



Sağlık Hizmetleri Araştırma Dergisi

Health Services Research Journal

hesjournal.cumhuriyet.edu.tr

Founded: 2022

e-ISSN: 2980-3713

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

The Role of Depression and Sleep Quality on Life Satisfaction: A Study of Young Adults

Hasan Alp Karaevli^{1,a,*}, Hicran Çakmakcı^{2,b}¹Department of Psychology, Faculty of Arts and Sciences, Middle East Technical University, Ankara, Türkiye²Department of Psychology, Faculty of Language, History and Geography, Ankara University, Ankara, Türkiye

*Corresponding author

Research Article

History

Received: 15/02/2025

Accepted: 10/06/2025

Copyright



This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0
International License

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effects of depression levels and sleep quality on life satisfaction among young adults. This research was conducted using a quantitative approach within a correlational design framework. Data analyses included correlation and multiple linear regression techniques, conducted via IBM SPSS 22.0. The sample consisted of 273 young adults (167 women, 106 men) aged between 26 and 30, recruited through an online survey. Data were collected using a Sociodemographic Information Form, the Beck Depression Inventory, the Adult Life Satisfaction Scale, and the Pittsburgh Sleep Quality Index. The mean age of the participants was 28.04. The findings revealed a statistically significant negative relationship between depression levels and life satisfaction. Similarly, a negative relationship was found between sleep quality and life satisfaction, indicating that lower sleep quality adversely affects life satisfaction. Additionally, a significant positive correlation was observed between depression levels and poor sleep quality, suggesting that increased depressive symptoms are associated with deteriorating sleep quality. The results of the multiple linear regression analysis showed that depression and sleep quality together explained approximately 22% of the variance in life satisfaction ($R^2 = .220$). Depression and sleep quality are significant predictors of life satisfaction among young adults. In particular, interventions targeting sleep improvement may serve as an effective strategy to enhance life satisfaction.

Keywords: Depression, Sleep Quality, Life Satisfaction

Depresyon ve Uyku Kalitesinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Rolü: Genç Yetişkinler Üzerine Bir İnceleme

Araştırma Makalesi

Süreç

Geliş: 15/02/2025

Kabul: 10/06/2025

Öz

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkin bireylerde depresyon düzeyi ve uyku kalitesinin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma, nicel yöntemle ve korelasyonel desen çerçevesinde yürütülmüştür. Veri çözümlemelerinde korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri kullanılmış, analizler IBM SPSS 22.0 programında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, çevrim içi anket yöntemiyle ulaşılan ve yaşları 26 ile 30 arasında değişen toplam 273 genç yetişkin birey (167 kadın, 106 erkek) oluşturmuştur. Veriler; Sosyodemografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ile toplanmıştır. Örneklemin yaş ortalaması 28,04'tür. Elde edilen bulgular, genç yetişkin bireylerde depresyon düzeyi ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, uyku kalitesi ile yaşam doyumu arasında da negatif bir ilişki saptanmış; uyku kalitesindeki düşüşün yaşam doyumunu olumsuz etkilediği görülmüştür. Ayrıca depresyon düzeyi ile uyku kalitesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş; bu durum depresif belirtiler arttıkça uyku kalitesinin bozulduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, depresyon ve uyku kalitesi birlikte yaşam doyumundaki varyansın yaklaşık %22'sini açıklamıştır ($R^2 = .220$). Depresyon ve uyku kalitesi, genç yetişkinlerin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayan değişkenlerdir. Özellikle uykuya yönelik müdahalelerin yaşam doyumunu artırmada etkili bir strateji olabileceği değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Uyku Kalitesi, Yaşam Doyumu

^a psikologhasankaraevli@gmail.com 0000-0001-6585-2528

^b psikologhicrancakmakci@gmail.com 0009-0001-7763-2722

How to Cite: Karaevli, H. A., Çakmakcı, H. (2025). The Role of Depression and Sleep Quality on Life Satisfaction: A Study of Young Adults. *Health Services Research Journal*, 3(1): 21-27.

