

GENÇ YETİŐKİNLERDE MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYİNİN DEPRESYONLA İLİŞKİSİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ¹

Doç. Dr. Uğur GÜRGAN²
Selen GÜR³

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin mental iyi oluş düzeylerinin depresyonla olan ilişkisinin incelenmesidir. Tarama modelinin kullanıldığı bu araştırma betimsel niteliktedir. Bu araştırma kapsamında Balıkesir ve çevresinde bulunan diğer illerdeki üniversite öğrencilerinden ve yetişkinlerden veri toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak mental iyi oluşu ölçmek için Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, depresyon düzeyini ölçmek için Zung Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca demografik bilgileri elde etmek için bir kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu sunulmuştur. Araştırmanın bağımsız değişkenleri umutsuzluk ve özsaygıdır. Verilerin analizinde parametrik testlerden t-testi, varyans analizi, korelasyon ve regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analizin yapılmasında parametrik testlerden yararlanılmıştır. Araştırmada erkeklerin kadınlara göre daha düşük depresyon düzeyine ve daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca mental iyi oluş ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mental İyi Oluş, Depresyon, Umutsuzluk, Öz Saygı, Genç Yetişkin, Üniversite Öğrencileri

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL WELL-BEING AND DEPRESSION IN YOUNG ADULTS ACCORDING TO SOME VARIABLES

SUMMARY

The aim of this study was to investigate the relationship between mental well-being levels and depression in university students and adults. This research in which screening model was used a descriptive character. Data were collected from university students and adults in the province of Balıkesir and the surrounding provinces in 2019. In order to measure mental well-being as a data collection tool, the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale was used, and the Zung Depression Scale was used to measure the level of depression. In addition, a personal information form was applied to obtain demographic information. The independent variables of the study are despair and self-esteem. In the analysis of the data, t-test, variance analysis, correlation and regression analysis were used. In this study, it was determined that males had lower levels of depression and higher mental well-being than females. In addition, a significant negative correlation was found between mental well-being and depression.

Keywords: Mental Well-Being, Depression, Despair, Self-Esteem, Young Adult, University Students

¹ Bu çalışma 27-29 Nisan 2019 tarihlerinde Antalya’da düzenlenen ASEAD V. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu’nda sunulan bildiriden geliştirilmiştir.

² Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi ugurganmail@gmail.com

³ Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi selen-gur96@hotmail.com

GİRİŞ

Farklılaşan sosyal koşullar bireysel ve toplumsal psikolojik iyi oluşa etki etmektedir. Bu etki ve bireylerin mutluluğunu ne ölçüde etkilediğinin ifade edilmesi dikkat çekmektedir; çünkü bireyin yaşamı en başından en son anına kadarki sürede psikolojik iyi oluşla iç içe geçmiş durumdadır (Tay, Kuykendall ve Diener 2013). Psikolojik iyi oluş kavramı pozitif psikolojiyle yakından ilgilidir. Seligman, psikolojik iyi oluş modelinde, pozitif duyguları, diğer insanlarla pozitif ilişkileri, anlamlı bir yaşamı, başarıyı ve yaşama bağlılığı (akış) ön planda tutmuştur. Bir birey yaşamında genel olarak pozitif duyguları daha sıklıkla yaşıyorsa, derin doyurucu ilişkiler kurabiliyorsa, anlamlı bir yaşam sürdürdüğüne inanıyorsa, kendisini başarılı hissediyorsa ve tutkuyla bağlanabileceği, yaparken zamanı untabildiği ve keyif alabildiği meşguliyetleri varsa, bu kişinin iyi oluşunun yeterli düzeyde olacağı ifade edilmektedir (Demirci, Ekşi, Dinçer, ve Kardeş, 2017; Seligman, 2011).

Pozitif psikoloji, temelinde “Ruh sağlığına göre birey kimdir?” ve “İyi yaşam nedir?” sorularına yanıt aramakta olan yaklaşımlardan biridir. Bu manada, psikolojik açıdan sağlıklı kişinin niteliklerinin neler olması gerektiğiyle alakalı çeşitli tezler ortaya koyulmuştur (Keldal, 2015). Ruh sağlığı ruhsal hastalığın olmaması yanı sıra olumlu duyguların yaşanması, bireysel ve sosyal hayattaki olumlu işlevselliğe vurgu yapmaktadır. Bu düşünceleri savunanlara göre iyi oluş; duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş boyutlarından oluşmaktadır Buna başka bilim adamları mental iyi oluş kavramını da eklemiştir (Demirci ve Akın, 2015; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Klooster ve Keyes, 2010; Westerhof ve Keyes, 2010; Tennant, Hiller, Fishwick, Platt, Joseph, Weich, Parkinson, Secker ve Stewart-Brown, 2007).

Çalışmalar mental iyi oluşu yüksek olan kişilerin, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının çok iyi ve yaşam niteliklerinin güçlü olduğu sonucunu çıkarmıştır (Keyes, 2002; Keyes, Dhingra ve Simoes, 2010). Hatta, mental iyi oluşu yüksek seviyede olan kişilerin yaratıcılıklarının ve bağışıklık sistemlerinin güçlü olduğu, başka bireylerle çok iyi ilişkiler kurdukları ve iş yerinde çok randımanlı oldukları tespit edilmiştir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Bu çalışma neticeleri, mental iyi oluşun, çevresel, toplumsal ve kişisel düzeyde mühim bir unsur olduğunu gözler önüne sermektedir (Keldal, 2015).

Yaşam sürekli devinim ve değişim içindedir. Dışarıdan gelen uyaranlar birey üzerinde kendilerini devamlı göstermeye çalışırken, bunların etkileriyle gelişme sırasında içeriden gelen bir oluşum açık bir şekilde kendini fark ettirir. Gelişme ve olgunlaşa diye adlandırdığımız bu süreç zamanın akışı ile birlikte meydana gelir (Yavuz, 1998, s.20).

Depresyon, motor hareketlerde yavaşlama ve engellenmeyle beraber üzüntü halidir (Koptagel, 1985, s.306).

Depresyon; anlık bir ruh durumu, bir hastalık ya da bir sendrom olarak önümüze çıkabilir. Ruhsal bir hal olarak depresyon bazen bireyin yaşamında belirli bir sebebe bağlı olmadan veya günlük engeller sonucu meydana gelmektedir. Bir ruh hastalığı olarak depresyon; belirli kriterleri, sınırlılıkları ve zamanı olan bir sendromdur. Belirtiler toplamı

(sendrom) olarak depresyon ise; temelinde kederin yer aldığı bedensel, tinsel ve sosyal belirti ve şikayetlerin hepsini içermektedir (Gökçakan, 1997).

