depresif duygulanım düzeyleri ile dindarlık durumları ve sosyo-kültürel ve demografik faktörler arasındaki ilişkiyi ele almayı amaç edinmiş olan bu araştırmada, örneklem tarama yöntemi ve anket tekniği kullanılmıştır.

Araştırmanın evrenini Uludağ Üniversitesi ve Onsekiz Mart Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler, örneklemi ise söz konusu üniversitelerin değişik fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören 322 kız ve 310 erkek öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla öğrencilerin sosyo-kültürel ve demografik özelliklerine ilişkin bilgiler edinmek için hazırlanmış olan “kişisel bilgi formu,” “Dindarlık Ölçeği” ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin “depresif duygulanım alt ölçeği” kullanılmıştır. Daha önce de belirttiğimiz üzere orijinaline uygun olarak başlangıçta 5

boyutlu ve 25 sorulu olarak düşünülen Dindarlık Ölçeği ile ilgili yapılan faktör analizleri sonucunda boyutların sayısı 3'e ve soruların sayısı da 24'e düşürülmüştür. Likert formatında düzenlenmiş olan ölçekte "tamamen katılıyorum," "oldukça katılıyorum," "pek katılmıyorum" ve "hiç katılmıyorum" şeklinde dört derece mevcuttur. Bu dereceler en olumludan en olumsuz doğru sırasıyla +4+3+2 ve +1 değerinde puanlara sahiptir. Ölçekteki olumsuz ifadelerde puanlama sırası ters çevrilerek kodlanmıştır. Dindarlık Ölçeği ile ilgili puanlamalarda aritmetik ortalamalar esas alınmıştır.

Araştırmada kişinin kendi gözünde kendi dindarlığını değerlendirmesi diyebileceği-miz öznel dindarlık algısı düzeyinin belirlenmesi ise, "kendinizi dindarlık bakımından nasıl değerlendiriyorsunuz?" sorusuna cevap niteliğindeki seçeneklerin her birine verilen puanların hesaplanması ile gerçekleştirilmiştir: (4) çok dindar, (3) dindar, (2) biraz dindar ve (1) dindar olmayan. Üniversiteli öğrencilerin ailelerinin dindarlık düzeyi de aynı şekilde tespit edilmiştir.

Araştırmada öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerini ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin 12 alt ölçeğinden birisi olan "depresif duygulanım alt ölçeği" kullanılmıştır. Toplamda 6 maddeden oluşan ve her bir doğru cevap için 1 puan alınan bu alt ölçekten 0-6 arası puan alınmakta olup 0 puan depresif duygulanımın olmadığını, 1-2 puan depresif duygulanımın az, 3-4 puan orta ve 5-6 puan ise çok olduğunu göstermektedir.

Değerlendirme kapsamına alınan anket verilerinin hem girilmesinde hem de bunların farklı istatistiksel tekniklerle analiz edilmesinde SSPS (10.0) paket programı kullanılmıştır. Veriler çözümlenirken araştırma hipotezleri dikkate alınarak frekans dağılımı, aritmetik ortalama, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve scheffe (post-hoc) testinden yararlanılmıştır.

## **Bulgular**

### **1- Öğrencilerin Dindarlık ve Depresif Duygulanım Düzeylerine İlişkin Bulgular**

Daha önce de belirtildiği üzere araştırmamızda dindarlık kavramıyla dinî hayatın boyutları (inanç, ibadet ve etki) ve öznel dindarlık algısı kastedilmektedir. Araştırmada dinî tutum ve davranışların yoğunluk düzeyini göstermek üzere aritmetik ortalamalar esas alınmıştır. Buna göre Dindarlık Ölçeğinin ölçtüğü üç dindarlık boyutunda öğrencilerin 1-4 arasındaki ölçek değerlerine göre aldıkları puanların aritmetik ortalamasına bakıldığında, en yüksek ortalamanın dinî inanç boyutunda olduğu (3.6168) gözlenmektedir. Daha sonra dinî etki boyutundaki puan ortalamalarının yüksek olduğu (3.1809) görülmektedir. Dinî hayatın boyutlarıyla ilgili en düşük puan ortalamasının (2,6875) ise dinî ibadet boyutuna ait olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla bu bulgular dikkate alındığında üniversiteli gençlerin dindarlığında dinî inanç esaslarını benimseme ve bunlara bağlılık çok önemli olduğu gibi bu dinî inanç ve kanaatlerin etkisi de yüksek düzeyde olma eğilimindedir. Bununla birlikte söz konusu öğrencilerin dinî ibadetler açısından aynı derecede dindar olduklarını söylemek mümkün değildir.

Öğrencilerin öznel dindarlık algılarını ölçmek için kendilerine yöneltilen “kendinizi dindarlık bakımından nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde, gençlerin yaklaşık yarısına yakını (%47,6) kendilerini dindar olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte azımsanmayacak oranda bir öğrenci grubu (%35,1) kendilerini “biraz dindar” olarak gördüklerini belirtirken %10,4 oranında bir öğrenci grubu da kendilerini dindar olarak görmediklerini yani dindar olmadıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmada kendilerini “çok dindar” olarak algılayan öğrencilerin ise en küçük grubu (%6,8) teşkil etmesi dikkat çekicidir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’ndeki depresif duygulanım alt ölçeğinden aldıkları puanlara göre depresif duygulanım düzeyleri “yüksek,” “orta,” “düşük” olabilmekte ya da hiçbir depresif duygu hissetmeyebilmektedirler. Öğrencilerin depresif duygulanım alt ölçeğinden alınan yüzdeler oranlarına göre yığılmalarına bakıldığında, gençlerin %13’ünün (82 kişi) çok fazla depresif duygulanım içerisinde oldukları, %23,6’sının (149 kişi) orta derecede, %49,5’inin (313 kişi) daha az derecede depresif duygular içerisinde oldukları, %13,6’sının (86 kişi) ise hiç bir depresif duygu hissetmedikleri görülmektedir. Araştırmaya katılan 2 öğrenci ise depresif duygulanım ölçeğindeki soruları boş bırakmıştır.

## **2- Depresif Duygulanım ile Sosyo-kültürel ve Demografik Faktörlere İlişkin Bulgular**

Araştırmada sosyo-kültürel ve demografik özelliklerdeki farklılaşmalara bağlı olarak öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinde anlamlılık derecesinde birtakım farklılıklar ve ilişkiler olup olmadığı da incelenmiştir. Bu amaçla yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular, bu başlık altında tablolar halinde özetlenerek verilecektir. Burada bazı sosyo-kültürel ve demografik faktörler (fakülte, sınıf, cinsiyet vb.) bağımsız değişken, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’ndeki depresif duygulanım alt ölçeği ile ölçülen depresif eğilimler bağımlı değişken olarak alınmak suretiyle analize tabi tutulmuştur.

### **2.1. Depresif Duygulanım ve Fakülte**

Araştırmada fakülte bağımsız, depresif duygulanım bağımlı değişken olarak alınmak suretiyle gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda depresif duygulanım ile fakülte arasında istatistiksel açıdan hiçbir anlamlı ilişki bulunmadığından fakülte ile depresif duygulanım arasındaki ilişkilere burada yer verilmemiştir.

### **2.2. Depresif Duygulanım ve Sınıf**

Depresif duygulanım ile sınıf değişkeni arasındaki ilişki ve etkileşimleri incelemek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda bu iki değişken arasında istatistiksel açıdan hiçbir anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Buna karşılık sınıf değişkeni sürekli bağımsız değişken olarak kabul edilmek suretiyle üniversiteli öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflar ile depresif duygulanım düzeyleri arasındaki ilişki, yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda anlamlılık derecesine ulaşmıştır. Buna göre

öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf ile depresif duygulanım dereceleri arasında  $p < 0.05$  düzeyinde negatif ve anlamlı bir ilişki mevcuttur. Bir başka deyişle, öğrencilerin sınıfları ilerledikçe daha az depresif duygular hissettiklerini söyleyebiliriz.

### 2.3. Depresif Duygulanım ve Cinsiyet

Üniversiteli öğrencilerin cinsiyetlerine göre depresif duygulanım düzeylerinde birtakım farklılıklar olup olmadığını incelemek için yapılan t-testi sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablo 1’de özetlenmiştir.

**Tablo 1:** Depresif Duygulanım Bakımından Cinsiyet Grupları Arasındaki Farklılıklar (t-testi)

Değerler	Cinsiyet	N	A.Ort.	Std.S.	t	p
Depresif Duyg.	1-Bay	307	1,45	0,88	2,397	0,017
Alt Ölçeği	2-Bayan	322	1,28	0,87		

Tablo 1’de görüldüğü üzere öğrencilerin cinsiyetlerine göre depresif duygulanım alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında, bayanların ortalamasının 1,28, erkeklerin ortalamasının ise 1,45 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla depresif duygulanım alt ölçeğinde erkeklerin tutum puanı daha yüksektir. Bir başka deyişle depresif duygulanım alt ölçeğinde erkeklerin lehine bir farklılaşma söz konusudur. Bu farklılaşmanın yapılan t- testi sonucunda anlamlılık seviyesine ulaştığı görülmektedir ( $t=2,397$ ;  $p<0,05$ ). Bu durumda örneklemimizdeki üniversiteli erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha çok depresif duygular hissettiklerini söyleyebiliriz.

### 2.4. Depresif Duygulanım ve Yaş

Yaş değişkenine göre üniversiteli öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinde anlamlılık derecesinde birtakım farklılıklar ve ilişkiler olup olmadığını tespit etmek için yapılan gerek tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerekse pearson korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde herhangi bir farklılık ve ilişkiye rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ).

### 2.5. Depresif Duygulanım ve Ailenin Gelir Durumu

Depresif duygulanım düzeyi bağımlı değişken, ailenin gelir durumu ise bağımsız değişken olarak alınmak suretiyle yapılan varyans analizi sonuçları aşağıda tablo 2’de özetlenmiştir.

**Tablo 2:** Depresif Duygulanım ve Ailenin Gelir Durumu (Tek Yönlü ANOVA P<0,01; Scheffe p<0,01)

Ailenin Gelir Durm.	N	A.Ort.	Std.S.	F	P	Fark
1- Fakir	52	1,67	1,02	5,651	0,004	1 ile 3 arasında
2- Orta Halli	361	1,39	0,87			
3- Zengin	217	1,24	0,82			
<b>Toplam</b>	<b>630</b>	<b>1,36</b>	<b>0,87</b>			

Tablo 2’de görüldüğü üzere üniversiteli öğrencilerin ailelerinin gelir durumuna göre depresif duygulanım alt ölçeğindeki puan ortalamalarında farklılaşmalar söz konusudur. Gelir durumuna göre öğrencilerin depresif duygulanım alt ölçeğindeki puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek ortalamanın “fakir” olan öğrencilere (1,67) ait olduğu daha sonra bunları “orta halli” gelir grubuna dâhil olan öğrencilerin (1,39) takip ettiği görülmektedir. Gelir durumuna göre depresif duygulanım alt ölçeğindeki en düşük puan ortalaması ise “zengin” olan öğrencilere aittir.

Gelir durumuna göre öğrencilerin depresif duygulanım alt ölçeğindeki puan ortalamaları arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda p<0,01 düzeyinde anlamlılık seviyesine ulaşmıştır. Scheffe (post-hoc) analizi ise söz konusu farklılıkların “fakir” öğrenciler ile “zengin” öğrenciler arasındaki farklılıktan kaynaklandığını ortaya koymuştur. Bu durumda “fakir” olan öğrenciler, “zengin” olanlara göre daha yoğun depresif duygular hissetmektedirler. Başka bir deyişle gelir durumunun düşük olması öğrencilerin daha yoğun depresif duygular hissetmelerinde etkili olmaktadır.

Üniversiteli öğrencilerin ailelerinin gelir durumlarına göre depresif duygulanım alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasındaki farklılıklar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Scheffe (post-hoc) analizi sonucunda anlamlılık seviyesine ulaşmakla kalmamış yapılan korelasyon analizi sonucunda da ailenin gelir durumu ile depresif duygulanım arasında p<0,01 düzeyinde (r= - 0.115) anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Yani öğrencilerin ailelerinin gelir durumları arttıkça depresyon düzeylerinde bir düşme, ailelerin gelir durumları düştükçe depresyon düzeylerinde bir yükselme eğilimi görülmektedir.