Giriş

Depresyon, bireyin duygusal, bilişsel ve fiziksel işleyişinde çeşitli bozulmalara yol açan yaygın bir ruh sağlığı problemidir. Dünya Sağlık Örgütü (2023), depresyonu küresel düzeyde işlevselliği en çok düşüren ruhsal bozukluklardan biri olarak tanımlamakta ve bireyin genel yaşam kalitesini ciddi biçimde tehdit ettiğini vurgulamaktadır. Yaşam doyumu ise bireyin yaşamını genel olarak ne derece olumlu değerlendirdiğiyle ilişkili bir öznel iyi oluş göstergesidir (Diener vd., 1985). Bu bağlamda, depresyon ile yaşam doyumu arasında ters yönlü bir ilişki olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Depresyon yaşayan bireylerde geleceğe dair umut duygusunun azalması, kendilik algısının olumsuzlaşması ve çevresel olaylara karşı ilgisizlik gibi belirtiler yaşam doyumunu doğrudan etkileyen faktörlerdendir (Beck, 1967; Seligman, 2011). Özellikle klinik düzeyde olmayan, subklinik depresif belirtiler dahi bireyin yaşamdan aldığı hazda belirgin bir düşüşe neden olabilmektedir. Ayrıca depresif bireylerin iş, sosyal ilişkiler, akademik performans gibi yaşamın çeşitli alanlarında daha az tatmin yaşadıkları görülmekte, bu da genel doyum algısını azaltmaktadır (Tazelaar vd., 2011).

Genç yetişkinler ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, depresif semptomların artmasının yaşam doyumunda anlamlı bir azalma ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Bayram ve Bilgel, 2008; Yalçın, 2011). Bu yaş grubunda hem akademik baskılar hem de geleceğe ilişkin belirsizlikler depresyonun yaygınlığını artırmakta ve uyku gibi temel biyolojik süreçlerin bozulmasıyla da yaşam doyumunu olumsuz bağlamda etkilemektedir (Kumaraswamy, 2013). Depresyonun yalnızca ruhsal değil, fizyolojik düzeyde de uyku kalitesini bozduğu ve bu durumun yaşam doyumu üzerindeki etkisini iki yönlü pekiştirdiği öne sürülmektedir (Baglioni vd., 2011; Aysan vd., 2014). Duygu durumundaki kronik olumsuz duygu durumu, bireyin çevresel uyaranlara karşı duyarlılığını artırarak yaşam doyumunu azaltmaktadır (Karaevli ve Karakelle, 2024). Uyku bozuklukları depresyonun hem bir belirtisi hem de tetikleyicisi olabildiği için, depresyonun yaşam doyumu üzerindeki etkisi dolaylı yollarla da güçlenmektedir (Tsuno vd., 2005). Bireyin yaşam kalitesinin sürdürülebilir biçimde korunabilmesi için fiziksel sağlık kadar ruhsal denge, sosyal destek ve çevresel uyumun da gözetilmesi gerekmektedir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Uyku sürecinde gözlemlenen değişiklikler yalnızca uykunun yapısal düzenine değil, bireyin gündelik işlevselliğine de olumsuz biçimde yansımaktadır. Özellikle genç yetişkinlik döneminde, uyku bozuklukları bireyde dikkat dağınıklığı, duygu durum dengesizliği, motivasyon kaybı ve genel yaşam doyumunda azalma ile ilişkilidir (Özata, 2019; Arslan ve Fadiloğlu, 2009). Türkiye’de yapılmış sınırlı sayıda çalışmada bu değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisi ele alınmış olmakla birlikte, farklı bölüm ve fakültelerden öğrencilerin dahil edildiği, örneklem çeşitliliği yüksek araştırmaların sayısı oldukça azdır. Bu bağlamda araştırma, genç yetişkinlerde depresyon belirtileri ve uyku kalitesinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın temel soruları ise şunlardır:

1. Genç yetişkinlerde depresyon düzeyi ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Genç yetişkinlerde uyku kalitesi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Genç yetişkinlerde depresyon düzeyi ile uyku kalitesi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Depresyon düzeyi ve uyku kalitesi birlikte ele alındığında, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordar mı?

Materyal ve Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmanın etik uygunluğu ve verilerin analizi ve değerlendirilmesinde kullanılan yöntemlere yer verilmiştir.