Depresyon, günlük etkinlikleri yapmada talepsizlik, bu etkinlik ve yaşamdan haz alamama, keder, mutsuzluk, isteksizlik, ümitsizlik ve suçluluk gibi duygulara sebep olmaktadır. Klinik açıdan depresyon, bir duygu halini, bir belirti ya da hastalığı tanımlamak için kullanılabilir (Akçagöz, 2017).

Depresyonu konu alan birçok araştırma mevcuttur. Mental iyi oluş kavramı ise yeni bir kavramdır. Buna rağmen ülkemizde pozitif psikolojiye olan merak, dünyayla eş zamanlı olarak, gün geçtikçe artmaktadır. Bu yüzden, mental iyi oluş ölçeğinin pozitif psikoloji konulu araştırmalarda bir yol gösterici olacağı düşünülmektedir (Keldal, 2015).

1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin mental iyi oluş düzeylerinin depresyonla olan ilişkisini incelenmesidir.

Araştırma kapsamında aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır:

- 1) Depresyon ve mental iyi oluş puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 2) Depresyon ve mental iyi oluş puanları algılanan öz saygıya göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 3) Depresyon ve mental iyi oluş puanları algılanan umutsuzluğa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 4) Depresyon ve mental iyi oluş puanları hedeflerine ulaşma algısına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 5) Depresyon ve mental iyi oluş puanları yaşamdan keyif alma algısına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 6) Depresyon ve mental iyi oluş puanları yaşam koşullarından memnuniyet algısına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 7) Depresyon ve mental iyi oluş puanları arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, araştırma modellerinden betimsel nitelikli tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada cinsiyet, algılanan umutsuzluk, algılanan öz saygı, hedeflerine ulaşma algısı, yaşamdan keyif alma algısı ve yaşam koşullarından memnuniyet algısı gibi bazı bağımsız değişkenlere de yer verilerek araştırmayı zenginleştirmek amaçlanmıştır.

2.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini, 262 kadın, 145 erkek olmak üzere 407 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri Google Anketler aracılığıyla sanal ortamdan elde edilmiştir. Araştırmadaki katılımcılar İstanbul, İzmir, Ankara, Balıkesir, Sakarya, Kocaeli, Yalova, Düzce, Rize, Kars gibi çeşitli illerdendir. Katılımcıların meslek grupları ve öğrenim gördükleri bölümler; PDR, Psikoloji, Hukuk, İnsan Kaynakları, Muhasebecilik, İngilizce

Öğretmenliği, Mimarlık, Mühendislik, Tıp, Eczacılık, İşletme, İktisat, Turizm İşletmeciliği, BESYO gibi farklı alanlardır ve geniş bir yelpazeyi oluşturmaktadır.

Tablo 1: Araştırma Örnekleminin Frekans Analizi

	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	262	64,4
	Erkek	145	35,6
	Toplam	407	100,0

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların mental iyi oluş düzeylerini incelemek için “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği”, depresyon düzeylerini belirlemek amacıyla “Zung Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeklerin araştırmada kullanılmasıyla ilgili olan gerekli ölçek kullanma izinleri, ilgili araştırmacıardan alınmıştır ve söz konusu ölçeklerin araştırmada kullanımı onaylatılmıştır. Araştırmada kullanılmış olan ölçme araçlarıyla ilgili kapsamlı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

2.3.1. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)

Tennant ve arkadaşları tarafından İngiltere’de yaşamakta olan kişilerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek maksadıyla geliştirilmiştir (Tennant, ve ark., 2007). WEMİÖÖ’nün Türkçeye uyarlaması ise Keldal (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. 14 maddeden oluşan ölçek, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşu kapsamaktadır. 5’li likert tipinde bir ölçektir ve ölçekten en düşük 14 en yüksek 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği 9 farklı ölçekle sınanmıştır. Kişisel İyi Oluş İndeksi ile arasında ($r = .77, p < 0.01$), Depresyon-Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile Ölçeği arasında ($r = .76, p < 0.01$), Negatif ve Pozitif Duygular ölçeğinin negatif duygular boyutu ile arasında ($r = -.55, p < 0.01$), pozitif duygular boyutuyla ise ($r = .73, p < 0.01$), Yaşam Doyum Ölçeği ile arasında ($r = .72, p < 0.01$), Global Yaşam Doyum Ölçeği ile arasında ($r = .55, p < 0.01$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile arasında ($r = .73, p < 0.01$), Duygusal Zeka Ölçeği ile arasında ($r = .77, p < 0.01$), EQ-5D Thermometer ile arasında ($r = .42, p < 0.01$) ilişki bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı .89 bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği korelasyon katsayısı .83 olarak bulunmuştur (Keldal, 2015)

2.3.2. Zung Depresyon Ölçeği

Zung tarafından 1965 senesinde geliştirilmiş olan Zung Self-Rating Depression Scale, depresyonu değerlendirme ölçeğidir. Baltaş (1991) tarafından ölçeğin Türkçe’ye çevirisi yapılmıştır. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmakta olup her madde dört dereceli likert tipi bir ölçeğe göre değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük ham puan 20 olup 100’lük sisteme göre çevrildiğinde 25 ve en yüksek ham puan 80 olup, 100’lük sisteme çevrildiğinde 100’dür. Ölçekten alınan puan kişinin ölçekle belirlenen depresyona yüzdeler olarak ne oranda sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliği için “normal” ve “hasta” öğrenci gruplarının puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı incelenmiş ve analiz sonucunda iki grubun puan ortalamaları arasında bir fark olduğu bulunmuştur ($t=3.29, p<.001$). Ölçeğin benzer ölçek geçerliği için yapılan analiz sonucunda Beck Depresyon Ölçeği ile arasında .89, SCL-90-R Depresyon Alt ölçeği ile arasında .82 korelasyon bulunmuştur.

Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı normal öğrenci grubu için .80, hasta öğrenci grubu için ise .84 bulunmuştur. Ölçeğin faktör analizi sonucu 4 faktörlü bir yapı elde edilmiş ve toplam varyansın %43.99'unu açıkladığı belirlenmiştir (Zung, 1965).

2.4. Verilerin Toplanması Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri Google Anketler aracılığıyla sanal ortamdan elde edilmiştir. 1-15 Mart 2019 tarihleri arasında toplam 407 veriye ulaşılmıştır. Verilerin toplanması 2 hafta sürmüştür. Araştırma verileri SPSS 22 paket programında analiz edilmiştir. Verilerin analizinde depresyon ve mental iyi oluş puanlarının normal dağılım gösterdiği belirlendiği için bu çalışmada parametrik test istatistiklerinden frekans dağılımı, pearson korelasyon analizi, ilişkisiz t testi ve ANOVA kullanılmıştır. Farkın kaynağının belirlenmesinde, grup varyansları eşit olduğu için ortalama puanlarının çoklu karşılaştırmasında kullanılan testlerden Scheffe testi tercih edilmiştir (Can, 2018).

3. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezleri yönünde yapılan analizlerin sonuçlarını ile 'Depresyon' ve 'Mental İyi Oluş' ölçeklerine uygulanan betimsel istatistiklerden elde edilen puanların dağılımına dair; merkezi eğilim ölçüleriyle beraber, çarpıklık ve basıklık değerleri yer almaktadır. Elde edilen veriler Tablo 2 ve Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 2: Depresyon ve Mental İyi Oluşa Dair Betimsel İstatistikler

Ölçekler	N	Ortalama	Ortanca	Standart sapma	Çarpıklık	Basıklık
Depresyon	407	49,12	48,75	10,97	,44	,49
Mental İyi Oluş	407	53,42	54,00	8,92	-,58	,26

Tablo 2'de görüldüğü üzere depresyon puan ortalaması ($\bar{x} = 49,11$), mental iyi oluş puan ortalaması ($\bar{x} = 53,41$) olduğu bulunmuştur.

Tablo 3: Toplam Depresyon ve Depresyonun Alt Boyutları ve Mental İyi Oluşa Dair Betimsel İstatistikler

Ölçekler	N	Ortalama	Ortanca	Standart sapma	Çarpıklık	Basıklık
Depresyon	407	49,12	48,75	10,97	,438	,493
Yaygın Affektif Bozukluk	407	3,93	4,00	1,50	,813	,088
Fizyolojik Bozukluk	407	16,45	16,00	16,00	,392	,515
Psikomotor Bozukluk	407	3,45	3,00	3,00	,871	,646
Psikolojik Bozukluk	407	15,44	15,00	13,00	,463	-,149
Mental İyi Oluş	407	53,41	54,00	8,92	-,583	,257

Tablo 3'te mental iyi oluş puan ortalaması ($\bar{x} = 53,41$), depresyon puan ortalaması ($\bar{x} = 49,11$) ve depresyonun alt boyutları verilmiştir. Alt boyutların puan ortalamaları;

yaygın affektif bozukluk ($x\bar{=} = 3,93$), fizyolojik bozukluk ($x\bar{=} = 16,45$), psikomotor bozukluk ($x\bar{=} = 3,45$) ve psikolojik bozukluk ($x\bar{=} = 15,44$) olduğu bulunmuştur.

Araştırmayı yürütmede aşağıda verilen araştırma soruları rehberlik etmiştir. Araştırma sorularına dair elde edilen veriler sırasıyla bu bölümde ele alınmıştır.

3.1. Depresyon ve Mental İyi Oluş Puanları Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Depresyon ve mental iyi oluş puanları cinsiyete göre farklılaşması Bağımsız Örneklem için t-testi ile analiz edilmiştir bulgular Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4: Depresyon ve Mental İyi Oluş Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Tablosu

Değişkenler	Cinsiyet	N	$x\bar{=}$	Ss	t	p
Depresyon	Kadın	262	50,08	11,29	2,393	,017*
	Erkek	145	47,38	10,16		
Mental İyi Oluş	Kadın	262	52,69	9,15	-2,219	,027*
	Erkek	145	54,73	8,37		

* $p < .05$

Tablo 4 incelendiğinde bu analiz sonucunda cinsiyete göre depresyon puan ortalamaları arasındaki farkın erkeklerin lehine (Kadın $x\bar{=} = 50,08$; Erkek $x\bar{=} = 47,38$) anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2,393$; $p < .05$). Cinsiyete göre mental iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkın yine erkeklerin lehine (Kadın $x\bar{=} = 52,69$; Erkek $x\bar{=} = 54,73$) anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=-2,219$; $p < .05$) (Tablo 4). Buna göre araştırmaya katılan erkeklerin kadınlara göre daha düşük depresyon düzeyine ve daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

3.2.1. Depresyon Puanlarının Algılanan Öz Saygıya Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Depresyon puanlarının algılanan öz saygıya göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5 ve Tablo 6 gösterilmiştir.

Tablo 5: Depresyon Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Algılanan Öz Saygı	N	$x\bar{=}$	sd
Düşük	19	60,53	13,16
Orta	121	56,10	9,94
Yüksek	202	45,99	8,85
Çok Yüksek	65	42,52	8,83
Toplam	407	49,12	10,97

Tablo 6: Depresyon Puanlarının Algılanan Öz Saygıya Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
--------	-----------------	----	--------------------	---	---

Gruplararası	13169,680	3	4389,893	49,55	,000*
Gruplarıçi	35703,163	403	88,593		
Toplam	48872,842	406			

*p< .001

Tablo 5 ve Tablo 6 incelendiğinde depresyon puanlarına göre algılanan özsaygısı düşük olanların ortalama puanları ($\bar{x} = 60,53$) en yüksek; algılanan özsaygısı çok yüksek olanların ortalama puanları ise ($\bar{x} = 42,52$) en düşük bulunmuştur. Depresyon puanlarının algılanan özsaygıya göre farklılaşmanın olup olmadığını anlamak için yapılan varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($F=49,55$; $p<.001$). Farkın kaynağının belirlenmesi için yapılan çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda algılanan özsaygısı yüksek ($\bar{x} = 45,99$) ve çok yüksek ($\bar{x} = 42,52$) olanların depresyon puan ortalamaları, algılanan özsaygısı düşük olanların depresyon puan ortalamalarına ($\bar{x} = 60,53$) göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p< .001$). Algılanan özsaygısı yüksek ($\bar{x} = 45,99$) ve çok yüksek ($\bar{x} = 42,52$) olanların depresyon puan ortalamaları, algılanan özsaygısı orta düzeyde olanların depresyon puan ortalamalarına ($\bar{x} = 56,10$) göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p< .001$).

3.2.2. Mental İyi Oluş Puanları Algılanan Öz Saygıya Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Mental iyi oluş puanlarının algılanan öz saygıya göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 7 ve Tablo 8 gösterilmektedir.

Tablo 7: Mental İyi Oluş Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Algılanan Öz Saygı	N	\bar{x}	sd
Düşük	19	40,53	9,38
Orta	121	47,36	7,85
Yüksek	202	56,24	6,64
Çok Yüksek	65	59,69	6,52
Toplam	407	53,42	8,92

Tablo 8: Mental İyi Oluş Puanlarının Algılanan Öz Saygıya Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	11757,816	3	3919,272	76,75	,000*
Gruplar içi	20579,177	403	51,065		
Toplam	32336,993	406			

*p< .001

Tablo 7 ve Tablo 8 incelendiğinde mental iyi oluş puanlarına göre algılanan özsaygısı çok yüksek olanların ortalama puanları ($\bar{x} = 59,69$) en yüksek; algılanan özsaygısı düşük olanların ortalama puanları ise ($\bar{x} = 40,53$) en düşük bulunmuştur. Mental iyi oluş puanlarının algılanan özsaygıya göre farklılaşmasını anlamak için yapılan varyans analizi

sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($F=76,75$; $p<.001$). Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda algılanan özsaygısı orta ($\bar{x} = 47,36$), yüksek ($\bar{x} = 56,24$) ve çok yüksek ($\bar{x} = 59,69$) olanların mental iyi oluş puan ortalamaları, algılanan özsaygısı düşük olanların mental iyi oluş puan ortalamalarına ($\bar{x} = 40,53$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<.001$).