## 2.6. Depresif Duygulanım ve Anne-Babanın Eğitim Durumu

Araştırmada anne-babalarının eğitim durumuna göre öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinde anlamlılık düzeyinde bir farklılaşma olup olmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları tablo 3’de özetlenmiştir.

Aşağıda tablo 3’de görüleceği üzere üniversiteli öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre depresif duygulanım alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek ortalamanın (1,63), annesi okur-yazar olmayan öğrencilere ait olduğu görülmektedir. Daha sonra bunları sırasıyla annesi ilkökul mezunu olanlar (1,42), anne-

si sadece okur-yazar olanlar (1,40), annesi yüksekokul ya da üniversite mezunu olanlar (1,39) ve annesi ortaokul mezunu olan öğrenciler (1,34) izlemektedir.

**Tablo 3:** Depresif Duygulanım ve Anne-babanın Eğitim Durumu

**Annenin Eğitim Durumu ve Depresif Duygulanım (Alt. Ölç.) (Tek Yönlü ANOVA P<0,05)**

Annenin Eğitim Durumu	N	A.Ort.	Std.S.	F	P
1-Okur-yazar değil	38	1,63	0,91	2,450	0,033
2-Okur-yazar	53	1,40	0,93		
3-İlkokul	256	1,42	0,85		
4-Ortaokul	98	1,34	0,88		
5-Lise ve dengi okul	129	1,16	0,82		
6-Yüksek okul /Üniversite	56	1,39	0,93		
<b>Toplam</b>	<b>630</b>	<b>1,36</b>	<b>0,87</b>		

**Babanın Eğitim Durumu ve Depresif Duygulanım (Tek Yönlü ANOVA P<0,05)**

Babanın Eğitim Durumu	N	A.Ort.	S.Std.	F	P
1-Okur-yazar değil	8	1,88	0,99	2,497	0,030
2-Okur-yazar	20	1,40	0,82		
3-İlkokul	201	1,49	0,88		
4-Ortaokul	92	1,39	0,93		
5-Lise ve dengi okul	171	1,22	0,87		
6-Yüksek okul /Üniversite	138	1,29	0,81		
<b>Toplam</b>	<b>630</b>	<b>1,36</b>	<b>0,87</b>		

Annelerinin eğitim durumlarına göre depresif duygulanım alt ölçeğindeki en düşük ortalama (1,16), annesi lise ya da dengi okul mezunu olan öğrencilere aittir. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre depresif duygulanım alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasındaki farklılıklar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda  $p<0,05$  düzeyinde anlamlılık seviyesine ulaşmıştır. Ancak scheffe (post-hoc) analizine göre öğrencilerin annelerinin eğitim seviyelerine göre depresif duygulanım alt ölçeğindeki puan ortalamaları arasında anlamlılık düzeyinde bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Yine tablo 3'e baktığımızda üniversiteli öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre depresif duygulanım alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının farklılaşmış olduğu görülmektedir. Babalarının eğitim durumuna göre depresif duygulanım alt ölçeğindeki puan ortalaması en yüksek olan öğrenciler (1,88), babaları okur-yazar olmayanlardır.

Daha sonra bunları sırasıyla babaları ilkokul mezunu olanlar (1,49), babaları sadece okur-yazar olanlar (1,40), babaları ortaokul mezunu olanlar (1,39) ve babaları yüksekokul veya üniversite mezunu olanlar (1,29) izlemektedir.

Babalarının eğitim seviyesine göre depresif duygulanım alt ölçeğindeki puan ortalaması en düşük olan öğrenciler ise babaları lise veya dengi okul mezunu olanlardır (1,22). Babalarının eğitim seviyesine göre öğrencilerin depresif duygulanım alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasındaki farklılıklar tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlılık seviyesine ulaşmıştır. Bununla birlikte scheffe (post-hoc) analizine göre söz konusu farklılıkların anlamlılık seviyesine ulaşmadığı görülmüştür.

Keza aşağıda tablo 4’de görüleceği üzere üniversiteli gençlerin anne-babalarının eğitim durumu sürekli değişken olarak alınmak suretiyle yapılan korelasyon analizi sonucunda da öğrencilerin depresif duygulanım düzeyleri ile hem annelerinin eğitim durumu ( $r = -0,101$ ;  $p < 0,05$ ), hem de babalarının eğitim durumu ( $r = -0,118$ ;  $p < 0,01$ ) arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle öğrencilerin anne-babalarının eğitim seviyesi yükseldikçe depresif olma eğilimlerinin azaldığı, anne-babalarının eğitim seviyesi düştükçe depresif olma eğilimlerinin yükseldiğini söyleyebiliriz.

**Tablo 4:** Depresif Duygulanım ve Anne babanın Eğitim Durumu (Pearson Korelasyon)

	<b>Annenin Eğitim Durumu</b>	<b>Babanın Eğitim Durumu</b>
	<b>r</b>	<b>r</b>
Depresif Duyg.	-0,101(*)	-0,118 (**)

\*\*  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı; \*  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Özetle belirtmek gerekirse anne-babanın eğitim durumunun, öğrencilerin depresif tutum ve eğilimleri üzerinde farklı yoğunlukta etki yapabilmektedir. Bu araştırmadan elde edilen veriler, babanın eğitim durumunun annenin eğitim durumundan daha etkili olduğunu göstermektedir.

## 2.7. Depresif Duygulanım ve Anne-babanın Yaşayış Biçimi

Araştırmada depresif duygulanım bağımlı değişken, anne-babanın yaşayış biçimi bağımsız değişken olarak kabul edilmek suretiyle gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda bu iki değişken arasında anlamlılık derecesinde herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Bir başka deyişle anne-babalarının “birlikte yaşıyor,” “ayrı yaşıyor,” ya da “boşanmış” olması gençlerin depresif duygulanım düzeylerinde anlamlılık derecesinde farklılık meydana getirmemiştir. Bu durumda anne-babalarının yaşayış biçimleri, öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerini pek etkilememektedir.

## 2.8. Depresif Duygulanım ve Aile Dindarlığı

Ailelerinin dindarlık derecesi ile öğrencilerin depresif duygulanım düzeyleri arasında herhangi bir fark veya etkileşim olup olmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda bu iki değişken arasında anlamlılık düzeyine ulaşan bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde aile dindarlığı sürekli bağımsız değişken olarak alınmak suretiyle yapılan korelasyon analizi sonucunda da depresif duygulanım ile aile dindarlığı arasında anlamlılık seviyesine ulaşan bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

## 4- Depresif Duygulanım ve Dindarlık Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgular

Bu başlık altında üniversiteli öğrencilerin dinsel yaşantı biçimleri (inanç, ibadet, etki) ve öznel dindarlık algıları ile depresif duygulanım düzeyleri arasındaki ilişki ve etkileşime ilişkin bulgulara yer verilmektedir. Değişkenler arasında nasıl bir ilişki yapı olduğunu tespit ve tasvir etmek için öznel dindarlık algısı ve Dindarlık Ölçeği ile ölçülen dindarlığın üç boyutu (inanç, ibadet ve etki) ile depresif duygulanım alt ölçeğinin ölçmüş olduğu tutum ve davranış eğilimleri arasındaki ilişkilerin yönü ve yoğunluğu pearson korelasyon analizi ile incelenmeye çalışılmış ve elde edilen bulgular aşağıda tablo 5’de özetlenmiştir.

**Tablo 5:** Depresif Duygulanım ve Dindarlık (Pearson Correlations)

		Öznel Dindarlık Algısı	Dindarlık İnanç Boyutu	Dindarlık İbadet boyutu	Dindarlık Etki Boyutu
<b>Depresif Duygulanım</b>	r	-0,050	-0,051	-0,030	-0,050

\*\* $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı; \* $P < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Tablo 5’de görüldüğü üzere üniversiteli gençlerin dinsel yaşantı biçimleri (inanç, ibadet, etki) ve öznel dindarlık algıları ile depresif duygulanım düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı, varsa bunun ne tür bir ilişki olduğunu tespit etmek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda depresif duygulanım ile dindarlık arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

Dolayısıyla gençlerin dinî inançlara bağlılık dereceleri, dinî ibadetleri yerine getirme ve dinin etkisini günlük yaşamlarında hissetme dereceleri ile depresif duygulanım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Benzer şekilde öznel dindarlık algıları yani kendilerini dindar olarak görme eğilimleri ile depresif duygulanım düzeyleri arasında da anlamlılık seviyesinde bir ilişki görülmemiştir. Bu durumda araştırmadan elde edilen bulgulara göre, üniversiteli gençlerin depresif duygulanım düzeyleri ile dindarlık seviyeleri arasında anlamlılık derecesine ulaşmayan sadece negatif yönde hafif bir eğilim olduğu söylenebilir.

## Tartışma ve Yorum

### 1- Öğrencilerin Dindarlık ve Depresif Duygulanım Düzeylerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada üniversite öğrencilerinin dindarlık boyutlarındaki aritmetik ortalamaları bakımından en yüksek ortalamanın dinî inanç boyutunda olduğu (3,6168) görülmektedir. Öğrencilerin dinî hayatın boyutlarıyla ilgili en düşük puan ortalamasının ise dinî ibadet boyutuna ait olduğu (2,6875) gözlenmektedir. Toplumumuzdaki diğer insanların dindarlığında olduğu gibi üniversiteli gençlerin dindarlıklarında da hem dinin inanç esaslarını benimseme ve bunlara bağlanma hem de bu inanç esaslarının günlük yaşamlarına ve sosyal ilişkilerine büyük ölçüde etki ettiği tespit edilmiştir. Buna karşılık öğrencilerin davranış ( İbadet ) boyutunda aynı derecede dindar olduklarını söylemek mümkün değildir. Bu durum, sekülerleşmenin ve modernizmin dini hayata etkisi ile açıklanabilir. Nitekim Onay'ın üniversiteli gençler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada da benzer bulguların ortaya çıktığını görmekteyiz (Onay,2004:162).

Diğer taraftan yine araştırmamızda üniversiteli gençlerin depresif duygulanım alt ölçeğinden aldıkları puanlar doğrultusunda öğrencilerin %13'nün çok fazla depresif duygulanım içerisinde oldukları, %23,6'sının orta derecede, % 49,5'nin ise daha az derecede depresif duygular hissettikleri tespit edilmiştir. Bu sonuçların ülkemizdeki diğer araştırmalarla benzerlik gösterdiği görülmektedir (Öztürk, 1997:223).

### 2- Depresif Duygulanım ile Sosyo-kültürel ve Demografik Faktörlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

#### 2.1. Fakülte ve Depresif Duygulara İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Üniversiteli gençlerin fakültele göre depresif duygulanım düzeylerinde bir farklılaşma olup olmadığını tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda depresif duygulanım düzeyi ile fakülte değişkeni arasında hiçbir anlamlı ilişki bulunmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Böylece öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinin öğrenim gördükleri fakültele göre farklılaşacağı ve özellikle dinî ağırlıklı eğitimin verildiği ilahiyat fakültesi ile diğer fakülteler arasında anlamlılık derecesinde farklılıkların olacağını öne süren hipotezimizin (hipotez 1) doğrulanmadığı görülmektedir. Böylece bizim araştırma sonuçlarımızın ülkemizde Yapıcı (2007:210-211) tarafından üniversiteli gençler üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonuçları ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Zira Yapıcı'nın araştırmasında en yüksek depresyon düzeyine sahip öğrencilerin Mimarlık ve Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler olduğu (ort:36.34), en düşük depresyon düzeyine sahip öğrencilerin de Ziraat Fakültesi öğrencileri olduğu gözlenmiştir. Ayrıca söz konusu araştırmada öğrencilerin fakülte ve yüksekokullara göre depresyon düzeylerindeki farklılıklar tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlılık seviyesine ulaşmıştır ( $p<0,05$ ). Bununla birlikte aynı araştırmada yüksek seviyede dini eğitimin verildiği İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin depresyon düzeylerinin diğer fakülte ve bölümlerdeki öğrencilerden bir farklılaşma göstermemesi bizim bulgularımızla paralellik

göstermektedir. Yine Özdel ve arkadaşlarının (2002:156) üniversiteli gençler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada da en yüksek oranda depresyon belirtisi Fen-Edebiyat Fakültesi, en düşük depresyon belirtisi ise İktisat Fakültesi öğrencilerinde görülmüş, ayrıca öğrenciler arasındaki bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlılık derecesine ulaştığı görülmüştür.