Örneklem

Bu araştırmanın örnekleme, kolayda örnekleme yoluyla belirlenmiş olup üniversite mezunu ve çalışan 273 genç yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar, Türkiye’nin farklı illerinden, çevrim içi anket formu aracılığıyla ve gönüllülük esasına göre ulaşılan bireylerden oluşmaktadır. Örneklem seçiminde, genç yetişkinlik dönemine özgü stres, depresyon ve uyku kalitesi gibi psikolojik değişkenlerin, benzer gelişimsel özellikler taşıyan homojen bir grupta değerlendirilebilmesi amaçlanmıştır. Bu nedenle hem erişim kolaylığı hem de katılım isteği göz önünde bulundurularak uygun bireyler örnekleme dahil edilmiştir. Katılımcıların tamamı 26-30 yaş aralığında yer almaktadır. Araştırmada 26–30 yaş aralığındaki bireylerin tercih edilmesinin temel nedeni, bu yaş grubunun genç yetişkinlik döneminin ileri evresini temsil etmesidir. Gelişim psikolojisine göre bu dönem, bireylerin akademik yaşamdan iş hayatına geçiş yaparak mesleki kimliklerini oluşturduğu ve yaşamın birçok alanında bağımsız roller üstlendiği kritik bir evre olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000). Ayrıca, çalışmada kullanılan ölçeklerin norm çalışmalarının bu yaş grubuyla uyumlu olması, ölçme geçerliliğini artırmak adına bu yaş aralığının örnekleme yer almasını metodolojik olarak gerekli kılmıştır. Bu nedenle, araştırmanın amaçları doğrultusunda hem gelişimsel hem de ölçme açısından uygun olan 26–30 yaş grubundaki bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya yalnızca herhangi bir psikiyatrik tanı öyküsü bulunmayan bireyler dâhil edilmiştir. Katılım kriterlerine uymayan bireylerin verileri analiz sürecine dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu araştırmada, katılımcıların temel özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda, bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma yaşamına katılımı ve mevcut ya da geçmişte yaşanmış psikolojik rahatsızlık durumları gibi demografik değişkenlere ilişkin sorular yer almaktadır.

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Bu çalışmada bireylerin depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla Beck tarafından geliştirilen BDÖ kullanılmıştır. BDÖ, 1961 yılında Aaron T. Beck vd. tarafından geliştirilen, bireydeki depresif semptomları nesnel olarak ölçmeyi amaçlayan özbeöz bildirim türü bir ölçektir (Beck vd., 1961).

Ölçek zaman içerisinde farklı revizyonlara uğramış olmakla birlikte, en yaygın kullanılan sürümü 21 maddeden oluşmaktadır. Her madde, 0 ile 3 arasında puanlanan dört seçenekten oluşur ve toplam puan, bireyin depresyon düzeyini göstermektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir; puan arttıkça depresif belirtilerin şiddeti de artmaktadır (Beck vd., 1988). BDÖ, bireyin son iki haftalık dönemde yaşadığı duygusal ve bilişsel durumlara yönelik kendini değerlendirmesini esas alır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik-güvenirlilik çalışmaları Tegin (1980) ve Hisli (1988) tarafından gerçekleştirilmiştir. Hisli (1988), ölçeğin üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme yüksek düzeyde iç tutarlılık katsayısına sahip olduğunu ve ölçüm güvenirliliğinin tatmin edici seviyede bulunduğunu rapor etmiştir (Cronbach's alfa = ,80).

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)

YYDÖ, yetişkin bireylerin yaşam doyum düzeylerini değerlendirmek amacıyla Kaba, Erol ve Güç (2017) tarafından geliştirilen YYDÖ'de 1 tanesi tersine çevrilmiş (reverse) olmak üzere toplam 21 madde bulunmaktadır. Ölçek Likert tipi, beşli derecelendirmeli (1=Hiç uygun değil, 2=Uygun değil, 3=Kısmen uygun, 4=Uygun, 5=Tamamen uygun) olarak tasarlanmıştır. Ölçekte 6. madde tersinden puanlanmaktadır. YYDÖ'den alınabilecek puan 21 ile 105 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin kendi yaşamıyla ilgili olumlu algılara sahip olduğu anlamına gelmektedir. YYDÖ, beş faktörlü bir yapı içermektedir ve birinci faktör, genel yaşam doyumu (1, 2, 3, 4, 5 ve 6. maddeler); ikinci faktör, ilişki doyumu (7, 8, 9, 10 ve 11. maddeler); üçüncü faktör, benlik doyumu (12, 13, 14 ve 15. maddeler); dördüncü faktör, sosyal çevre doyumu (16, 17 ve 18. maddeler); beşinci faktör, iş doyumu (19, 20 ve 21. maddeler) olarak adlandırılmıştır. Ölçeğe istatistiksel testlerden; yapı geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizinin yanında ölçüt geçerliği için benzer ölçek geçerliği, güvenirlik çalışmaları için Cronbach Alfa (iç tutarlılık) katsayısı ve test-tekrar test yöntemi, madde analizleri içinse madde-toplam korelasyonları ve alt-üst grup ortalamaları arası t-testi uygulanmıştır. Analizlerden elde edilen bulgulara göre ölçeğin 21 maddesi için hesaplanan Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı ,89 bulunmuştur. Alınan sonuçlara göre ölçeğin yeterli istatistiklere sahip olduğu ve geçerlik-güvenirlik koşullarını sağladığı sonucuna varılmaktadır.