Algılanan özsaygısı yüksek ($\bar{x} = 56,24$) ve çok yüksek ($\bar{x} = 59,69$) olanların mental iyi oluş puan ortalamaları, algılanan özsaygısı orta düzeyde olanların mental iyi oluş puan ortalamalarına ($\bar{x} = 47,36$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan özsaygısı çok yüksek ($\bar{x} = 59,69$) olanların mental iyi oluş puan ortalamaları, algılanan özsaygısı yüksek olanların mental iyi oluş puan ortalamalarına ($\bar{x} = 56,24$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<.001$).

3.3.1. Depresyon Puanları Algılanan Umutsuzluğa Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Depresyon puanlarının algılanan umutsuzluğa göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 9 ve Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 9: Depresyon Puanlarının Algılanan Umutsuzluğa Göre Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Algılanan Umutsuzluk	N	\bar{x}	sd
Hiçbir Zaman	56	40,38	8,76
Nadiren	136	45,02	8,28
Bazen	163	51,65	9,24
Sık Sık	45	61,36	10,95
Her Zaman	7	61,07	12,40
Toplam	7	61,07	12,40

Tablo 10: Depresyon Puanlarının Algılanan Umutsuzluğa Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	15351,401	4	3837,850	46,03	,000*
Gruplar içi	33521,441	402	83,387		
Toplam	48872,842	406			

* $p<.001$

Tablo 9 ve Tablo 10 incelendiğinde depresyon puanlarına göre algılanan umutsuzluğu sık sık yaşayanların ortalama puanlarının ($\bar{x} = 61,36$) en yüksek olduğu; hiçbir zaman umutsuzluk yaşamadığını belirtenlerin ise en düşük puan ortalamasına ($\bar{x} = 40,38$) sahip olduğu bulunmuştur. Depresyon puanlarının algılanan umutsuzluğa göre farklılaşmasını anlamak için yapılan varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($F=46,03$; $p<.001$). Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda kendilerini sık sık umutsuz algılayanların ($\bar{x} = 61,36$) ve her zaman ($\bar{x} = 61,07$) umutsuz algılayanların depresyon puan ortalamaları, kendilerini hiçbir zaman umutsuz algılamayanların ($\bar{x} = 40,38$) ve kendilerini nadiren umutsuz algılayanların depresyon puan

ortalamalarına ($\bar{x} = 45,02$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$). Kendilerini bazen umutsuz algılayanların ($\bar{x} = 51,65$) depresyon puan ortalamaları, kendilerini hiçbir zaman umutsuz algılamayanların ($\bar{x} = 40,38$) ve kendilerini nadiren umutsuz algılayanların depresyon puan ortalamalarına ($\bar{x} = 45,02$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$).

Ayrıca, kendilerini bazen umutsuz algılayanların ($\bar{x} = 51,65$) depresyon puan ortalamaları, kendilerini sık sık umutsuz algılayanların depresyon puan ortalamalarına ($\bar{x} = 61,36$) göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Kendilerini hiçbir zaman umutsuz algılamayanların depresyon puan ortalamaları ($\bar{x} = 40,38$) ise kendilerini nadiren umutsuz algılayanların depresyon puan ortalamalarına ($\bar{x} = 45,02$) göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$).

3.3.2. Mental İyi Oluş Puanları Algılanan Umutsuzluğa Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Mental iyi oluş puanlarında, algılanan umutsuzluğa göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 11 ve Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 11: Mental İyi Oluş Puanlarının Algılanan Umutsuzluğa Göre Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Algılanan Umutsuzluk	N	\bar{x}	Sd
Hiçbir Zaman	56	62,05	4,83
Nadiren	136	56,45	6,69
Bazen	163	51,44	7,33
Sık Sık	45	41,93	8,80
Her Zaman	7	45,43	8,70
Toplam	407	53,42	8,92

Tablo 12: Mental İyi Oluş Puanlarının Algılanan Umutsuzluğa Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	12447,926	4	3111,981	62,90	,000*
Gruplar içi	19889,067	402	49,475		
Toplam	32336,993	406			

* $p < .001$

Tablo 11 ve Tablo 12 incelendiğinde mental iyi oluş puan ortalamalarına göre en yüksek puan ortalamasının hiçbir zaman kendilerini umutsuz algılamayanların ($\bar{x} = 62,05$) olduğu; kendilerini sık sık umutsuz algılayanların ortalama puanlarının ise ($\bar{x} = 41,93$) en düşük olduğu bulunmuştur. Mental iyi oluş puanlarının algılanan umutsuzluğa göre farklılaşmasını anlamak için yapılan varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($F=62,90$; $p < .001$). Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda kendilerini hiçbir zaman umutsuz algılamayanların mental iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x} = 62,05$), kendilerini nadiren ($\bar{x} = 56,45$), bazen ($\bar{x} = 51,44$), sık sık ($\bar{x} = 41,93$) ve her zaman ($\bar{x} = 45,43$) umutsuz algılayanların mental iyi oluş puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$).

Kendilerini nadiren umutsuz algılayanların depresyon puan ortalamaları ($x\bar{=}$ 56,45), kendilerini bazen ($x\bar{=}$ 51,44), sık sık ($x\bar{=}$ 41,93) ve her zaman ($x\bar{=}$ 45,43) umutsuz algılayanların mental iyi oluş puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$). Kendilerini bazen umutsuz algılayanların mental iyi oluş puan ortalamaları ($x\bar{=}$ 51,44), kendilerini sık sık umutsuz algılayanların mental iyi oluş puan ortalamalarına ($x\bar{=}$ 41,93) göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$).

3.4.1. Depresyon Puanları Hedeflerine Ulaşma Algısına Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Depresyon puanlarında hedeflerine ulaşma algısına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını tespit etmek maksadıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 13 ve Tablo 14’de gösterilmiştir.