## **2.2. Sınıf ve Depresif Duygulanım Düzeyine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Araştırmada yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre depresif duygulanım durumlarında anlamlılık derecesinde bir farklılık görülmezken söz konusu iki değişken sürekli değişken olarak kabul edilmek suretiyle gerçekleştirilen pearson korelasyon analizi sonucunda  $p < 0,05$  düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Dolayısıyla öğrenciler sınıfları ilerledikçe daha az depresif belirtiler göstermişlerdir. Böylece çalışmada ilgili hipotezimizin (hipotez 2) büyük çapta doğrulandığı görülmüştür. Nitekim ülkemizde Özdel ve arkadaşlarının (2002:166) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada, öğrencilerin Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) puan ortalamaları ile sınıf düzeyleri arasında  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin sınıf düzeyleri yükseldikçe depresyon puanlarının arttığı görülmüştür. Ancak bu artışın varyans analizinde anlamlılık derecesinde olmayışı, bizim araştırma sonuçlarımızla kısmen benzerlik gösterirken Spearman korelasyon analizinde pozitif yönde bir ilişki göstermesi, bizim araştırma sonuçlarımızla ters yönde bir sonuç ortaya koymaktadır. Yine Softa ve Kaya'nın (2013:222) Sağlık Yüksek Okulu Öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırma sonuçlarının da bizim araştırma sonuçlarımızla benzerlik gösterdiği, söz konusu çalışmada da 1.sınıf hemşire adaylarının 4. sınıfta öğrenim gören hemşire adaylarından daha yüksek depresyon puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Aslında öğrencilerin sınıflarının yükselmesine bağlı olarak daha az depresif belirtiler göstermelerinin sebebi, içinde buldukları üniversite ortamına, yurt ortamına, derslere vs. ilk yıllara nazaran biraz daha alıştıkları ve ilk yıllardaki farklı bir çevrede bulunmanın beraberinde getirdiği bir takım problemleri bir nebze de olsa çözdükleri, böylece daha az sıkıntı ve gerginlik gösterdikleri şeklinde açıklanabilir. Nitekim Aydın'ın (1989:27-40), ODTÜ öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçları bizim araştırma sonuçlarımızla bir hayli benzerlik göstermektedir. Söz konusu çalışmada da birinci sınıf öğrencilerinin üst sınıflardaki öğrencilere göre daha fazla depresif belirtiler gösterdikleri tespit edilmiştir. Diğer taraftan Şahin'in dini kaynaklı stres üzerine gerçekleştirdiği bir çalışmada, stresin yoğunluk ve yaşanma sıklığı ile sınıf değişkeni arasında anlamlılık derecesinde bir ilişki ve farklılaşmanın olmadığı gözlenmiştir (Şahin, 2006:174).

## **2.3. Cinsiyet ve Depresif Duygulanım Düzeyine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Üniversiteli öğrencilerin cinsiyetlerine göre depresif duygulanım düzeylerinde bir farklılaşma olup olmadığını tespit etmek için yapılan t-testi sonucunda, bayanların puan

ortalamasının (1.28) erkeklerinkinden (1.45) daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla depresif duygulanım alt ölçeğinde erkeklerin tutum puanının daha yüksek olduğu ve bu farklılığın anlamlılık seviyesine ulaştığı görülmüştür ( $t= 2.397$ ;  $p< 0,05$ ). Bu durumda kız öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olacağı yönündeki hipotezimizin (hipotez 3) doğrulanmadığını hatta tam tersi bir sonucun ortaya çıktığını söyleyebiliriz. Dolayısıyla bizim örnekleminizde erkeklerin kızlardan daha çok depresif duygular hissettikleri tespit edilmiştir. Araştırmadan elde ettiğimiz bu bulgular genel anlamda kadınların erkeklerden daha fazla depresif olacağı yönündeki gerek teorik, gerekse ampirik araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermemektedir. Üniversiteli kızların daha az depresif belirti göstermelerinin nedeni bu öğrencilerin toplumumuzdaki bayanların çoğunluğuna göre eğitim hakkını elde etmiş olmaları ve bundan dolayı kendilerini rahatlıkla ifade edebiliyor olmaları, özgüven duymaları, haklarının farkında olmaları ve gelecekte ekonomik olarak kendilerini daha çok güvende hissetmeleriyle ilgili olabilir.

Genel olarak araştırmalarda depresyonun kızlarda daha sık olduğu bildirilmektedir (Bkz. Köknel, 1989a:1-5; Üstün ve Güleç, 1987:12-16). Zira ciddi ve yaygın ruhsal bir rahatsızlık olan depresyona erkeklerin ömür boyu yakalanma oranı % 5-12 arası iken kadınların yakalanma oranı %10-25 arasında olduğu görülmektedir (Doğan vd., 1995:15). Hatta hemen hemen tüm toplumlarda kadınlardaki depresyon oranının erkeklerden iki kat daha fazla olduğu ileri sürülmektedir (Köknel vd., 1989:232). Ülkemizde Şahin'in gerçekleştirdiği araştırmada da kadınların din kaynaklı stresi erkeklere göre daha yoğun bir şekilde yaşadığı tespit edilmiştir (Şahin, 2006:166).

Kadın ve erkek arasındaki depresyon farklılıklarının toplumsal rollerden kaynaklandığı belirtilirken depresif duygular, kadınlarda hamilelikte, doğum sonrası dönem ve menopozda sıkça görülmektedir. Bu durumun nedeni tam olarak bilinmemekle beraber bunun hormonlarla alakalı bir durum olduğunu düşünenler vardır (Paula, 1998:26).

Garnefski ve arkadaşları (2004:267) ise yaptıkları çalışmada depresyon açısından kadınlarla erkekler arasındaki farklılığı açıklayan görüşleri şu şekilde özetlemişlerdir: Birinci görüşe göre kadınlarla erkekler arasındaki depresyon farklılığı onlar arasındaki sosyo-ekonomik statü, eğitim düzeyi, depresif olduğunu kabul etme ve depresyondan kurtulmak için yardım talebinde bulunma konularındaki farklılıklarının bir sonucudur. İkinci görüş; kadınların hormonal ve genetik olarak depresyona daha açık olmalarını ön plana çıkarırken, üçüncü görüş; kadınların negatif hayat olaylarına daha fazla maruz kaldıklarını, bu durumun da onların depresif rahatsızlıklarını tetiklediğini savunmaktadır. Bu konuda dördüncü görüş, kadınların kişilik olarak depresyona açık olan nörotik kişilik özellikleri ve yüklenme şekillerine daha çok yatkın olduklarını öne sürmektedir. Beşinci görüşe göre ise; kadınların erkeklere göre depresyona daha çok maruz kalmaları, stres ve sıkıntı durumlarında daha çok pasif ve duygu merkezli başa çıkma yollarına başvurmaları nedeniyledir. Ayrıca Garnefski ve arkadaşlarının bulgularına göre kadınlarla erkeklerin kullandıkları bilişsel başa çıkma stratejileri de farklılık göstermekte ve bu durum her iki grubun depresif semptomlarını ifadelerinde önemli rol oynamaktadır. Kadınlarla erkekler

arasındaki en önemli farklılık, bilişsel duygu düzenlemesi stratejilerinden olan problem üzerinde uzun uzadıya düşünme ve felâketleştirmede ortaya çıkmaktadır.

Buna göre kadınlar, erkelere göre duygusal tecrübelerine daha çok odaklaşmakta böylece stresi duygusal düzeyde daha fazla yaşayarak ve daha fazla üzüntü halinde kalarak depresif semptomlara açık bir hale gelmektedir.

Diğer taraftan kadınların erkelere nazaran daha fazla dindar olmalarına bağlı olarak daha fazla günahkarlık duyguları hissetmeleri ve bu durumu atlatmada yardımcı mekanizmalar sağlanamadığında yaşanan dini kaynaklı stresin onları depresyona daha açık hale getirdiğini (Beith- Hallahmi, Argyle, 1997:176-177; Eliassen vd., 2005:187-199) ileri sürerek kadınlardaki daha fazla depresyonu dini kaynaklı açıklamaya çalışanlar da olmuştur.

Cinsiyet faktörüne göre kadınların daha az ya da daha fazla depresif belirtiler gösterebileceğini ortaya koyan araştırmaların yanında bu iki değişken arasında anlamlılık derecesinde hiçbir istatistiksel ilişki olmadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Bkz. Yapıcı, 2007:209; Özdel vd., 2002:156).

#### **2.4. Depresif Duygulanım ve Yaş Düzeyine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Yaş değişkenine göre üniversiteli öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinde anlamlılık derecesinde bir takım farklılıkların ve ilişkilerin olup olmadığını test etmek için gerçekleştirilen hem varyans analizi hem de korelasyon analizi sonucunda bu iki değişken arasında anlamlılık düzeyinde hiç bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ).

Bu durumda yaşın ilerlemesine bağlı olarak öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinin düşeceğini öngören hipotezimizin (hipotez 4) doğrulanmadığı görülmektedir.

Yapıcı'nın (2007:212) üniversiteli gençler üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonuçları da kısmen bizim araştırma sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir. Söz konusu araştırmada 17-19 grubundaki gençlerin depresyon ölçeğinden en yüksek puanı aldıkları (ort:34.56), daha sonra bunları 20-23 yaş grubundaki ve 24 yaş ve üzerindeki gençlerin takip ettiği gözlenmektedir. Dolayısıyla söz konusu araştırmada gençlerin yaşları büyüdükçe depresyon düzeylerinde bir azalma eğilimi ortaya çıktığı, ancak tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasında gözlenen farklılıkların anlamlılık seviyesine ulaşmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ). Bununla birlikte yaş sürekli değişken olarak alınmak suretiyle gerçekleştirilen korelasyon analizinde yaş ile depresyon arasında  $p < 0,05$  düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Şahin'in (2006:173) gençler üzerinde din kaynaklı stresle ilgili olarak gerçekleştirdiği araştırmada da din kaynaklı stresin yoğunluğu ve yaşanma sıklığı ile yaş faktörü arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Yaparel'in gerçekleştirdiği araştırmada da depresyon ortalamalarının yaşa bağlı olarak yükseliş ve düşüşler gösterdiği tespit edilmiştir. Şöyle ki 17-22 yaş grubundan 23-28 yaş grubuna doğru depresyon düzeyi yükselmekte, daha sonra 29-33 yaş grubunda-

ki düşüşü 34-40 yaş grubunda az da olsa bir artış izlemektedir. Bu durumda depresyon ortalamalarının yaş gruplarına göre sıralamasının 23-28 yaş grubunda 13.36, 17-22 yaş grubunda 12.29, 34-40 yaş grubunda 9.03 ve 29-33 yaş grubunda 8.7 olduğu görülmektedir. Aynı araştırmada yaş grupları arasında depresyon açısından anlamlı farklılıkların bulunup bulunmadığı konusu araştırmanın amacını doğrudan ilgilendirmediği için söz konusu ortalamalar karşılaştırılmamış, sadece ortalamaların verilmesi ile yetinilmiştir (Yaparel, 1987:106-108).

### **2.5. Depresif Duygulanım ve Ailenin Gelir Düzeyine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Sosyo-ekonomik statü, gerek din psikolojisi, gerekse diğer sosyal bilim araştırmalarında diğer sosyo-demografik ve kültürel değişkenler gibi bağımsız bir değişken olarak sıklıkla kullanılmaktadır. Örneklemimizi oluşturan üniversite öğrencilerinin çoğunun henüz bir meslek sahibi olmadıkları için sosyo-ekonomik statüleri belirginleşmemiştir. Bu yüzden araştırmada, öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumlarına ilişkin algıları dikkate alınmıştır. Burada amaç, ailenin sosyo-ekonomik düzeyine dair algının bireyin tecrübe ettiği depresif duygulanım düzeyine etkisini incelemektir.