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)

PUKİ, Buysse vd. (1989) tarafından geliştirilmiş, geçmiş bir aylık sürede uyku kalitesini değerlendiren bir ölçektir. Ölçek toplam 24 sorudan oluşmaktadır. Bunların 19 tanesi öz-bildirim sorusu olup kişi tarafından cevaplanır, 5 tanesi ise kişinin eşi veya bir oda arkadaşı tarafından cevaplanır ve bu 5 soru puanlamaya katılmaz. Öz-bildirim niteliğindeki sorulardan sonuncusu (19. soru) bir oda arkadaşı veya eşin bulunup bulunmadığı ile ilgilidir ve puanlamaya katılmaz. Öz-bildirim niteliğindeki 19 soru ile öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu olmak üzere 7 alt bileşen değerlendirilmektedir. Ölçekte yer alan her bir madde, katılımcıların yaşadıkları sorunun şiddetine göre 0 ile 3 arasında puanlanmaktadır. "0" puan, ilgili alanda herhangi bir sıkıntının yaşanmadığını ifade ederken; "3" puan, o

alandaki ciddi düzeyde bir sıkıntı yaşandığını göstermektedir. Bu sayede, bireylerin yaşadıkları sorunların düzeyi nicel olarak değerlendirilmiş olmaktadır. 7 alt bileşene ait puanın toplamı PUKİ toplam puanını vermektedir. Toplam puan 0-21 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanın 5' ten küçük veya eşit olması uyku kalitesinin iyi olduğunu, 5'ten büyük olması ise uyku kalitesinin kötü olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenirlik çalışması Ağargün vd. (1996) tarafından yapılmış olup iç tutarlılık katsayısı ,80 olarak bildirilmiştir.

Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık düzeyleri de Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiş ve yapılan analizler sonucunda; Beck Depresyon Ölçeği için $\alpha = ,759$, Uyku Kalitesi Ölçeği için $\alpha = ,841$ ve Yaşam Doyumu Ölçeği için $\alpha = ,877$ olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerler, tüm ölçeklerin araştırma örnekleminde yeterli düzeyde güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın Uygulanması

Araştırmanın veri toplama süreci, çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, araştırmanın amacı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirmenin yer aldığı aydınlatılmış onam metni ile Google Forms aracılığıyla hazırlanan anket formu sunulmuştur. Form, katılımcılara sosyal medya platformları ve e-posta yoluyla ulaştırılmış, gönüllülük esasına uygun olarak veriler toplanmıştır. Anketin tamamlanması ortalama 10 dakika sürmüştür.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıklarına bakıldığında ise ilk olarak örneklem yalnızca 26–30 yaş aralığındaki genç yetişkin bireylerden oluştuğu için, elde edilen bulgular bu yaş grubuyla sınırlı bir şekilde yorumlanmaktadır. Farklı yaş gruplarındaki bireylerin depresyon, uyku kalitesi ve yaşam doyumu düzeyleri farklılık gösterebileceğinden, bu durum genellenebilirliği kısıtlamaktadır. Bununla birlikte çalışmada çevrimiçi anket uygulaması ile veriler toplanmıştır. Bu yöntem, zaman ve mekân açısından erişim kolaylığı sağlamasına karşın, yalnızca internet erişimi olan ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden bireyleri kapsadığı için örneklemin çeşitliliğini sınırlamaktadır. Buna bağlı olarak da elde edilen verilerde seçilme yanlılığı riski olabilmektedir. Ayrıca, araştırmada kullanılan ölçekler bireylerin öz değerlendirmelerine dayalıdır. Bu durum, katılımcıların sosyal istenirlik eğilimleri ya da farkındalık düzeylerinden etkilenebilmeleri risklerini taşımaktadır. Niteliksel veri toplama araçlarının kullanılmaması, değişkenlerin derinlemesine analiz edilmesini engellemiş ve bağlamsal faktörlerin göz ardı edilmesine neden olmuştur.

Araştırmanın Etik Uygunluğu

Araştırma, bilimsel etik kurallar ve insan haklarına saygı kapsamında yürütülmüştür. Katılımcılara araştırmanın amacı ve gizlilik ilkeleri hakkında gerekli bilgilendirme yapılmış; çevrim içi onam alınarak gönüllülük esasına dayalı veri toplama gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların kimlikleri gizli tutulmuş ve elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Araştırma süreci boyunca, katılımcıların haklarına ve etik ilkelere uygun davranılmıştır.

Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk aşamada verilerin doğruluğu, eksik değerler ve uç değerler kontrol edilmiştir. Betimleyici istatistikler kapsamında frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmış; ayrıca yaşam doyumu üzerinde depresyon ve uyku kalitesinin yordayıcı etkisini test etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular ve Tartışma

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde ilk olarak çalışmaya katılan bireylerin depresyon düzeyleri, uyku kaliteleri ve yaşam doyumlarına ilişkin betimsel istatistiksel analiz sonuçları incelenmiştir. Bu bağlamda bu değişkenlere ilişkin temel dağılım özellikleri incelenmiş ve her bir değişkenin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar, verilerin analiz için uygun dağılıma sahip olduğunu ve değişkenler arasında yeterli varyans bulunduğunu göstermektedir. Bu betimleyici istatistiklerin ardından araştırmanın alt problemlerine yönelik olarak korelasyon ve regresyon analizleri

gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerle birlikte değişkenler arası ilişkilerin yönü ve anlamlılık düzeyleri ortaya konmuş, yaşam doyumunu yordayan değişkenler detaylı şekilde incelenmiştir. İlk olarak Araştırma kapsamında toplam 273 katılımcıdan elde edilen demografik bilgilere ilişkin veriler incelendiğinde katılımcıların %61,2'si kadın (n=167), %38,8'i ise erkek (n=106) bireylerden oluşmaktadır. Medeni durum dağılımına bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun bekar olduğu (%70,3, n=192), %16,5'inin evli (n=45), %13,2'sinin ise evli olmamakla birlikte bir ilişki içinde olduğu (n=36) görülmektedir.

Eğitim durumlarına göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların %53,1'i lisans mezunu (n=145), %35,9'u ön lisans mezunu (n=98), %8,8'i yüksek lisans mezunu ya da öğrencisi (n=24) ve %2,2'si doktora düzeyinde eğitim almış ya da almaktadır (n=6). Bu durum, örneklemin büyük oranda yükseköğrenim görmüş bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

Yaş dağılımı incelendiğinde ise katılımcıların %38,1'i 26–27 yaş (n=104), %42,1'i 28–29 yaş (n=115) ve %19,8'i 30 yaşında (n=54) olduğu görülmektedir. Tüm katılımcılar 26–30 yaş aralığında yer almakta olup, bu dağılım genç yetişkinlik döneminin ileri evresini temsil eden dengeli bir örneklem yapısı sunmaktadır (Tablo 1).

Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Table 1. Demographic Characteristics of Participants

Değişkenler	Kategori	N
Cinsiyet	Kadın	167
	Erkek	106
Medeni Durum	Evli	45
	Bekar	192
	İlişkisi Var	36
Eğitim Durumu	Lisans	145
	Önlisans	98
	Yüksek Lisans	24
	Doktora	6
Yaş Grubu	26-27	104
	28-29	115
	30	54

Araştırma kapsamında üç temel değişken olan Uyku Kalitesi, Depresyon ve Yaşam Doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi adına Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır. Bu analizler sonucunda üç temel değişken arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. İlk olarak, depresyon düzeyi ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.384$, $p < .001$). Bu bulgu, bireylerin depresyon düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının azaldığını göstermektedir. Beck'in (1967) bilişsel kuramı bağlamında değerlendirildiğinde, bireyin kendine, çevresine ve geleceğe ilişkin geliştirdiği olumsuz şemaların yaşamdan aldığı doyumu azaltması, kuramsal olarak beklenen bir sonuçtur. Ayrıca, Joshanloo ve Blasco-Belled (2023) tarafından yürütülen boylamsal çalışmada da depresyon ve yaşam doyumu arasında çift yönlü bir ilişki olduğu bildirilmiş; düşük yaşam doyumunun

ilerleyen dönemlerde depresif belirtilerin ortaya çıkma riskini anlamlı düzeyde artırdığı belirtilmiştir.

İkinci olarak, uyku kalitesi ile yaşam doyumu arasında da PUKİ ölçeğinde elde edilen uyku kalitesi puanları ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r = -.407$, $p < .001$). Bu bulgu, bireylerin uyku kalitesi kötüleştikçe — yani ölçek puanı yükseldikçe — yaşam doyumlarının azaldığını göstermektedir. Uyku, bireyin fiziksel ve psikolojik işlevselliği açısından temel bir biyolojik süreçtir. Uyku kalitesinde yaşanan düşüş, yalnızca gündelik performansı değil, psikolojik iyi oluşu da olumsuz etkileyebilmektedir. Nitelikli uykunun bilişsel esenlik, duygusal denge ve sosyal işlevsellik gibi birçok alanda kritik rol oynadığı bilinmektedir. Saksvik-Lehouillier (2018), uyku kalitesinin bozulmasının genel iyilik hâlini zedeleyerek yaşamdan alınan tatmini azalttığını ifade ederken; Zhu vd. (2023) tarafından yapılan boylamsal