Tablo 13: Depresyon Puanlarının Hedeflerine Ulaşma Algısına Göre Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Hedeflerine Ulaşma Algısı	N	$x\bar{=}$	sd
Hiç Katılmıyorum	6	63,75	5,81
Katılmıyorum	16	64,06	13,03
Biraz Katılıyorum	117	52,95	9,94
Katılıyorum	174	47,57	9,12
Tamamen Katılıyorum	94	43,74	10,67
Toplam	407	49,12	10,97

Tablo 14: Depresyon Puanlarının Hedeflerine Ulaşma Algısına Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	9712,940	4	2428,235	24,92	,000*
Gruplar içi	39159,903	402	97,413		
Toplam	48872,842	406			

* $p < .001$

Tablo 13 ve Tablo 14 incelendiğinde depresyon puanlarına göre en yüksek puan ortalaması hedeflerine ulaşma değişkeninde hiçbir zaman katılmıyorum algısındaki kişilerin ($x\bar{=}$ 64,06) olduğu; en düşük puan ortalamasının ise hedeflerine ulaşma değişkeninde tamamen katılıyorum algısındaki kişilerin ($x\bar{=}$ 43,74) olduğu bulunmuştur. Depresyon puanlarının hedeflerine ulaşma algısına göre farklılaşmasını anlamak için yapılan varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($F=24,92$; $p < .001$). Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda hedeflerine ulaşma algısı katılıyorum ($x\bar{=}$ 47,57) ve tamamen katılıyorum ($x\bar{=}$ 43,74) olanların depresyon puan ortalamaları, hedeflerine ulaşma algısı hiç katılmıyorum ($x\bar{=}$ 63,75), katılmıyorum ($x\bar{=}$ 64,06) ve biraz katılıyorum ($x\bar{=}$ 52,95) olanların depresyon puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Ayrıca, hedeflerine ulaşma değişkeninde katılmıyorum algısında olanların depresyon puan ortalamaları ($x\bar{=}$ 64,06), hedeflerine ulaşma

değişkeninde biraz katılıyorum algısında olanların depresyon puan ortalamalarına göre ($x\bar{=} 52,95$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$).

3.4.2. Mental İyi Oluş Puanları Hedeflerine Ulaşma Algısına Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Mental iyi oluş puanlarında, hedeflerine ulaşma algısına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 15 ve Tablo 16'de gösterilmiştir.

Tablo 15: Mental İyi Oluş Puanlarının Hedeflerine Ulaşma Algısına Göre Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Hedeflerine Ulaşma Algısı	N	$x\bar{}$	sd
Hiç Katılmıyorum	6	36,16	7,13
Katılmıyorum	16	38,00	9,04
Biraz Katılıyorum	117	48,18	6,92
Katılıyorum	174	55,12	6,63
Tamamen Katılıyorum	94	60,50	6,27
Toplam	407	53,41	8,92

Tablo 16: Mental İyi Oluş Puanlarının Hedeflerine Ulaşma Algısına Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	14008,331	4	3502,083	76,811	,000*
Gruplar içi	18328,662	402	45,594		
Toplam	32336,993	406			

* $p < .001$

Tablo 15 ve Tablo 16 incelendiğinde mental iyi oluş puan ortalamalarına göre en düşük puan ortalamasının hedeflerine ulaşma değişkeninde hiç katılmıyorum algısındaki kişilerin ($x\bar{=} 36,16$) olduğu; en yüksek puan ortalamasının ise hedeflerine ulaşma değişkeninde tamamen katılıyorum algısındaki kişilerin ($x\bar{=} 60,50$) olduğu bulunmuştur. Mental iyi oluş puanlarının hedeflerine ulaşma algısına göre farklılaşmasını anlamak için yapılan varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($F=76,811$; $p < .001$). Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda hedeflerine ulaşma algısı hiç katılmıyorum ($x\bar{=} 36,16$) ve katılmıyorum ($x\bar{=} 38$) olanların mental iyi oluş puan ortalamaları, hedeflerine ulaşma algısı biraz katılıyorum ($x\bar{=} 48,18$), katılıyorum ($x\bar{=} 55,12$) ve tamamen katılıyorum ($x\bar{=} 60,5$) olanların mental iyi oluş puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Hedeflerine ulaşma algısı biraz katılıyorum olanların mental iyi oluş puan ortalamaları ($x\bar{=} 48,18$), hedeflerine ulaşma

algısı katılıyorum ($\bar{x} = 55,12$) ve tamamen katılıyorum ($\bar{x} = 60,5$) olanların mental iyi oluş puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Ayrıca, hedeflerine ulaşma değişkeninde katılıyorum algısında olanların mental iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x} = 55,12$), hedeflerine ulaşma değişkeninde tamamen katılıyorum algısında olanların mental iyi oluş puan ortalamalarına ($\bar{x} = 60,5$) göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$).

3.5.1. Depresyon Puanları Yaşamdan Keyif Alma Algısına Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Depresyon puanlarında yaşamdan keyif alma algısına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 17 ve Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 17: Depresyon Puanlarının Yaşamdan Keyif Alma Algısına Göre Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Yaşamdan Keyif Alma Algısı	N	\bar{x}	sd
Hiç Katılmıyorum	6	63,33	12,57
Katılmıyorum	26	62,02	12,98
Biraz Katılıyorum	112	55,45	8,55
Katılıyorum	160	46,69	8,23
Tamamen Katılıyorum	103	41,92	9,22
Toplam	407	49,12	10,97

Tablo 18: Depresyon Puanlarının Yaşamdan Keyif Alma Algısına Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	16304,833	4	4076,208	50,31	,000*
Gruplar içi	32568,010	402	81,015		
Toplam	48872,842	406			

* $p < .001$

Tablo 17 ve Tablo 18 incelendiğinde depresyon puanlarına göre en yüksek puan ortalamasının yaşamdan keyif alma değişkeninde hiç katılmıyorum algısında olan kişilerin ($\bar{x} = 63,33$) olduğu; en düşük ortalama puan ortalamasının ise yaşamdan keyif alma değişkeninde tamamen katılıyorum algısında olan kişilerin ($\bar{x} = 41,92$) olduğu bulunmuştur. Depresyon puanlarının yaşamdan keyif alma algısına göre farklılaşmasını anlamak için yapılan varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($F=50,31$; $p < .001$). Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda yaşamdan keyif alma değişkeninde tamamen katılıyorum algısında olanların depresyon puan ortalamaları ($\bar{x} = 41,92$), yaşamdan keyif alma değişkenine göre hiç katılmıyorum ($\bar{x} = 63,33$), katılmıyorum ($\bar{x} = 62,02$), biraz katılıyorum ($\bar{x} = 55,45$) ve katılıyorum ($\bar{x} = 46,69$) algısında olanların

depresyon puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Yaşamdan keyif alma değişkeninde katılıyorum algısında olanların depresyon puan ortalamaları ($\bar{x} = 46,69$), yaşamdan keyif alma değişkeninde hiç katılmıyorum ($\bar{x} = 63,33$), katılmıyorum ($\bar{x} = 62,02$) ve biraz katılıyorum ($\bar{x} = 55,45$) algısında olanların depresyon puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Ayrıca, yaşamdan keyif alma değişkeninde katılmıyorum algısında olanların depresyon puan ortalamaları ($\bar{x} = 62,02$), yaşamdan keyif alma değişkeninde biraz katılıyorum ($\bar{x} = 55,45$) algısında olanların depresyon puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$).