Araştırmada yapılan varyans analizi sonucuna göre üniversiteli gençlerin ailelerinin gelir durumuna göre depresif duygulanım düzeylerinde bir takım farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Gelir durumuna göre depresif duygulanım alt ölçeğindeki en yüksek puan ortalamasının (1.67) ailesi 'fakir' olan öğrencilere ait olduğu, en düşük ortalamasının ise ailesi 'zengin' olan öğrencilere ait olduğu görülmektedir. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda bu farklılıkların anlamlılık seviyesine ulaştığı, scheffe (post-hoc) analizinde ise söz konusu farklılıkların 'fakir' öğrenciler ile 'zengin' olan öğrenciler arasındaki farklılıktan kaynaklandığı ortaya çıkmıştır. Bu durumda 'fakir' olan öğrenciler, 'zengin' olanlara göre daha yoğun depresif duygular hissetmektedir. Ayrıca yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda da gelir durumu ile depresif duygulanım ( $r = -0.115$ ) arasında  $p < 0.01$  düzeyinde anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir başka deyişle öğrencilerin ailelerinin gelir durumları arttıkça depresyon düzeylerinde bir düşme; ailelerinin gelir durumları düştükçe depresyon düzeylerinde bir yükselme eğilimi görülmektedir. Bu durumda ilgili hipotezimizin (hipotez 5) tamamen doğrulandığı görülmektedir.

Özdel ve arkadaşlarının (2002:159) gençler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırma sonuçları da bizim araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Söz konusu araştırmada ekonomik sorunu olan, arkadaş bulmakta sorun yaşayan ve genel olarak sorun belirten öğrencilerde depresyon puanları daha yüksek bulunmuştur.

Yapıcı'nın (2007:209) gerçekleştirdiği araştırmada da bizim bulgularımızla kısmen benzerlik gösteren sonuçlar elde edilmiştir. İlgili araştırmada 'orta' gelir düzeyine sahip olanların en düşük depresyon düzeyine sahip olduğu, 'alt' gelir düzeyine sahip olanların ise en fazla depresif belirti gösterenler olduğu görülmüştür. 'Üst' ekonomik düzeyde

olanların ise bu ikisinin arasında yer aldığı görülmüştür. Ancak bu farklılıkların tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür. Şahin'in (2006:169) gerçekleştirdiği araştırmada ise tam tersi sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyi yükseldikçe bireylerin din kaynaklı stresi daha yoğun bir şekilde yaşadıkları görülmektedir.

Özetle belirtmek gerekirse, ekonomik sıkıntıların günümüzde insanların ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği bilinen bir gerçektir. Dolayısıyla ailesinin ekonomik yönden sınırlılığı yüzünden pek çok ihtiyacını karşılayamayan üniversiteli gençlerin de gerilim yaşamaları, sıkıntıya düşmesi, dolayısıyla bu problemi yaşamayan öğrencilere göre daha depresif belirtiler göstermesi anlaşılabilir bir durumdur.

## **2.6. Depresif Duygulanım ve Anne-Babanın Eğitim Durumuna İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Üniversiteli öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre depresif duygulanım düzeylerinde bir farklılaşmanın olup olmadığını test etmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, depresif duygulanım alt ölçeğindeki en düşük ortalamanın (1.16), annesi lise ya da dengi okul mezunu olan öğrencilere ait olduğu, en yüksek ortalamanın ise (1.63), annesi okur-yazar olmayan öğrencilere ait olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre depresif duygulanım alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlılık seviyesine ulaştığı, ancak bu farklılıkların hangi eğitim düzeyindeki annelerden kaynaklandığını tespit etmek için yapılan scheffe (post-hoc) analizi sonucunda gruplar arasındaki farklılıkların anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Yine babalarının eğitim durumuna göre öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinde bir farklılaşma meydana gelip gelmediğini anlamak için yapılan varyans analizinde en düşük depresif duygulanım puanının (1.22), babaları lise veya dengi okul mezunu olan öğrencilere ait olduğu, en yüksek puan ortalamasının ise, babaları okur-yazar olmayan öğrencilere ait olduğu tespit edilmiştir. Annelerin eğitim durumunda olduğu gibi babaların eğitim durumuna göre de öğrencilerin depresif duygulanım düzeyleri arasındaki farklılıklar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlılık düzeyine ulaşırken scheffe (post-hoc) analizine göre söz konusu farklılıkların anlamlılık seviyesine ulaşmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Anne-babanın eğitim durumu sürekli değişken olarak alınmak suretiyle gerçekleştirilen pearson korelasyon analizi sonucunda da anne-babanın eğitim düzeyi ile öğrencilerin depresif duygulanım düzeyleri arasında anlamlılık düzeyinde ( $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ) ve negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle üniversiteli gençlerin anne-babalarının eğitim seviyesi yükseldikçe depresif olma eğilimlerinin azaldığı; anne-babalarının eğitim seviyesi düştükçe depresif olma eğilimlerinin yükseldiğini söyleyebiliriz.

Böylece anne-babanın eğitim durumları ile öğrencilerin depresif olma düzeyleri arasında anlamlılık derecesinde farklılıklar ve negatif yönde korelasyon olacağını ileri süren

hipotezimizin (hipotez 6) büyük çapta doğrulandığını söyleyebiliriz. Eğitim düzeyi ile anne- baba mesleğinin dolayısıyla da gelir durumunun ilişkili olduğu göz önünde bulundurulursa anne-babasının eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin çoğunlukla iyi bir meslek sahibi anne-babaları olduğu ve buna bağlı olarak da gelir düzeylerinin iyi olacağı tahmin edilebilir. Dolayısıyla ailelerinin gelir düzeylerinin yüksek oluşunun öğrencilerin daha az depresif olmaları yönünde etkili olduğu hususuna daha önceki bulgular çerçevesinde değinilmişti.

Bununla birlikte gençlerin depresif duygulanım düzeylerinde anne-babanın eğitim durumunun etkili olmadığı yönünde sonuçlar ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Örneğin Özdel ve arkadaşlarının (2002:156) gençler üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada üniversiteli öğrencilerin anne-babalarının eğitim durumları ile gençlerin depresif belirtiler gösterme düzeyleri arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Hatta aynı araştırmada anne-babanın meslekleri ile öğrencilerin depresif belirti gösterme düzeyleri arasında da herhangi bir anlamlı ilişki görülmemiştir.

### **2.7. Depresif Duygulanım ve Anne-Babanın Yaşayış Biçimine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Araştırmada anne-babanın yaşayış biçimine göre (birlikte veya ayrı yaşıyor olması, ya da boşanmış olmaları) öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinde bir farklılaşma olup olmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlılık derecesinde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Böylece öğrencilerin anne-babalarının yaşayış biçimlerine göre depresif duygulanım düzeylerinde anlamlılık düzeyinde bir farklılaşma olacağı ve bu farklılaşmanın anne-babası birlikte yaşıyor olanların lehine olacağını öngören hipotezimiz (hipotez 7) araştırma bulgularıyla doğrulanmamıştır. Bu durumda araştırma bulgularımıza göre anne-babanın yaşayış biçimi öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerine pek etki etmemektedir. Oysa araştırmalarda depresyolu çocukların büyük bir kısmının anne-babaları ayrı yaşayan veya tacize uğrayanlardan oluştuğu görülmüştür (Bloomfield and Mc Williams, 1995: 52). Ayrıca boşanmış, ayrı yaşayan veya yalnız yaşayanlarda depresyona düşme oranının evlilerden daha fazla olduğu yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur (Shaprio, 1994:52)

### **2.8. Depresif Duygulanım ve Aile Dindarlığına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Üniversiteli öğrencilerin ailelerinin dindarlık derecesi ile depresif duygulanım düzeyleri arasında anlamlılık derecesinde bir farklılaşma olup olmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda, anlamlılık düzeyine ulaşan bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde pearson korelasyon analizi sonucunda da aile dindarlığı ile depresif duygulanım düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Böylece öğrencilerin depresif duygulanım düzeylerinin ailenin dindarlık derecesine göre farklılaşacağı, bu farklılığın özellikle ailesi çok dindar olanlar lehine olacağını öngören hipotezimizin (hipotez 8) doğrulanmadığı görülmüştür. Aile dindarlığı ile bireylerin depresif duy-

gulanım düzeyleri arasındaki ilişkiye yer veren araştırmalara pek rastlamadığımız için bu bulguyu diğer araştırmalarla kıyas etme imkânı olmamaktadır. Bununla birlikte Şahin'in (2006:171) gerçekleştirdiği bir araştırmada ailenin dindarlık düzeyi ile bireyin yaşadığı din kaynaklı stresin yoğunluğu ve yaşanma sıklığı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Söz konusu araştırmada aile dindarlığı ile deneklerin yaşadığı din kaynaklı stresin yoğunluğu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bununla birlikte ailenin dindarlık düzeyi ile stresin yaşanma sıklığı arasında anlamlılık derecesinde bir ilişki gözlenmiştir. Buna göre öğrencilerden ailesinin dindarlık seviyesini 'yüksek' olarak kabul edenlerin din kaynaklı stresi en düşük yaşama sıklığına sahip oldukları, din kaynaklı stresi yaşamada en yüksek ortalamaya sahip olanların ise ailesinin dindarlığını 'orta' düzeyde görenlerin olduğu ve anlamlılık derecesindeki farklılığın ise bu iki grup arasında gerçekleştiği görülmüştür. Din kaynaklı stresin yoğunluğu ve yaşanma sıklığında ailenin dindarlığı etkili olabileceği gibi bunun yanında ebeveynlerin kişiliklerinin ve tutumlarının da etkili olabileceği düşünülmektedir. Şayet anne-baba baskıcı, katı dindar ise bu baskı çocuğa stres olarak yansiyabilir. Dolayısıyla çocuğun depresif duygular hissetmesine neden olabilir.

### **3- Depresif Duygulanım ve Dindarlık Arasındaki İlişkiye İlgili Bulguların Değerlendirilmesi**

Dindarlık kavramıyla dini hayatın boyutları (inanç, ibadet, etki) ve öznel dindarlık algısını kastettiğimiz araştırmamızda, öğrencilerin depresif duygulanım düzeyleri ile dindarlık düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda bu iki değişken arasında anlamlılık derecesinde herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $p > 0.05$ ). Başka bir ifadeyle gençlerin dini inançlara bağlılık dereceleri, dini ibadetleri yerine getirme ve dinin etkisini günlük yaşamlarında hissetme düzeyleri ile depresif duygulanım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Benzer şekilde öznel dindarlık algıları ile depresif duygulanım düzeyleri arasında da anlamlılık seviyesine ulaşan bir ilişki görülmemiş, sadece dindarlık değişkenleri ile depresif duygulanım düzeyi arasında anlamlılık derecesine ulaşmayan negatif yönde hafif bir eğilim olduğu tespit edilmiştir.

Böylece bütün bu bulgulardan hareketle 'üniversiteli öğrencilerin dini yaşantı biçimleri ya da dindarlık boyutları (inanç, ibadet ve etki) ve öznel dindarlık algıları ile depresif duygulanım alt ölçeğindeki depresif belirti düzeyleri arasında anlamlılık düzeyinde negatif bir ilişki olacaktır' şeklindeki hipotezimizin (hipotez 9) destek bulmadığını, söz konusu değişkenler arasında sadece negatif yönde hafif bir eğilim olduğu söylenebilir.