araştırma, yaşlı bireylerde uyku kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki çift yönlü ilişkiyi vurgulamış, bu ilişkinin sağlık durumu aracılığıyla daha da güçlendiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Aldabbour vd. (2025) Gazzeli tıp öğrencileriyle yaptığı araştırma, kötü uyku kalitesinin depresyon, anksiyete ve yaşamdan tatminsizlik ile güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermiştir. Carpi, Cianfarani ve Vestri (2022) ise düşük uyku kalitesinin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini anlamlı düzeyde azalttığını raporlamıştır. Bu bulgular uyku kalitesinin yalnızca bir sağlık göstergesi değil, aynı zamanda öznel iyi oluşun güçlü bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır. Son olarak, depresyon düzeyi ile PUKİ puanı arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = ,384$, $p < ,001$). Bu durum, depresif belirtiler arttıkça bireylerin uyku kalitesinin bozulduğunu göstermektedir; zira PUKİ’de yüksek puanlar daha düşük uyku kalitesini ifade etmektedir. Uyku bozukluklarının, depresyonun hem nedeni hem de sonucu olabileceği göz önüne alındığında, bu iki değişkenin birlikte değerlendirilmesi önem arz etmektedir. Bu bulgu literatürle de tutarlıdır. Paunio vd. (2009), kötü uyku kalitesinin depresyonun hem nedeni hem de sürdürücüsü olduğunu belirtmiştir. Baglioni vd. (2011) meta-analiz çalışmasında ise insomnia semptomlarının depresyon gelişiminde güçlü bir yordayıcı olduğu vurgulanmıştır. Nörobiyolojik bağlamda, Goldstein ve Walker (2014) uyku eksikliğinin amigdala aktivitesini artırarak bireylerin negatif duygulara karşı hassasiyetini artırdığını, bu durumun da depresif duygudurumlara katkı sağladığını ifade etmiştir. Ayrıca amigdala, duygusal işleme süreçlerinde kilit bir rol oynayıp bireylerde bu bölgedeki aşırı aktivite, olumsuz duygulara karşı artan hassasiyetle ilişkilendirilmektedir (Karaevli, 2025). Elde edilen korelasyon bulguları depresyon, uyku kalitesi ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki anlamlı ilişkileri ortaya koymaktadır. Elde edilen veriler, bireylerin psikolojik iyi oluşu güçlendirmeye yönelik müdahale programlarında yalnızca depresif semptomların değil, aynı zamanda uyku kalitesine ilişkin sorunların da bütüncül bir şekilde ele alınmasının önemine dikkat çekmektedir. Araştırma bulguları, bireyin yaşam doyumunu artırmaya yönelik destekleyici çalışmaların, psikoeğitimsel boyutta hem duygusal esenliği hem de biyolojik ritimleri

hedefleyecek şekilde tasarlanmasının etkili olabileceğini önermektedir.

Araştırma kapsamında, bireylerin depresyon düzeyleri ve uyku kalitelerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla da çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Modelde bağımlı değişken yaşam doyumu, bağımsız değişkenler ise depresyon ve uyku kalitesi puanlarıdır. Buna göre regresyon analizinden elde edilen sonuçlar, modelin anlamlı olduğunu ve toplam varyansın %22’sini açıkladığını göstermektedir ($R = ,470$, $R^2 = ,220$). Bu bulgu, depresyon ve uyku kalitesi değişkenlerinin birlikte yaşam doyumu düzeylerinin yaklaşık beşte birini açıkladığını ortaya koymaktadır. ANOVA tablosuna göre modelin genel olarak anlamlı olduğu görülmektedir, $F(2,229) = 32,38$, $p < ,001$. Bu oran, sosyal bilimlerde sıklıkla karşılaşılan ölçekte anlamlı kabul edilmekte olup depresyon ve uyku kalitesinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, söz konusu iki değişkenin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini anlamada dikkate değer bir katkı sağladığını göstermektedir. Modelin açıklayıcılığı, yaşam doyumunu etkileyen farklı psikososyal etkenlerin de rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, gelecekte yapılacak araştırmalarda sosyal destek, kişilik özellikleri veya stresle başa çıkma biçimleri gibi değişkenlerin modele dahil edilmesi, açıklayıcılığın daha da artırılmasına katkı sunabilir. Sonuç olarak, bu çalışma; depresyon düzeyinin ve uyku kalitesinin, genç yetişkin bireylerin yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkileri olduğunu ortaya koymakta; uyku kalitesinin yalnızca bir sağlık göstergesi değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşun belirleyici bir bileşeni olduğunu da vurgulamaktadır. Özellikle üniversite öğrencilerinde görülen yoğun akademik stres, ekonomik kaygılar ve sosyal değişkenler, bu psikolojik yapıların daha da belirginleşmesine neden olabilmektedir. Bununla birlikte bu çalışmada, regresyon analizinde değişkenlerin modele aynı anda dahil edilmesi tercih edilmiştir. Değişkenlerin yaşam doyumu üzerindeki katkılarını daha ayrıntılı değerlendirebilmek adına ileride bu konuda yapılacak çalışmalarda her bir değişkenin aşamalı biçimde eklendiği hiyerarşik regresyon analizleri gibi yöntemlerin kullanılması, sonuçların daha derinlemesine yorumlanmasına olanak sağlayabilir.