3.5.2. Mental İyi Oluş Puanları Yaşamdan Keyif Alma Algısına Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Mental iyi oluş puanlarında, yaşamdan keyif alma algısına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 19 ve Tablo 20’de gösterilmiştir.

Tablo 19: Mental İyi Oluş Puanlarının Yaşamdan Keyif Alma Algısına Göre Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Yaşamdan Keyif Alma Algısı	N	\bar{x}	sd
Hiç Katılmıyorum	6	37,17	9,81
Katılmıyorum	26	39,39	8,24
Biraz Katılıyorum	112	48,13	6,54
Katılıyorum	160	54,68	5,92
Tamamen Katılıyorum	103	61,71	5,10
Toplam	407	53,42	8,92

Tablo 20: Mental İyi Oluş Puanlarının Yaşamdan Keyif Alma Algısına Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	17175,393	4	4293,848	113,84	,000*
Gruplar içi	15161,599	402	37,715		
Toplam	32336,993	406			

* $p < .001$

Tablo 19 ve Tablo 20 incelendiğinde mental iyi oluş puan ortalamalarına göre en düşük puan ortalamasının yaşamdan keyif alma değişkeninde hiç katılmıyorum algısındaki kişilerin ($\bar{x} = 37,17$) olduğu; en yüksek puan ortalaması ise yaşamdan keyif alma değişkeninde tamamen katılıyorum algısındaki kişilerin olduğu ($\bar{x} = 61,71$) bulunmuştur. Mental iyi oluş puanlarının yaşamdan keyif alma algısına göre farklılaşmasını anlamak için yapılan varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($F=113,84$; $p < .001$). Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda yaşamdan keyif alma değişkeninde hiç katılmıyorum ($\bar{x} = 37,17$) ve katılmıyorum ($\bar{x} = 39,39$) algısında

olanların mental iyi oluş puan ortalamaları, yaşamdan keyif alma değişkenine göre biraz katılıyorum ($\bar{x} = 48,13$), katılıyorum ($\bar{x} = 54,68$) ve tamamen katılıyorum ($\bar{x} = 61,71$) algısında olanların mental iyi oluş puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Yaşamdan keyif alma değişkeninde biraz katılıyorum algısındaki kişilerin mental iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x} = 48,13$), yaşamdan keyif alma değişkeninde katılıyorum ($\bar{x} = 54,68$) ve tamamen katılıyorum ($\bar{x} = 61,71$) algısındakilerin mental iyi oluş puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Ayrıca, yaşamdan keyif alma değişkeninde tamamen katılıyorum algısında olanların mental iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x} = 61,71$), yaşamdan keyif alma değişkeninde katılıyorum ($\bar{x} = 54,68$) algısında olanların mental iyi oluş puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$).

3.6.1. Depresyon Puanları Yaşam Koşullarından Memnuniyet Algısına Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Depresyon puanlarında yaşam koşullarından memnuniyet algısına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 21 ve Tablo 22’de gösterilmiştir.

Tablo 21: Depresyon Puanlarının Yaşam Koşullarından Memnuniyet Algısına Göre Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Yaşam Koşullarından Memnuniyet Algısı	N	\bar{x}	sd
Hiç Katılmıyorum	19	61,05	13,69
Katılmıyorum	44	55,62	9,77
Biraz Katılıyorum	101	52,34	9,27
Katılıyorum	157	47,55	9,56
Tamamen Katılıyorum	86	42,24	9,98
Toplam	407	49,12	10,97

Tablo 22: Depresyon Puanlarının Yaşam Koşullarından Memnuniyet Algısına Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	10074,629	4	2518,657	26,10	,000*
Gruplar içi	38798,213	402	96,513		
Toplam	48872,842	406			

* $p < .001$

Tablo 21 ve Tablo 22 incelendiğinde depresyon puanlarına göre en yüksek puan ortalamasının yaşam koşullarından memnuniyet değişkenine göre hiç katılmıyorum ($\bar{x} = 61,05$) algısındaki kişilerin olduğu; en düşük puan ortalamasının ise yaşamdan koşullarından memnuniyet değişkeninde tamamen katılıyorum algısındaki kişilerin ($\bar{x} = 42,24$) olduğu bulunmuştur. Depresyon puanlarının yaşam koşullarından memnuniyet algısına göre farklılaşmasını anlamak için yapılan varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($F=26,10$; $p < .001$). Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda yaşam koşullarından memnuniyet değişkeninde tamamen katılıyorum ($\bar{x} =$

42,24) algısında olanların depresyon puan ortalamaları, yaşam koşullarından memnuniyet değişkeninde hiç katılmıyorum ($x\bar{=} 61,05$), katılmıyorum ($x\bar{=} 55,62$), biraz katılıyorum ($x\bar{=} 52,34$) ve katılıyorum ($x\bar{=} 47,55$) algısında olanların depresyon puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Yaşam koşullarından memnuniyet değişkeninde katılıyorum ($x\bar{=} 47,55$) algısında olanların depresyon puan ortalamaları, yaşam koşullarından memnuniyet değişkeninde hiç katılmıyorum ($x\bar{=} 61,05$), katılmıyorum ($x\bar{=} 55,62$) ve biraz katılıyorum ($x\bar{=} 52,34$) algısında olanların depresyon puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Ayrıca, yaşam koşullarından memnuniyet değişkeninde hiç katılmıyorum algısında olanların depresyon puan ortalamaları ($x\bar{=} 61,05$), yaşamdan keyif alma değişkeninde biraz katılıyorum ($x\bar{=} 52,34$) algısında olanların depresyon puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$).

3.6.2. Mental İyi Oluş Puanları Yaşam Koşullarından Memnuniyet Algısına Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Mental iyi oluş puanlarında, yaşam koşullarından memnuniyet algısına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 23 ve Tablo 24'te gösterilmiştir.

Tablo 23: Mental İyi Oluş Puanlarının Yaşam Koşullarından Memnuniyet Algısına Göre Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Yaşam Koşullarından Memnuniyet Algısı	N	$x\bar{}$	sd
Hiç Katılmıyorum	19	44,78	13,39
Katılmıyorum	44	47,81	8,00
Biraz Katılıyorum	101	50,64	7,46
Katılıyorum	157	54,01	7,75
Tamamen Katılıyorum	86	60,34	6,53
Toplam	407	53,41	8,92

Tablo 24: Mental İyi Oluş Puanlarının Yaşam Koşullarından Memnuniyet Algısına Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	7759,643	4	1939,911	31,73	,000*
Gruplar içi	24577,349	402	61,138		
Toplam	32336,993	406			

* $p < .001$

Tablo 23 ve Tablo 24 incelendiğinde mental iyi oluş puan ortalamalarına göre en düşük puan ortalamasının yaşam koşullarından memnuniyet değişkeninde hiç katılmıyorum algısındaki kişilerin ($x\bar{=} 44,78$) olduğu; en yüksek puan ortalamasının ise yaşam koşullarından memnuniyet değişkeninde tamamen katılıyorum algısındaki kişilerin ($x\bar{=} 60,34$) olduğu bulunmuştur. Mental iyi oluş puanlarının yaşam koşullarından memnuniyet

algısına göre farklılaşmasını anlamak için yapılan varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($F=31,73$; $p<.001$).

Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda yaşam koşullarından memnuniyet değişkeninde katılıyorum ($\bar{x} = 54,01$) ve tamamen katılıyorum ($\bar{x} = 60,34$) algısında olanların mental iyi oluş puan ortalamaları, yaşam koşullarından memnuniyet değişkeninde hiç katılmıyorum ($\bar{x} = 44,78$), katılmıyorum ($\bar{x} = 47,81$) ve biraz katılıyorum ($\bar{x} = 54,01$) algısında olanların mental iyi oluş puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca, yaşam koşullarından memnuniyet değişkeninde katılıyorum algısında olanların mental iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x} = 54,01$), yaşamdan keyif alma değişkeninde tamamen katılıyorum ($\bar{x} = 60,34$) algısında olanların mental iyi oluş puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p<.001$).

3.7. Depresyon ve Mental İyi Oluş Puan Ortalamaları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?

Tablo 25: Depresyon ve Mental İyi Oluş Puanlarının Pearson Korelasyon Analizi Tablosu

	MENTALİYİOLUŞ	DEPRESYON
MENTAL İYİ OLUŞ	1	-,684**
DEPRESYON	-,684**	1

** $p<.001$

Tablo 25 incelendiğinde yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda depresyon ve mental iyi oluş arasında orta düzeyde ($r = -.684$, $p <.000$) negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bir başka deyişle bu sonuç mental iyi oluş düzeyindeki artış, depresyon düzeyinde azalmaya neden olmaktadır şeklinde yorumlanabilir.

3.8. Depresyon, Mental İyi Oluş ve Diğer Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?

Tablo 26: Depresyon ile Mental İyi Oluş ve diğer alt boyutların puanlarının Pearson Korelasyon Analizi Tablosu

	Mental İyi Oluş	Depresyon	Yaygın Affektif Bozukluk	Fizyolojik Bozukluk	Psikomotor Bozukluk	Psikolojik Bozukluk
Mental İyi Oluş	1	-,684**	-,493**	-,349**	-,452**	-,771**
Depresyon		1	,709**	,795**	,729**	,878**
Yaygın Afektif Bozukluk			1	,453**	,442**	,566**
Fizyolojik Bozukluk				1	,498**	,457**
Psikomotor Bozukluk					1	,603**
Psikolojik Bozukluk						1

** $p<.001$

Tablo 26 incelendiğinde yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda mental iyi oluşun; depresyon ile orta düzeyde ($r = -.684$, $p <.000$), yaygın affektif bozukluk ile düşük düzeyde ($r = -.493$, $p <.000$), fizyolojik bozukluk ile düşük düzeyde ($r = -.349$, $p <.000$), psikomotor bozukluk ile düşük düzeyde ($r = -.452$, $p <.000$) ve psikolojik bozukluk ile yüksek

düzeyde ($r = -.771$, $p < .000$) negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Yani mental iyi oluş arttıkça depresyon, yaygın affektif bozukluk, fizyolojik bozukluk, psikomotor bozukluk ve psikolojik bozukluk azalmaktadır. Depresyonun; yaygın affektif bozukluk ($r = .709$, $p < .000$), fizyolojik bozukluk ($r = .795$, $p < .000$) ve psikomotor bozukluk ($r = .729$, $p < .000$) ile kuvvetli düzeyde, psikoloji bozukluk ile çok kuvvetli düzeyde ($r = .878$, $p < .000$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Yani depresyon arttıkça yaygın affektif bozukluk, fizyolojik bozukluk, psikomotor bozukluk ve psikolojik bozukluk da artmaktadır. Yaygın affektif bozukluğun; fizyolojik bozukluk ($r = .453$, $p < .000$) ve psikomotor bozukluk ile düşük düzeyde ($r = .442$, $p < .000$), psikolojik bozukluk ile arasında orta düzeyde ($r = .566$, $p < .000$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Fizyolojik bozukluğun; psikomotor bozukluk ($r = .498$, $p < .000$) ve psikolojik bozukluk ($r = .457$, $p < .000$) ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Psikomotor bozukluk ile psikolojik bozukluk arasında orta düzeyde ($r = .603$, $p < .000$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA

Bu araştırmaya katılan erkeklerin kadınlara göre daha düşük depresyon düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Bu duruma paralel olarak; Lehtinen ve arkadaşlarının (2003) 18-64 yaş aralığındaki 12702 kişilik büyük bir örnekleme içeren çalışmalarında, şehirde yaşayanlarda depresyonun daha yaygın olduğunu ve kadınlarda çok daha yüksek oranda görüldüğünü saptamışlardır. DSÖ, depresyonun her iki cinsiyette de önemli bir sağlık problemi olduğunu, fakat kadınlarda erkeklere oranla %50 daha fazla olduğunu tespit etmiştir (WHO, 2019). Eskin ve ark. (2008) 805 lise öğrencisiyle yürüttükleri araştırmada, depresyonun yaygın görünen bir problem olduğunu ifade etmişlerdir. Ören ve Gençdoğan'ın (2007) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada, araştırmaya katılım sağlayan 242 öğrencinin 114'ünün ciddi ve orta düzeyde depresyonda olduğunu belirlemiştir.

Araştırmanın diğer sonucuna göre araştırmaya katılan erkeklerin daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Literatür incelendiğinde genellikle kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu saptanmıştır (Ryff, 1989; Ryff, 1991). Türkiye'de Özen ve Gülaçtı (2012) tarafından öğretmen adaylarıyla yürütülen araştırmada ve Kuyumcu (2012) tarafından İngiliz ve Türk üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmada kadınların erkeklere göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Verilenlere ek olarak, evli kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluşlarının araştırıldığı başka bir çalışmada erkeklerin psikolojik iyi oluşlarının kadınlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fuller, Edwards, Vorakitphokatorn ve Sermsri, 2004). Erkeklerin ve kadınların psikolojik iyi oluşlarının farklılık göstermediği çalışmalar da mevcuttur (Hori, 2010).