Dindarlık ve depresyon ilişkisini ele alan araştırmaların sonuçları birbirinden farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar, genellikle dinin tanımlanış şekli, dindarlıktan ne anlaşıldığı, hangi tür ölçeklerin kullanılmış olduğu ve ne tür bir örneklem üzerinde araştırmanın gerçekleştirilmiş olduğu vb. gibi hususlara bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

Örneğin son zamanlarda bir başa çıkma formu olarak dinin özel kullanımından sıkça söz edilmektedir. Pargament, başa çıkmanın spesifik türlerinin travmatik bir yaşam ola-

yının akabinde ortaya çıkan pozitif psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğuna dair bulgular ortaya koymaktadır. Destek algıları, Tanrı'yla ortaklık, stres anlarında Tanrı'nın kılavuzluğu başa çıkmada faydalı gibi gözükmektedir (Pargament vd., 1990:793-834). Koenig ve arkadaşları (1992:1693-1700) 65 yaş ve üzeri psikiyatrik anlamda depresyon teşhisi konmayan, fakat depresif belirtiler gösteren 850 yaşlı hasta üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, hastalıkla başa çıkmada dini inançların önemli rol oynadığını ve her beş hastadan birisinin (% 20) hastalığıyla başa çıkmada dini inançlardan destek aldığını tespit etmişlerdir. Hatta sosyo-demografik değişkenler kontrol edildiğinde bile depresif belirtiler ile dindarlık ve dini başa çıkma arasında ters yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ruhsal ve fiziksel hastalık durumlarında olumsuz dini başa çıkma yollarını kullananların depresyon gibi birtakım ruhsal sıkıntılarının daha fazla olduğu, buna karşılık olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullananların bu tür sıkıntı ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Koenig, 2009:283-290).

Din ile sosyal destek arasındaki ilişki literatürde geniş bir şekilde ele alınmaktadır. Sosyal desteğin depresif semptomlara karşı koruduğu çok iyi bilinmektedir (Koenig, vd., 2001). Depresyonla baş etmede etkili bir faktör olduğu ifade edilen sosyal destekten mak-sat hem aile, hem arkadaş grupları, hem de dini gruplardır. Bilhassa kurumsal dindarlığın depresyonla ters yönlü ilişki içerisinde olduğunu ortaya koyan araştırmacıların büyük bir kısmı bireyin dini grubun üyesi olmasının içinde bulunduğu dini gruptan büyük çapta sosyal destek aldığını ve bu nedenle de yalnızlık ve çaresizlik duygularını daha az yaşadığını ve böylece depresyonun tedavi edilmesinde hatta depresyona karşı koruyucu bir rol üstlenebilmesinde etkili olduğunu ileri sürmektedirler. Dinin bazen doğrudan, bazen de dolaylı olarak depresyona karşı koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir. Dinin ruh sağlığının korunmasına doğrudan tesir etmesi, dindarlığın ve inancın bireysel etkileriyle ilişkilidir. Bu hususu, manevi destek kavramıyla ifade etmek mümkündür. Dinin ruh sağlığına yaptığı dolaylı etki ise gerek aynı kimliği taşıyan müntesiplerine sağladığı sosyal destekle, gerekse alkol ve uyuşturucu gibi ruh sağlığını tehdit eden unsurlara karşı olumsuz ve yasaklayıcı bir tavır takınmasıyla gerçekleşmektedir (Yapıcı, 2007:137).

Dinsel yönelimle ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi ampirik olarak sorgulayan araştırmalardan hareketle dinî yönelim ile depresyon ilişkisine göz attığımızda genellikle içedönük dindarlık eğilimi ile depresyon arasında negatif bir ilişki, bir başka deyişle içedönük dindarlık puanı arttıkça depresyon puanında düşüş olduğu görülmektedir. Buna karşılık dışa dönük dindarlıkla depresyon arasındaki ilişkinin ise genellikle pozitif olduğu gözlenmektedir. Bu durumda dindarlıklarını içedönük bir şekilde yaşayanların dışa dönük dindarlara nispetle daha az depresif oldukları ortaya çıkmaktadır (Park vd., 1990; Maltby vd., 2000; Maltby vd., 2003; Nelson, 1990; Allport& Ross, 1967).

Milevsky ve Levitt'in (2004) Avrupa, Afrika ve Meksika kökenli 11-15 yaş arası 694 Amerikalı ergen üzerinde yaptıkları araştırmalardan elde edilen bulgulara göre içedönük dindarlar hiç dindar olmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha az depresif belirtiler göstermektedirler. Söz konusu araştırmadan elde edilen bir başka sonuç da içedönük ya da

dışadönük dindarlık kategorilerinden herhangi birisinde yer almayan fakat dindar olan gençlerin de depresyon düzeylerinin dindar olmayanlara nispetle daha düşük olduğu görülmüştür. Bu nedenle hem genel anlamda dindarlığın, hem de özeldede içedönük dinsel yaşayışın depresyona karşı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebileceği söylenebilir. Allah ile içsel bir temas kuran, O'na sığınan ve güvenen, O'nu sık sık hatırlayan gençlerin ruh sağlıklarının daha iyi durumda olduğu, daha sıklıkla dua ettikleri görülmüştür. Kendi acizyetlerinin, çaresizliklerinin, güçsüzlüklerinin bilincine vararak Allah'ın yardım ve desteğini isteyen, dua ile O'na yönelen gençlerin günlük stres, depresyon ve umutsuzlukla daha rahat baş edebildikleri ve böylece intihar olasılıklarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Yapıcı, 2007:311).

Son zamanlarda yapılan bazı araştırmalarda kurumsal dindarlığın (kiliseye devamlılık, ibadet ve dua) depresyon düzeyinin düşüklüğü ile ilişkili olduğu da görülmektedir. Örneğin Braam ve arkadaşları (2004), dini bağlılık ve ibadete devamlılık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemek için yaşlılar üzerinde gerçekleştirdikleri bir boyamsal araştırmada (6 yıl süren), kiliseye devamlılık ile depresif semptomların görülmesi arasındaki ilişkinin ters yönlü olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca kiliseye devamlılık yaşlıların psiko-sosyal uyum süreçlerine olumlu etki ettiği gibi çeşitli sağlık problemi yaşayanlar arasında dindar olanların diğerlerine nazaran daha az depresif belirti gösterdikleri görülmüştür. Yine Norton ve arkadaşları (2006) Son Gün Azizleri Kilisesi'ne bağlı 4468 yaşlı üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarda, kiliseye devam etme ve dini pratikleri yerine getirme sıklığı artan kadınların depresyon düzeylerinin de düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak söz konusu araştırmalarda erkekler için durum, tam tersi çıkmıştır. Kiliseye sıklıkla devam eden erkeklerin daha fazla depresif belirti gösterdikleri tespit edilmiştir. Buradan hareketle kurumsal dindarlığın depresyon üzerindeki etkisinin cinsiyete göre farklılık arz ettiği söylenebilir. Esasında pek çok araştırmada bireysel dindarlığa nispetle kurumsal dindarlığın ruh sağlığına daha olumlu etkide bulunduğu tespit edilmiş olsa da tam tersi sonuçları içeren araştırmaların olduğu da görülmektedir.

Bireylerin Tanrı algılarıyla psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin ele alındığı bir araştırmada (Güler, 2007) Seven / Merhametli Tanrı algısı ile psikolojik semptomların arasında negatif bir ilişki görülmüştür. Olumlu Tanrı algısı daha az depresif belirti ile ilişkili bulunmuştur. 18-68 yaş arası genç ve yetişkinler üzerinde Tanrı algısının araştırıldığı bir başka araştırmada (Aydın, 2011) depresyon ile olumlu Tanrı algısı arasında ters yönde ( $r: -0.10; p < 0.05$ ) ve olumsuz Tanrı algısı arasında olumlu yönde ( $r: 0.29; p < 0.05$ ) anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte Tanrı'ya atfedilen özellikler ve dindarlık eğilimleri ile depresyon arasındaki ilişkilerin araştırıldığı başka bir araştırmada ise hem Tanrı algısı, hem de dindarlık eğilimi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Güngördü, 2001).

Dini/ manevi inançlar ve dini/manevi aktivitelere katılım insanlara stresli yaşam koşulları ile daha iyi baş etmede yardımcı olarak, yaşam stresini azaltarak depresyonun gelişmesini önleyebildiği gibi depresif bir olayın veya depresif semptomların hafiflemesini

de hızlandırabilmektedir. Diğer taraftan dini/manevi inançlar aynı zamanda ulaşılması zor olan yüksek yaşam standartları yaratarak suçluluk ve başarısızlık duygusu meydana getirebilmektedir. Üstelik bu standartlara göre yaşamayanlar, inanç toplumları tarafından sosyal tecrite yol açan dışlanma ile karşı karşıya gelebilmektedirler. Dolayısıyla dinin/maneviyatın, depresyona karşı korumada ve onu azaltmada ya da depresyonun meydana gelmesine yardımcı olmada veya onun seyrini daha karmaşık hale getirmede etkisi olabilmektedir (Bonelli vd., 2012:2).

Özellikle 2000 yılından beri yayınlanan bazı yüksek kaliteli araştırmalar, farklı başka çevrelerde din / maneviyat ile depresyon arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin; 11 Batı Avrupa ülkesindeki 22,570 yaşlının bir incelenmesinde, iş göremezlik hali ile depresif semptomlar arasında kesitsel pozitif bir ilişkinin varlığı daha fazla ileri sürülmektedir. Çünkü bunlar yüksek seviyede ortodoks inançların bulunduğu ya da yüksek Katolik yüzdesi olan ülkelerdir (Braam vd., 2004:26-36).

Hollanda'da gerçekleştirilen bir başka araştırmada araştırmacılar, 1702 yaşlıdan oluşan örnekleme dinî mensubiyeti olmayan ve özellikle de dul kalmış olanlar arasında dua etme sıklığının anlamlı bir biçimde daha fazla depresyonla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. (Bunlar kendilerini üzgün hissettikleri için dua ediyor olsalar bile) (Braam vd., 2007:273-281).

Sözü edilen araştırmalardan bazılarında suçluluk duygusunun dini/manevi bağlanma tarafından harekete geçirilmiş olması ve bazı ilişkileri açıklamaya yardımcı olması muhtemeldir. Diğer durumlarda ise dini bağlanma, düşük dini bağlanma ile karakterize edilen ve stres seviyesi yükseldiğinde ve insanlar bilhassa çaresiz olduğunda sadece dine yönelmenin söz konusu olduğu toplumlarda bir stres göstergesi olabilmektedir (Bonelli vd., 2012:6). Örneğin din hakkında olumlu bir tutuma sahip olan kişinin, zihinsel- duygusal- eylemsel bazda dine karşı davranmaması gibi, günlük hayatta sergilediği diğer tutumlarının da dini tutumuyla çelişmemesi gerekir. Bu durum, Woordruff'un "birey için psikolojik olarak önemli olan tutumlar ile bireyin değerlerini oluşturmada başarılı olamamış, yüzeysel kalmış ve motivasyon düzeyine nüfuz edememiş tutumlar" (Carrier, 1965:269) şeklindeki iki tür dini tutumun ayırt edilmesi gerektiği düşüncesini destekler görünmektedir (Ağılkaya, 2010:195). Zira merkezîleşmiş tutumlar, bireyin tüm duygu, düşünce ve davranışlarını etkileme ve yönlendirme gücüne sahiptir. 'Dindar kişi için dinî değerler, davranışlarının her yönü üzerinde hâkim olur ve onları kontrol eder' şeklindeki varsayım bazı araştırmalarda doğrulanmayabilir. Bu durum, bireylerin dinî tutumlarının merkezîleşmiş olmaması ve kendi içinde diğer tutumlarıyla tutarlılık içinde olmamasından kaynaklanıyor, olabilir. Zira tüm yaşantı ve düşünce sistemini kuşatmayan bu tutumlar, özellikle de davranış boyutuyla da desteklenememesi nedeniyle aksi davranışlar meydana getirebilir. Ayrıca güçlü dinî tutumların yanında kişilik yapılarının da depresyonda etkili olduğu söylenebilir.