Çizelge 2. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Table 2. Results of Pearson Correlation Analysis Between Variables

Değişkenler	Yaşam Doyumu				N
	Uyku Kalitesi	Depresyon	P		
Uyku Kalitesi	1	,384**	-,407**	<,001	273
Depresyon	,384**	1	,384**	<,001	273
Yaşam Doyumu	-,407**	,384**	1	<,001	273

$P < ,001$

Çizelge 3. Depresyon, Uyku Kalitesi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki**Table 3.** The Relationship Between Depression, Sleep Quality, and Life Satisfaction

Değişkenler	B	Std.Error	ß	T
(Sabit)	118	3,9	-	29,5
Depresyon	-0,4	0,1	-0,25	-4,00
Uyku Kalitesi	-0,38	0,0	-0,31	-4,9

Not. $R^2 = ,220$, $F(2, 229) = 32,38$, $p < ,001$.

Sonuç

Bu çalışmada, genç yetişkin bireylerde depresyon düzeyi ve uyku kalitesinin yaşam doyumu üzerindeki etkileri ele alınmış; söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak çok boyutlu bir biçimde değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, depresyon düzeyinin ve uyku kalitesinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen korelasyon analizleri, depresyon düzeyindeki artışın yaşam doyumunda azalmaya neden olduğunu; benzer şekilde, uyku kalitesinin düşmesinin de yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini göstermiştir. Ayrıca, depresyon düzeyi ile uyku kalitesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuş; bu da depresif belirtiler arttıkça bireylerin uyku kalitesinin bozulduğuna işaret etmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizine göre, depresyon ve uyku kalitesi değişkenleri birlikte ele alındığında yaşam doyumu düzeyinin yaklaşık beşte birini açıklamaktadır. Bu bulgu, her iki değişkenin bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki belirleyici rolünü vurgulamaktadır. Özellikle uyku kalitesinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin depresyon düzeyinden bir miktar daha yüksek olması, müdahale ve önleme çalışmalarında uykuya yönelik stratejilerin göz ardı edilmemesi gerektiğini göstermektedir. Bu çerçevede hem bireysel psikoeğitim programlarında hem de üniversitelerde yürütülecek koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde, depresyonla baş etme becerilerinin geliştirilmesi ve uyku kalitesinin artırılmasına yönelik uygulamaların yaşam doyumunu yükseltici etki yaratabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Aldabbour, B., et al. (2025). Prevalence of poor sleep quality and its relationship with life satisfaction, depression, anxiety and stress among medical students in Gaza. *Middle East Current Psychiatry*, 32(10).
- Altıntaş, H., Sevcen, F., Aslan, T., Cinel, M., Çelik, E., Onurdağ, F. (2006). HÜTF dönem dört öğrencilerin uyku bozukluklarının ve uykululuk hallerinin epworth uykululuk ölçeği ile değerlendirilmesi. *Sted*, 15 (7), 114.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arslan, S., Fadiloğlu, Ç. (2009). Kanserde uyku sorunlarının yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Turkish Journal of Research and Development in Nursing*, 11(2).