Bu araştırmada algılanan özsaygısı yüksek ve çok yüksek olanların depresyon puan ortalamaları, algılanan özsaygısı düşük olanların depresyon puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Baltacı ve Altan (2016) tarafından 283 lise öğrencisi ile yapılan araştırmada, Açıkgöz, Dayı ve Binbay (2018) tarafından üniversitede okuyan kız öğrencilerde depresyon prevalansı ile ilişkili faktörlerin değerlendirildiği araştırmada ve Gür (1996) tarafından ergenler üzerinde yaptığı çalışmada da depresyonun lise öğrencilerinin benlik saygılarının ve iyilik hallerinin önemli yordayıcılarından biri olduğunu saptamışlardır. Yine Yılmaz (2004) tarafından yapılan işitme engelli adölesanların benlik kavramı ve

depresyon belirti düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da benlik saygısı yüksek bireylerin depresyon puanlarının diğerlerine göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada depresyon ve mental iyi oluş arasındaki ilişki çeşitli değişkenler; cinsiyet, algılanan özsaygı, algılanan umutsuzluk, hedeflerine ulaşma algısı, yaşamdan keyif alma algısı göz önüne alınarak incelenmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına dair şu bulgulara ulaşılmıştır:

Cinsiyet değişkenine göre depresyon ve mental iyi oluş puan ortalamalarının erkeklerin lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre araştırmaya katılan erkeklerin kadınlara göre daha düşük depresyon düzeyine ve daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Özsaygı arttıkça depresyonun anlamlı düzeyde azaldığı sonucuna varılmıştır. Özsaygı arttıkça mental iyi oluşun anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur.

Umutsuzluk algısı arttıkça depresyonun anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur. Umutsuzluk algısı arttıkça mental iyi oluşun anlamlı düzeyde azaldığı sonucuna varılmıştır.

Hedeflerine ulaşma algısı arttıkça depresyonun anlamlı düzeyde azaldığı sonucuna varılmıştır. Hedeflerine ulaşma algısı arttıkça mental iyi oluşun anlamlı düzeyde arttığı saptanmıştır.

Yaşamdan keyif alma arttıkça depresyonun anlamlı düzeyde azaldığı sonucuna varılmıştır. Yaşamdan keyif alma arttıkça mental iyi oluşun anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur.

Yaşam koşullarından memnuniyet arttıkça depresyonun anlamlı düzeyde azaldığı bulunmuştur. Yaşam koşullarından memnuniyet arttıkça mental iyi oluşun anlamlı düzeyde arttığı sonucuna varılmıştır.

Mental iyi oluş ve depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu sonuçlar doğrultusunda yapılabilecek öneriler şöyledir:

Yapılan bu çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler oluşturmaktadır. Depresyon ve mental iyi oluş kavramlarının değişimi farklı yaş gruplarında incelenebilir.

Mental iyi oluş ile farklı değişkenlerin ilişkisinin araştırıldığı başka çalışmalar yapılması önerilebilir.

Psikolojik hizmet veren merkezlerde depresyonla başa çıkma ve mental iyi oluş konusunda farkındalık artıracak çalışmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, A., Dayı, A., & Binbay, T. (2018). Üniversitede okuyan kız öğrencilerde depresyon prevalansı ve ilişkili faktörler. *Çukurova Medical Journal*, 43(1), 131-140. doi: 10.17826/cumj.340629
- Akçagöz, H. (2017). *Çalışan kadınların, benlik kavramı ile depresyon durumunun incelenmesi benlik kavramı ve ideal benlik kavramı arasındaki fark ile depresyon durumunun değişkenler açısından belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Altun, Ö. Ş., Okursoy, G., Olçun, Z., Karakaş, S. A., & Özlü, Z. K. (2019). The relationship between depression and mentality in adolescents. *J Midwifery and Health Sci*, 1(1), 8-13.
- Avşaroğlu, Z. (2017). *Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mental iyi oluş ve kişisel iyi oluşlarına olan etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Baltacı H.Ş., ve Altan, T. (2016). Lise öğrencilerinde benlik saygısının yordayıcısı olarak depresyon, bağlanma ve şiddet eğilimi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 40(1):227-39. doi: 10.21764/efd.34257
- Baltaş, A. (1991). *Depresyonun ölçülmesi*. Ciba-Geigy İlaç ve Kimya Sanayi Yayını, İstanbul.
- Can, A. (2018). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem A.
- Demirci, İ. ve Akın, A. (2015). Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu'nun geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48(1), 49-64.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., & Dereboy, Ç. (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4).
- Fuller, T.D., Edwards, N., Vorakitphokatorn, S. & Sermsri, S. (2004). Gender differences in the psychological well-being of married men and women: An Asian case. *The*

- Sociological Quarterly*, 45(2), 355-378. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.2004.tb00016.x>
- Gençdoğan, B. (2001). *Zung depresyon ölçeğinin lise ve üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirliği ile Faktör Yapısı* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gençdoğan, B., & Ören, N. (1999). Zung depresyon ölçeğinin lise ve üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirliği. *The International Journal of Research in Teacher Education*, 2(3), 1-16.
- Gökçakan, N. (1997). Çeşitli Derecelerdeki depresyonun giderilmesinde Beck'in bilişsel terapisinin etkililiğinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Gür, A. (1996). *Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in crossnational perspective*. (Unpublished doctoral thesis). Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal Of Health And Social Behavior*, 207-222. doi: 10.2307/3090197
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366-2371. doi: 10.2105/AJPH.2010.192245
- Koptagel-İlal, G. (1985). *Psikiyatri, Psikosomatik-Psikoterapi*, 3. Baskı, Arkadaş Tıp Kitapları Serisi No:18, Sermet Matbaası
- Köksal, F., & Gençdoğan, B. (2007). Depresif olanlar ile olmayanların suçluluk, utanç ve öfke tarzlarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 163-175.
- Kurultay, C. (2018). *Kişilerarası ilişkiler psikoterapisi eğitimi almanın mental iyi oluş, sosyal zekâ ve duygusal zekâ üzerine etkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., Klooster, P. M. ve Keyes, C. L. M. (2010). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67, 99-110.
- Lehtinen, V., Michalak, E., Wilkinson, C., Dowrick, C., Ayuso-Mateos, J. L., Dalgard, O. S., & ODIN Group. (2003). Urban-rural differences in the occurrence of female depressive disorder in Europe. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38(6), 283-289.

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Ören, N., ve Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 85-92.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2012). Öğretmen adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 1(1), 83-101
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Tay, L., & Kuykendall, L. (2013). Promoting happiness: The malleability of individual and societal subjective wellbeing. *International Journal of Psychology*, 48(3), 159-176. doi: 10.1080/00207594.2013.779379
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S. Parkinson, J., Secker, J. & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Westerhof, G. J. ve Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17, 110-119
- World Health Organization. Depression a global public health concern. http://who.int/mental_health/management/depression/en/ (Erişim tarihi: 14.04.2019).
- Yavuz, Kerim (1998). *Çocuğun dünyası ve gelişim*, Çocuk Vakfı Yayınları, İkinci Baskı, İstanbul.
- Yılmaz, F. (2004). *İşitme engelli adölesanların benlik kavramı ve depresyon belirti düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Zung, W. W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12(1), 63-70.