Şüphesiz bizim araştırma bulgularımızdaki gibi dindarlıkla depresyon arasında herhangi bir ilişki olmadığını ortaya koyan araştırmalar da vardır. Şu ana kadar yapılan

araştırmalardan çoğunda, genellikle dindarlığın şu veya bu şekilde depresyona karşı koruyucu bir tampon görevi üstlendiği, hatta dindar olup olmamanın depresyon düzeyini etkilemediğini ortaya koyan araştırma sayısının son derece sınırlı olduğu söylenebilir. Örneğin; O'Connor, Cobb ve O'Connor'ın (2003:211-217), 17-44 yaş arası 177 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, dindarlık ile ruh sağlığının göstergeleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Başka bir deyişle bireyin dindarlığı ile psikolojik çöküntü ve stres düzeyi arasında olumlu ya da olumsuz herhangi bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Dindarlıkla depresyon arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını ortaya koyan araştırma sonuçları, genel olarak dindarlıkla ruh sağlığı arasında ilişki kuran çalışmaların sonuçlarıyla pek uyumlu olmasa da bu türden bulguları ortaya koyan başka araştırmalar da vardır. Örneğin Sherkat ve Reed'in (1992) intihar ya da kaza sonucu bir yakınına ansızın kaybedenlerin depresyon düzeyleri üzerinde dinin ve sosyal desteğin nasıl bir etkide bulunduğunu inceledikleri çalışmada, kiliseye devamlılık ve dini ibadetlere katılım ile depresyon arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Bununla birlikte arkadaşların ve ebeveynin güven veren sosyal desteği, özsaygıyı artırırken depresyon düzeyinin de azalmasına neden olduğu tespit edilmiştir.

Tüm bunlara rağmen gerek literatür incelemeleri gerekse bu bağlamda yapılan meta-analizler dindarlıkla depresyon arasında genelde negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin; Koenig ve Larson'un (2001:67-78) literatür incelemesine dayanarak yaptığı tespitlere göre dindarlık ve depresyon konusunu ampirik olarak işleyen 101 çalışmanın 65'inde (% 64), bu iki olgu arasında ters yönlü bir ilişki olduğu, başka bir deyişle dindarlık arttıkça depresif belirtilerde azalma olduğu görülmüştür.

Yine dindarlık ile depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi meta-analiz yöntemiyle inceleyen Smith, Mc Cullough ve Poll (2003), toplam örneklem sayısı 98,975'e ulaşan 147 bağımsız araştırmanın sonuçlarını yeniden bir değerlendirmeye tabi tutarak yaptıkları çalışmalarında, dindarlıkla depresyon belirtileri arasında -0.096 düzeyinde negatif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde Bonelli ve arkadaşları (2012:1), 1962'den 2011'e kadar son elli yıl süresince dini/manevi bağlanma ile depresif semptomlar ya da bozukluklar arasındaki ilişkiyi inceleyen 444 nicel araştırmayı gözden geçirmeleri sonucunda, bu araştırmalardan % 61'inde daha dindar/ manevi yaşantısı olanlarda daha az depresyon ve bu depresyondan daha hızlı bir şekilde iyileşmenin olduğunu ya da dini/manevi müdahaleye karşılık olarak depresyon şiddetinde bir azalma olduğunu tespit etmişlerdir. Buna karşılık aynı çalışmada araştırmaların sadece % 6'sında dini/manevi yaşantısı olanlarda daha fazla depresyonun olduğu gözlenmiştir. Ayrıca 444 araştırmadan metodolojik olarak en titiz olan 178 araştırma tespit edilmiş ve bunların da 119 (% 67)'nin daha az depresyon ve depresyondan daha çabuk iyileşme ya da dini/ manevi müdahalelere daha fazla cevap vermeyi ortaya koyduğu görülmüştür. Kısacası söz konusu çalışmada genel olarak araştırmaların % 61'i daha fazla dindar olanlar arasında daha az depresyon olduğunu ortaya çıkarmış ve araştırmaların kalitesi artırıldığında bu oranın aynı kalmakta olduğu ya da biraz daha arttığı (% 67) tespit edilmiştir.

Daha çok yakın zamanlarda Kolombiya Üniversitesi'ndeki psikiyatrik epidemiyoloji uzmanları, yüksek riskli bireylerde dindarlığın depresyona karşı koruyup korumadığını

incelemişlerdir. Araştırmacıların, 72'si depresyonlu ve 42'si depresyonlu olmayan anne-babalara ait 114 yetişkin çocuğun araştırmasında 10 yıllık takibin sonunda elde ettikleri sonuç, majör depresyonun varlığı olmuştur. Cinsiyet, yaş, depresyon hikâyesi (geçmişi), anne-babaya ait depresyon üzerine dayalı olan risk durumu ortak değişkenleri kontrol edildiğinde, dinin ya da maneviyatın kendileri için bir hayli önemli olduğunu belirtenlerin depresyonlu olma ihtimallerinin % 73 daha az (OR=0.27, % 95 CI 0.07- 1.08, P= 0.06 eğilim) olduğu görülmüştür. Örneklemin 114'ten 185 katılımcıya çıkarılması suretiyle yapılan aynı çalışmada, olumsuz yaşam olaylarına çok fazla maruz kalmış yüksek riskli katılımcılar açısından (bunlar anne-babası depresyonlu olanlardır) dini katılımın izlemdeki majör depresyon ihtimalini % 76'ya kadar, duygu durum bozukluğu ihtimalini % 69'a kadar ve herhangi bir psikiyatrik bozukluk ihtimalini de % 64'e kadar azalttığı gözlenmiştir (Miller vd., 2012:89-94). Bu sonuçlar, dini/manevi katılımın depresyonlu aile geçmişi ve negatif yaşam olaylarının varlığı yüzünden ya da her ikisi yüzünden depresyon için yüksek risk taşıyanları korumada oynadığı rolün önemini ortaya koymasından manidardır.

Yoğun bir şekilde stres altında kalma sonucunda ortaya çıkan depresyonun üstesinden gelmede hatta onun meydana gelmesine engel olmada din ve maneviyatın sağladığı faydaları da din ve maneviyatın ruh sağlığına sağladığı katkılar bağlamında düşünmek gerekir. Yapılan araştırmalardan elde edilen bulgulara göre bazen kurumsal dindarlığın bazen bireysel dindarlığın bazen de her ikisinin depresyona karşı koruyucu bir faktör olabileceği anlaşılmaktadır. Yine dini anlama ve yaşama biçimlerine bağlı olarak içsel dinî motivasyonun Tanrı ile işbirliğine dayalı dinî başa çıkma stratejilerinin depresyon düzeyinin düşük olmasında olumlu yönde katkılarda bulunduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda Southwick, Vythilingam ve Charney'e göre (2005:255-291) depresyonla baş edebilmede, iyimserlik ve mizaç dâhil pozitif duygulanım ve heyecanlar, olaylara pozitif izah bulma ve yeni düşünceleri kabul edebilmeye imkan veren kognitif esneklik, din ve maneviyatın sağladığı anlam ve anlamlandırma, grup içinden alınan sosyal destek ve başa çıkma tarzı önemli bir katkıda bulunmaktadır. Depresyonun yaşanan acılarla, trajedilerle, ontolojik kaygılarla vs. ilişkili olarak ortaya çıkabileceği göz önünde bulundurulursa, dini inançların her şeyden önce yaşanan mutsuzlukları anlama, trajedilere yeni bir anlam verme gücüne sahip oldukları için ruh sağlığına neden ve nasıl olumlu bir katkıda bulunduğunu anlayabilmek son derece kolay olacaktır.

Esasında Shaw, Joseph ve Linley (2005:1-11), din ve maneviyatın özellikle travma sonrasında nasıl biçim kazandığını 11 farklı araştırmayı inceleyerek şu şekilde özetlemişlerdir: Birincisi, din ve maneviyat travmanın olumsuz sonuçlarıyla baş edebilmek isteyen insanlara bir ümit ve kurtuluş vesilesi olarak gözükmektedir. İkincisi, travmatik yaşantılar kişide dinin ve maneviyatın kökleşmesine ve derinleşmesine neden olmaktadır. Üçüncüsü ise, olumlu dini başa çıkma, samimi ve açık bir dindarlık, varoluşsal sorunları kavrayabilme, dini ibadetlere katılım ve içe dönük dindarlık biçimi, travma sonrasında tipik olarak ilişkilidir. Kısacası çoğu zaman depresyona yol açan travma sonrası, özellikle travmanın olumsuz etkileriyle başa çıkmak isteyen bireylerin hayatlarında dindarlık ve maneviyat çok önemli bir yer tutmaktadır.

Özetle belirtmek gerekirse, gerek literatür incelemeleri, gerekse bu bağlamda yapılan meta-analizler dindarlık ile depresyon arasında genel olarak negatif yönde bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Fakat gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına dikkatli bir şekilde bakılacak olursa bu hususta belirleyici olan asıl hususun dinden ne anlaşıldığı, dindarlığın nasıl yaşandığı meselesi olduğu ve elde edilen bulgulardaki farklılıkların değişik din ve kültürlerle, dini yaşayışın çeşitli görüntülerine ve sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaştığı rahatlıkla söylenebilir. Bu nedenle elde edilen bulguların bu hususlar göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi gerekmektedir.

Bununla birlikte Batıda dindarlıkla depresyon arasındaki ilişkiyi sorgulayan zengin literatüre rağmen Türk-Müslüman örneklemi inceleyen araştırma sayısının son derece sınırlı olduğunu görmekteyiz. Ülkemizde bu konu ile ilgili araştırmaların son derece sınırlı oluşu, bu konuda ülkemiz açısından bir genelleme yapmaya imkân vermemektedir. Bunun değişik nedenleri vardır. Her şeyden önce ülkemizde akademisyen, psikiyatr ve psikologlar ruh sağlığını pozitivist ve seküler bir bakış açısı ile ele aldıklarından gerek depresyonun sebepleri gerekse tedavisine yönelik araştırmalarda din ve dindarlığı bir değişken olarak kullanma eğiliminde değildirler. Ayrıca ülkemizdeki psikolog ve psikiyatrlar hastaların dini tutumlarına pek önem vermemektedirler. Oysa hastaların dini bağlılık, duygu ve düşünce, tutum ve davranışlarının bilinmesi, bireylerin ruh sağlığı problemlerini çözmede önemli katkılarda bulunacaktır.

Bu nedenle ülkemizde din ve depresyon ilişkisini ele alan araştırmacılar genellikle din psikologlarıdır. Ancak bu konu, din psikologları tarafından da yeterince ele alınmamıştır. Gerçekleştirilen az sayıdaki araştırmada, yurtdışında yapılan araştırmalardan elde edilen bulgulara benzer sonuçlar elde edildiği gözlenmektedir. Örneğin; Aydın'ın (2011:110) 18-68 yaş arası genç ve yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada Tanrı'ya inanç düzeyi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve bu anlamda bizim bulgularımızla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Aynı şekilde Yaparel'in (1987:125-127) araştırmasında da dini hayatın boyutlarından olan yaygın dini inançlarla depresyon arasında 20-40 yaş arası kişilerden oluşan örneklemi bütün yaş gruplarında anlamlılık düzeyinde bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle genel olarak dini hayatın inanç boyutuyla depresyon arasında bir bağlantının olmadığı görülmüştür. Bu sonuç sadece dini inanç boyutu söz konusu olduğunda, din ile ruh sağlığı arasında bir ilişki bulunmadığını ileri süren başta bizim araştırmamız olmak üzere aynı yöndeki diğer araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Bununla birlikte Batıda Murphy (2000:1102-1106) klinik olarak depresyonlu yetişkinlerin bir araştırmasında, depresif semptomların meydana geliş sıklığının yaş, ırk, medeni durum, cinsiyet ve eğitim seviyesi kontrol edildiğinde dini inançlarla negatif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Farklı şekillerde de olsa bütün dinlerde var olan ve dini inancın somut bir tezahürü olan ibadetlerin de insanın ruh sağlığı üzerinde olumlu birtakım etkileri vardır. İbadetler, gerek kişilerin yalnızlık duygusuna kapılmasını önleyerek gerekse sosyalleşmesini ve

sosyal destek görmesini temin ederek depresyona karşı önleyici ve tedavi edici bir fonksiyona sahiptirler (Pazarlı; 1982:191). Bu bağlamda Braam ve arkadaşları (2001:803-814) resmi dini katılımın (kiliseye devam etme) bazı Avrupa ülkelerindeki yaşlı bireyler arasındaki depresyon oranlarıyla negatif yönde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Depresyon oranları Romalı Katolikler arasında çok belirgin bir şekilde olmak üzere düzenli kiliseye gidenler arasında daha düşük seviyededir. Bununla birlikte ülkemizde Yaparel'in (1987:90-96) gerçekleştirdiği araştırmada dini ibadetlere katılım boyutu ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olacağını öngören hipotez 17-22 yaş, 29-33 yaş ve 34-40 yaş gruplarında hiç destek görmezken 23-28 yaş grubunda doğrulanmıştır. Şöyle ki sadece söz konusu yaş grubunda depresyon ile dini ibadetlere katılım arasında negatif yönde ve anlamlılık düzeyinde bir ilişki tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu sonuç genel olarak ibadetlere katılım ile depresyon arasında anlamlılık düzeyine varan bir ilişkinin bulunmadığını rapor eden başta bizim araştırma bulgularımız olmak üzere aynı yöndeki diğer araştırma sonuçlarını da destekler mahiyettedir.