- Aysan, E., İsmailoğlu, E. G., Karaköse, S., Zaybak, A. (2014). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi*
- Baglioni, C., Battagliese, G., Feige, B., Spiegelhalder, K., Nissen, C., Voderholzer, U., Riemann, D. (2011). Insomnia as a predictor of depression: A meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *Journal of Affective Disorders*, 135(1–3), 10–19.
- Bayram, N., Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561–571.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Garbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 77–100.
- Boylu, A. A., Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), 137-150.
- Burhanoglu, S. (2016). Uykuyu etkileyen faktörler. 4 Nisan 2020 tarihinde <https://www.sabirburhanoglu.com/uykuyu-etkileyen-faktörler-adresinden-erişildi>.
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
- Carney, C. E., Edinger, J. D., Meyer, B., Lindman, L., Istre, T. (2006). Daily activities and sleep quality in college students. *Chronobiology International*, 23(3), 623–637.
- Carpi, E., Cianfarani, A., & Vestri, A. (2022). The impact of sleep quality on physical and mental health-related quality of life in university students. *Current Psychology*.
- Cheng, W., et al. (2022). Nonlinear associations of sleep duration with depression: A cross-sectional and longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, Elsevier.
- Collop, A. N., Krishnan, V. (2006). Gender differences in sleep disorders. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, 12, 383-389.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Dozois, D. J. A., Dobson, K. S., Ahnberg, J. L. (1998). A psychometric evaluation of the Beck Depression Inventory-II. *Psychological Assessment*, 10(2), 83–89.
- Eliasson, A. H., Lettieri, C. J. (2010). Early to bed, early to rise! Sleep habits and academic performance in college students. *Sleep Breath*, 14 (1), 71-75.
- Forquer, L. M., Camden, A. E., Gabriau, K. M., Johnson J. M. (2008). Sleep Patterns of College Students at a Public University. *Journal of American College Health*, 56(5), 563-565.

- Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2014). The role of sleep in emotional brain function. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 679–708.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118–122.
- Joshanloo, M., & Blasco-Belled, A. (2023). Reciprocal Associations between Depressive Symptoms, Life Satisfaction, and Eudaimonic Well-Being in Older Adults over a 16-Year Period. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2374.
- Kaba, İ., Erol, M., Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.
- Karaevli, H. (2025). *Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuklarda sosyal biliş yeteneklerinin EEG analizi: Bilgisayar tabanlı müdahale yoluyla bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karaevli, H., & Karakelle, S. (2024). TOMATIS® metodunun otizm spektrum bozukluğu olan çocukların duyu durumları üzerine etkisinin incelenmesi. In Proceedings of the 13th International Istanbul Scientific Research Congress (pp. 73-90). İstanbul, Türkiye: BZT Akademi Yayınevi®.
- Keshavarz Akhlaghi, A. A., Ghalebani, M. F. (2009). Sleep quality and its correlation with general health in pre- university students of Karaj. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3 (1), 44-49.
- Kumaraswamy, N. (2013). *Academic stress, anxiety and depression among college students – A brief review*. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 5(1), 135–143.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd Ed.). Harper and Row.
- Orzech, K. M., Salafsky, D. B., Hamilton, L. A. (2011). The state of sleep among college students at a large public university. *Journal of American College Health*, 59 (7), 612-619.
- Özata, M. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin uyku kalitesi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Paunio, T., et al. (2009). Poor sleep predicts life dissatisfaction. *Journal of Sleep Research*, 18(2), 201–209.
- Potter, P. A., Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of nursing*. (6rd ed., pp. 1198- 1227). Mosby Year Book.
- Rezaei, O., Mokhayeri, Y., Haroni, J., Rastani, M. J., Sayadnasiri, M., Ghisvand, H., Armoon, B. (2017). Association between sleep quality and quality of life among students: a cross sectional study. *International Journal Of Adolescent Medicine And Health*, 2017(1),
- Sander, J. W. A. S., Hart, Y. M., Shorvon, S. D., Johnson, A. L. (1990). Medical science: national general practice study of epilepsy: newly diagnosed epileptic seizures in a general population. *The Lancet*, 336(8726): 1267-1271.
- Schlarb, A., Friedrich, A., Claßen, M. (2017). Sleep problems in university students – an intervention. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2017(13), 1989–2001.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Şenol, V., Soyuer, F., Pekşen, A. R., Argun, M. (2012). Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 14, 93-102.
- Tazelaar, A. S., Teeuw, B., Snijders, T. A. B., Koot, H. M. (2011). The influence of psychiatric disorders on the quality of life of adolescents and young adults. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 5, 6.
- Tegin, B. (1980). *Depresyonun bilişsel kuramı ve Beck Depresyon Envanteri* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tsuno, N., Besset, A., Ritchie, K. (2005). Sleep and depression. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 66(10), 1254–1269.
- Yalçın, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu: Benlik saygısı, denetim odağı ve cinsiyetin rolü. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 979–993.
- Zhu, Y., Chen, W., & Zheng, L. (2023). Longitudinal relationship between sleep quality and life satisfaction: the mediating role of health. *Healthcare*, 11(13), 1912.