Yine Aydın'ın (2011:110-111) 18-68 yaş arası 799 genç ve yetişkin üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada duaya yönelme ile depresyon puanları arasında herhangi anlamlı bir ilişki gözlenmezken ( $r: -0.04; p > 0.05$ ) duanın algılanan olumlu etkisi ile depresyon arasında ters yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür ( $r: -0.10; p < 0.05$ ). Bu araştırma sonucunun da kısmen bizim bulgularımızla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Yapıcı'nın (2007:216) gerçekleştirdiği araştırmada da dua etme sıklığı ile depresif belirtiler gösterme arasında istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde bir ilişkiye rastlanmamış olması bizim bulgularımızla tamamen bir paralellik gösterirken aynı araştırmada namaz kılma ve oruç tutma ile depresyon arasındaki ilişkide ise 'hiç namaz kılmam', 'hiç oruç tutmam' diyenlerin lehine anlamlılık derecesinde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Oysa Ağilkaya'nın (2010:199) intiharla ilgili araştırmasında ibadet edenlerin % 75'i sadece bir kez intihar girişiminde bulunmuş geri kalan % 25'i ise üç kez intihar girişiminde bulunmuştur.

Araştırmamızda dini hayatın diğer bir boyutu olan etki boyutuyla depresyon arasında da diğer boyutlarla olduğu gibi anlamlılık seviyesine ulaşan bir ilişki görülmezken ülkemizde gerçekleştirilen bazı araştırmalarda, bu iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Örneğin Yaparel'in (1987:90-96) araştırmasında dini hayatın ahlakilik boyutu ile depresyon arasında bazı yaş gruplarında pozitif yönde ilişkilerin olabileceğine işaret eden bulgular göze çarpmaktadır. Söz konusu araştırmada 29-33 yaş grubu ve 34-40 yaş grubunda ahlakilikle depresyon arasındaki korelasyon sırasıyla 0.32 ve 0.11'dir. Bu ilişki artan depresyon düzeyine karşılık ahlakilikte de bir yükselme, depresyon düzeyindeki düşüşe paralel olarak ahlakilikte de bir düşme olduğu anlamına gelmektedir. Yine Yapıcı'nın (2007:219) gerçekleştirdiği araştırmada da dinin etkisini hissetme ile depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, depresyon düzeyi yükseldikçe dinin bireysel ve sosyal hayata yönelik etkisinin daha fazla hissedildiği görülmüştür. Şahin, Batıgün ve Şahin'in (1998:157-168) araştırmasında da benzer bulgulara rastlanmaktadır.

Araştırma sonucunda kişinin kendi gözünde kendi dindarlığını değerlendirmesi şeklinde tanımlayabileceğimiz öznel dindarlık algısı ile depresif duygulanım düzeyi arasında da anlamlılık düzeyinde bir ilişki görülmediğini daha önce ifade etmiştik. Ülkemizde Yapıcı'nın (2007:215-217) gerçekleştirdiği araştırma bulguları da bizim bulgularımızla paralellik göstermektedir. Söz konusu araştırmada 'hiç dindar değilim' diyenlerin düşük depresyon düzeyine sahip kişiler olması ilginç görünmesine rağmen tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) gruplar arasındaki farklılıkların anlamlılık seviyesine ulaşmaması iki değişken arasında nötr bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Buna karşılık ülkemizde Güven (2008) ve Aydın'ın (2011) araştırma bulguları öznel dindarlık algısı ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Şahin'in (2006:172) dini kaynaklı strese ilişkin araştırmasında da benzer yönde bir bulguya rastlanmaktadır. Söz konusu araştırmada din kaynaklı stresin yaşanma sıklığı ile öznel dindarlık algısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bireylerin öznel dindarlık algısı yükseldikçe, yaşadığı din kaynaklı stresin sıklığında bir düşme olduğu görülmüştür. Bu konu ile ilgili olarak Batı'da Dein'in (2006: 69) gerçekleştirmiş olduğu araştırmada kendilerini dindar olarak görmeyen ve kendilerini oldukça dindar olarak kabul eden kişilerin, kendilerini kısmen dindar olduğunu düşünenlerden daha sık tekrarlayan depresyon semptomlarına sahip oldukları görülmüştür. Bununla birlikte Şahin'in (2006: 170) üniversiteli gençler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada yaşanan din kaynaklı stresin yoğunluğu ile öznel dindarlık algısı arasında anlamlılık derecesinde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Özetle belirtmek gerekirse, dindarlık boyutları ve öznel dindarlık algısı ile depresyon arasındaki ilişkileri ele alan ülkemizdeki sınırlı sayıda araştırma farklı türden bulgular ortaya koymuştur. Bazı araştırmalarda tüm dindarlık boyutları ve öznel dindarlık algısı ile depresyon arasında negatif yönde ilişkiler (Güven, 2008), ya da bizim araştırmamızda olduğu gibi nötr ilişkiler olduğu gözlenirken bazı araştırmalarda da depresyon ile dindarlık boyutları arasındaki ilişkinin bir yaş grubundan diğerine farklılık gösterdiği (Yaparel,1987), bazılarında da söz konusu ilişkinin her bir dindarlık boyutuna göre farklılık arz ettiği (Şengül, 2007; Yapıcı, 2007) görülmüştür.

### **Sonuç ve Öneriler**

Araştırma sonucunda, üniversiteli öğrencilerin dindarlık düzeyleri (dindarlık boyutları ve öznel dindarlık algıları) ile depresif duygulanım durumları arasında anlamlılık derecesinde bir ilişki olmadığı görülmüştür. Buna karşılık sosyo-kültürel ve demografik faktörlere göre üniversiteli öğrencilerin depresyon düzeylerinde anlamlılık derecesinde bir takım farklılıklar ve ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular çerçevesinde şu şekilde önerilerde bulunabiliriz:

- Günümüz dünyasında dini/ manevi inançların son derece yaygın oluşu ve bunların yaşamın stres verici olaylarına karşı bir başa çıkma yöntemi olarak sıkça kullanıldığıнын araştırmalarda teyit edilmesi, diğer taraftan depresyonun yaygınlığı ve

onun neden olduğu ciddi iş göremezlik hali ve bu durumun ülkelere maddi yönden maliyeti, ayrıca toplum sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri göz önünde bulundurulduğunda araştırmacı ve tedavi edicilerin dinin depresyon ve ruh sağlığına etkilerini iyi bir şekilde anlayıp dikkate almaları gerekmektedir.

- Genelde ruh sağlığı ve din, özelde depresyon ve din arasındaki muhtemel ilişki gerek teorik gerekse ampirik düzeylerde tartışmaya açık bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü eldeki sonuçlar kesin konuşmaya imkân verecek kadar yeterli ve tutarlı gözükmemektedir. Bununla birlikte gerek Batıdaki zengin literatür ve gerekse son zamanlarda yapılan meta- analiz çalışmaları dinin/maneviyatın hem depresyonu engellemede hem de tedavi etmedeki rolünü ortaya koymuştur. Dolayısıyla din ve depresyon arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar daha çok Hıristiyan ve Yahudi kültüründen örnekleme sınırlıdır. Oysa başta ülkemiz ve diğer Doğu dinleri ile depresyonun ilişkisini ele alan farklı örneklemlerde daha fazla araştırmanın yapılmasına ihtiyaç vardır.
- Depresyon üzerine yapılan araştırmaların, dinin hafif depresyondan şiddetli (psikotik) olana kadar farklı depresyon türleri üzerindeki etkisini incelemeleri gerekmektedir. Ayrıca uygulamada dini değişkenlerin manipülatif ve subjektif değerlendirilmesini göz önünde bulunduran araştırmalara da ihtiyaç vardır.
- Ruh sağlığı uzmanlarının (bilhassa ülkemizdeki) dini ya da manevi inançları ve bunların bir insanın hayatında oynadığı rolü ve insanların mevcut stres etkenleri ile başa çıkma biçimi olarak dini inanç ve pratiklere başvurup, başvurmadıklarını araştırmaları gerekir. Böylece, bu hususun, depresyonun tedavisine yönelik dini temelli psikoterapi modellerinin geliştirilmesi noktasında faydalı olacağı inancındayız. Örneğin; Malezya'daki Müslümanlarla ilgili İslam dini odaklı yapılandırılmış psikoterapinin seküler terapiden daha faydalı olduğu ortaya çıkmıştır (Azhar and Varma, 1995a:165-168; Azhar and Varma, 1995b:233-235).
- Dolayısıyla dini / manevi yaşantısı olma, genel olarak daha az depresyon (ve intiharla) ilişkili ise ve depresyon süresini azaltmayı öngörüyorsan, o zaman bu türden bilgi ve kanıtlar depresyon tedavisi için psikoterapinin dini /manevi formlarının geliştirilmesine zemin hazırlamak suretiyle dindar oldukları halde inançlarına itibar edilmeyeceğini düşünerek seküler terapileri talep eden depresyonlu kimselere bu tür psikoterapi formlarından yararlanma imkânı sağlanabilir.
- Tüm bunlarla bağlantılı olarak da dini tutum ve davranışların geliştirilmesi için bireysel ve toplumsal bazda birtakım çalışmaların yapılması ve buna bağlı olarak din eğitiminin daha etkin hale getirilmesi gerekmektedir.
- Bu bağlamda kurumsal dini otoritelerin ve din eğitimcilerinin, dogmatik katı ve tutucu yaklaşımlar yerine bireylerin psikolojik ve kişilik yapılarına göre dini danışmanlıkta bulunmaları, din hizmeti vereceklerin de doğru insan ilişkileri geliştirebilecek düzeyde sosyal, psikolojik ve mesleki açıdan yetiştirilmeleri gibi önlem ve uygulamaların gerçekleştirilmesi, bireysel ve toplumsal bazda olumlu dini tutum-

ların oluşturulması ve geliştirilmesi önemlidir. Zira kişiler böylece yaşanan stres olaylarına karşı olumlu dini başa çıkma stratejileri geliştirecek ve depresyonun önlenmesi ve tedavisinde daha etkin hale gelinecektir.

### KAYNAKÇA

- Adasal, R. (1973). *Modern normal ve medikal psikolojik*, A.Ü. Tıp Fakültesi Yay., No:279, 2.bsk., Ankara.
- Ağılkaya, Z. (2010). "İntihar ve din: intihar girişiminde bulunanlar üzerine empirik bir araştırma", *MÜİFD*, 38, 173-202.
- Alper, Y. (2001). *Depresyon psikoterapisi*, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Allport, G., Ross, J. (1967). Personal Religious Orientation and Predudice, *J. Personal Social Psychol*, 5, 432-443.
- Argyle, M. (2000). *Psychology and religion-an introduction- routledge*, London and New York, pp.160-165.
- Atkinson, R., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Hoeksema, S. N. (2010). *Psikolojiye giriş (Hilgard's Introduction to Psychology 12th Edition)*, Çev. Yavuz Alogan, 6. Bsk, Arkadaş Yay., Ankara.
- Aydın, G., Demir, A. (1989). ODTÜ öğrencilerinde depresyonun yaygınlığı, *İnsan Bilimleri Dergisi*, 8, 27-40.
- Aydın, G.Ö. (2011). *Yaşamı sürdürmede dini inancın rolü*, A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara.
- Azhar, M. Z., Varma, S. L.(1995a).Religious psychotherapy in depressive patients. *psychotherapy and psychosomatics*, 63 (3-4), 165-168.
- Azhar, M. Z., Varma, S. L. (1995b). Religious Psychotherapy as management of bereavement. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 91 (4), 233-235.
- Braam, A.W., Van den, Eeden, M., Prince, A. Et al. (2001). Religion as a cross cultural determinate of depression in elderly Europeans: Results from the eurodep collaborations. *Psychol Med*, 31, 803-814.
- Braam, A.W., Hein, E., Deeg, D.J., Twisk, J.W., Beekman, A.T., Van Tilburg,W. (2004). Religious involvement and 6-year course of ongitudinal aging study Amsterdam. *Journal of Aging and Health*, 16 (4), 467-489. (<http://www4.infotrieve.com/newmedline/detail.asp?NameID=15271266&session=&searchQuery=Braam+AW&count=22>).
- Braam, A.W., Deeg, D.J.H., Poppelaars, J.L., Beekman, A.T.F., and Van Tilburg W. (2007). Prayer and depressive symptoms in a period of secularization: patterns among older adults in the Netherlands, *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15 (4),273-281.
- Beith- Hallahmi, Benjamin, Argyle, Michael (1997). *The psychology of religious behaviour, belief and experience*, routledge , London.

- Bergin, A. E. (1983). Religiosity and mental health: a critical reevaluation and metaanalysis professional psychology, *Research and Practice 14* (2), 170-184.
- Berto, P., D'illario, D. D., Ruffo, P., Di Virgillio, R.D. and Rizzo, F. (2000). Depression: cost -of -illness studies in the international literature: A Review. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 3, 3-10.
- Birsöz, S., Turgay, A. (1994). *Psikiyatride ilaç tedavisi*, Medikomat, Ankara.
- Bloomfield, Harold H., Mc Williams, Peter (1995). *How to Heal Depression*, Thorsons Inc., Los Angeles.
- Bonelli, R., Dew, R.E., Koenig, H.G., Rosmarin, D.H., and Vasegh, S. (2012). Religious and spirituality factors in depression: review and integration of the research, *Hindawi Publishing Corporation Depression Research and Treatment* Volume 2012, Article ID 962860, 8 pagesdoi:10.1155/2012/962860.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yay., Ankara.
- Carrier, H. (1965). *The Sociology of religious belonging*, London.
- Doğan vd. (1995). *Ruhsal bozuklukların epidemiyolojisi*, Dilek Matbaası, Sivas.
- Bumbery, W. (1978). Validation of the BDI in university population using psychiatric estimate as the criterion, *J. Cons Clin Psychol*, 46, 150-155.
- Dein, S. (2006). Religion, Spirituality and Depression: İmplications for Research and Treatment. *Primary Care and Community Psychiatry*, 11 (2), 67-72.
- Eliassen, Henry A., Taylor, John, Llyod, Donald A. (2005). Subjektive religiosity and depression in the transition to adulthood, *Journal fort he Scientific Study of Religion*, 44 (2), 187-199.
- Garnefski, Nadia, Teeros, Jan, Kraalii, Vivian, Legerstee, Tessa van den Kommer (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms differences between males and females, *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.
- Glock, C.Y. (1998). *Dindarlığın boyutları üzerine* (çev. M.E.Köktaş), Din Sosyolojisi (içinde), Der. M.E.. Köktaş, Y., Aktay, Vadi Yay., Ankara, 252-274.
- Golck, C.Y. and Stark, R. (1965). *Religion and society in tension*, hicago, 18-21.
- Güler, Ö. (2007). *Tanrıya yönelik atıflar, benlik algısı ve günahkarlık duygusu (Yetişkin Örneklem)*, A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara.
- Güngördü, M. (2001). *Allah'a atfedilen özellikler ile depresyon arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*, DEÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir.
- Güven, H. (2008). *Depresyon ve dindarlık ilişkisi*, MÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.

- Hayta, Akif (2002). *İbadetler ve ruh sağlığı*, gençlik, din ve değerler psikolojisi (içinde), Editör: Hayati Hökekleli, Ankara Okulu Yay., Ankara.
- Kessler, R.C., Wai, T.C., Demler, O., and Walters, E.E. (2005). Prevalence, severity and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication, *Archives of General Psychiatry*, 62 (6), 617-627.
- Koç, M. (2002). *Ergenlik döneminde dua ve ibadet psikolojisinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), U. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Koenig, H.G., Cohen, H.J., Blazer, D.G., Pieper, C., Meador, K.G., Shelp, F., Goli V.& Dipasquale, B.(1992). Religious coping and depression among elderly, hospitalized medically ill men, *American Journal of Psychiatry* 149 (12), 1693-1700.
- Koenig, H.G., Mc Cullough M., Larsen, D.(2001). *Handbook of religion and health*, New York: Oxford University Press.
- Koenig, H.G., Larson, D.B. (2001). Religion and mental health: evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13 (2), 67-78.
- Koenig, H.G.(2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review, *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54, 283-290.
- Köknel, Ö. (1989a). Türkiye’de depresyon epidemiyolojisi, *Nöro-Psikiyatri Arşivi Özel Sayısı*, 1-5.
- Köknel, Ö. (1989b). *Depresyon*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö., Özüğurlu, K., Bahadır, G. A. (1989). *Davranış bilimleri*, İstanbul: Bayrak Matbaacılık.
- Koroğlu, E.(1993). *Depresif duygu durum kliniği*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Küey, L., Üstün, T.B., Güleç, C. (1987). Türkiye’de ruhsal bozukluklar epidemiyolojisi araştırmaları üzerine bir gözden geçirme çalışması, *Toplum ve Hekim*, 44, 12-16.
- Maltby, J. & Day, L.(2000). Depressive symptoms and religious orientation: examining the relationship between religiosity and depression with the context of other correlates of depression, *Personality and Individual Differences*, 28 (2), 383-393.
- Maltby, J., Day, L. (2003). Religious orientation religious coping and appraisals of stress: assessing cognitive factors in the relationship between religiosity and psychological well-being, *Personality and Individual Differences*, 34 (7), 1209-1224.
- Miller, L., Wickramaratne, P., Gameroff, M.J., Sage, M., Tenke, C.E.,and Weissman, M. M. (2012). Religiosity and major depression in adults at high risk: A ten-year prospective study, *American Journal of Psychiatry*, 169 (1), 89-94.

- Milevsky, A. & Levitt, M.J. (2004), Intrinsic and extrinsic religiosity in preadolescence and adolescence: effect on psychological adjustment, *Mental Health, Religion and Culture*, 7 (4), 307-321.
- Murray, C. and Lopez, A. (1996). *The Global burden of disease*, Harvard University Press, Cambridge, Mass, USA.
- Murpy, P., Ciarrochi, R., Piedmont, S., et al. (2000). The relation of religious belief practices, depression and hopelessness in persons with clinical depression, *J Consult Clin Psychol*, 68, 1102-1106.
- Nelson, P.B. (1990). Intrinsic / extrinsic religious orientation of the elderly: relationship to depression and self-esteem, *Journal of Gerontological Nursing*, 16 (2), 29-35.
- Norton, M.C., Skoog, I., Franklin, L.M., Corcoran, C., Tschanz, J.T., Zandi, P.P., Breitner, J.C., Welsh-Bohmer, K.A.& Steffens, D.C. (2006). Gender differences in the association between religious involvement and depression: The Cache County (Utah) study, *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences Online*, 61 (3), 129-36. (<http://psychsoc.gerontologyjournals.org/cgi/content/full/61/3/p129>.)
- O'Connor, D. B., Cobb, J., O'Connor, R.C.(2003). Religiosity, stress and psychological distress: Noevidence for an association among undergraduate students, *Personality and Individual Differences*, 34, 211-217.
- Oliver, JM, Paul, JC. (1995). Self-esteem and self efficacy, Perceived Parenting and Family Climate and Depression in University Students, *J.Clin Psychol*, 51, 467-481.
- Onay, A. (2004). Dindarlık, etkileşim ve değişim, İstanbul: Dem Yay.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoğlu, Nalan K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155- 61.
- Öztürk, O.(1997). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, 6.bsk., Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Pargament, K.I., Ensing, D., Fagout, K., et al.(1990). God help me 1: religious coping efforts as predicted as outcomes to significant negative life events, *Am J Comm Psychol*, 18, 793-834.
- Pargament, K.I., Koenig, H.G. ve Perez L.(2000). "The Many methods of religious coping: deveelopment and initial validation of the RCOPE", *Journal of Clinical Psychology*, 56 (4), 519-543.
- Pargament, K. I. (2005). *Acı ve tatlı: Dindarlığın bedelleri ve faydaları üzerine bir değerlendirme*, çev. A. Ulvi Mehmedoğlu, *ÇÜİFD.*, 5 ( 1), 279-313.
- Park, C., Cohen, L., Herb, L. (1990). İntrinsic religiousness and religious coping as life stress moderators for catholics versus protestans, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (3), 562- 74.
- Paula, N. (1998). *Post- mental depression*, NewYork: Routledge.

- Pazarlı, O. (1982). *Din psikolojisi*, İstanbul.
- Peker, H. (1993). *Din psikolojisi*, Samsun: Sönmez Matbaa ve Yayınevi.
- Preston, John (1996), *You can beat depression*, Second Edt., California, 73-74.
- Salsman, John M., Carlson, Charles R. (2006). Dinî yönelim olgun iman ve psikolojik rahatsızlıklar, Negatif ve Pozitif İlişkiler, çev. Ali Ayten, *MÜİFD.*, İstanbul,26, 119-131.
- Sayar, K., Bağlan, F. (2012). *Koruyucu psikoloji*, İstanbul: Timaş Yay.
- Shaprio, Patricia Gottlieb (1994). *Çocukluk ve ilk gençlik depresyonu*, Çev. Meral Kesim, İstanbul: Papirüs Yay.
- Shaw, A., Joseph, S., Linley, P.A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: a systematic review, *Mental Health, Religion and Culture*, 8 (1), 1-11.
- Sherer, M. (1985). Depression and suicidal ideation in college students, *Psychol Rep*, 57, 1061-1062.
- Sherkat, D. E., Reed, M. D. (1992).The Effects of religion and social support on self-esteem and depression among the suddenly bereaved. *Social Indicators Research*, 26 (3), 259-275.
- Smith, T., Mc Collough, M., Poll, J.(2003). Religiousness and depression: evidence of a main effect and the moderating influence of stressful life evedents, *Psychol Bull*, 614-636.
- Softa Kaçan, H., Kaya, S. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin depresyon düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 214-229.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., Charney, D.S. (2005). The Psychology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment, *Annual Review of Clinical Psychology*, 255-291.
- Şahin, A. (2006). Din kaynaklı stres üzerine bir araştırma, *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21, 147-180.
- Şahin, N. H., Batıgün. A. D. ve Şahin, N. (1998). Reasons for living and their protective value: A Turkish Sample. *Archives of Suicide Research*, 4 (2), 157-168.
- Şengül, F. (2007). *Dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisi*. MÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tarhan, N. (2013). *Kadın psikolojisi*, İstanbul: Nesil Yay.
- Uysal, V. (1994). *Psiko-sosyal açıdan oruç*, Ankara: TDV Yayınları.
- Uysal, V. (2003). *Türkiye’de dindarlık ve kadın*, İstanbul: Çamlıca Yay.
- Yaparel, R. (1987). *Yirmi-kırk yaşlar arasında kişilerde dinî hayat ile psiko-sosyal uyum arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), A.Ü., Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh sağlığı ve din*, Adana: Karahan Kitabevi.
- Yörükoğlu, A. (1998). *Gençlik çağı*, 10.bsk., İstanbul: Özgür Yay.