



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ERGENLERDE AZİM, UMUT VE ÖZ-YETERLİĞİN
DEPRESYON İLE İLİŞKİSİ

Metin TAYTAŞ

Doktora Tezi

Van, 2021

ERGENLERDE AZİM, UMUT VE ÖZ-YETERLİĞİN
DEPRESYON İLE İLİŞKİSİ

Metin TAYTAŞ

2021



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ERGENLERDE AZİM, UMUT VE ÖZYETERLİLİĞİN
DEPRESYON İLE İLİŞKİSİ

THE RELATIONSHIP OF PERSEVERANCE, HOPE AND SELF-EFFICACY
WITH DEPRESSION ON ADOLESCENTS

Metin TAYTAŞ

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ

Doktora Tezi

Van, 2021

ONAY SAYFASI

Metin TAYTAŞ tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ danışmanlığında hazırlanan “Ergenlerde Umut, Azim Ve Özyeterliğin Depresyon İle İlişkisi” başlıklı bu çalışma, 14.07.2021 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 14.07.2021 tarihli ve 2021/43-4 sayılı kararı ile Doç. Dr. Fuat TANHAN Başkanlığında, Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ, Dr. Öğr. Üyesi İlhan ÇİÇEK, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa EŞKİSU ve Doç. Dr. Mecit ASLAN Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fuat TANHAN
Enstitü Müdürü

“ Selami TANRIVERDİ’nin anısına...”

Öz

Bugün ruh sağlığı problemleri ve bunun tetikleyicileri olan pandemi gibi küresel salgınların ergenler üzerindeki etkileri görece daha yıkıcı olarak karşımıza çıkmakta ergenlerin bilişsel, duygusal ve sosyal açılardan korunması ve rehabilite edilmesi her geçen gün daha fazla önem arz etmektedir. Bu nedenle pandemi sürecinde ve sonrasında ergenlerin pozitif taraflarını besleyecek psikolojik müdahaleler ve pozitif gençlik programlarının önemi kaçınılmaz olmaktadır. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı umut, azim ve öz-yeterlik karakter güçlerinin ergenlerin depresyon düzeyleriyle ilişkisini incelemek ve bu değişkenlerin depresyon düzeyini etkileme mekanizmasını açıklamaya yönelik olarak alanyazın temelli geliştirilen bir model önerisini sınamaktır. Araştırmanın çalışma grubu, Van Merkezde lise öğrenimine devam eden 491 kız ve 259 erkek olmak üzere toplam 750 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya farklı sınıf düzeylerinden (9, 10, 11 ve 12. sınıf) ve okul türlerinden (Fen, Anadolu, Meslek ve İmam Hatip) lise öğrencileri katılmıştır. Araştırma verilerini toplamak için Sürekli Umut Ölçeği, Azim Ölçeği, Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Analizler için SPSS Statistics 25 ve AMOS 24 programları kullanılmıştır. Araştırma kapsamında önerilen model, yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiş ve kabul edilebilir uyum değerleri ile doğrulanmıştır. Çalışmada geliştirilen modelin fit uyum indekslerinin iyi uyum verdiği ve elde edilen katsayıların istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, bu çalışmada geliştirilen alternatif modelde azim umudu artırmakta, umudun artması özyeterliği arttırmakta, özyeterliğin artması da depresyonu azaltmakta ve depresyona karşı koruyucu bir faktör olmaktadır.

Anahtar sözcükler: pozitif psikoloji, umut, azim, öz-yeterlik, depresyon.

Abstract

Today, mental health problems and the effects of global epidemics such as the pandemic, which are its triggers, on adolescents are relatively more devastating and it is more important to protect and rehabilitate adolescents from cognitive, emotional and social aspects. Therefore, the importance of psychological interventions and positive youth programs that will nurture the positive aspects of adolescents during and after the pandemic is inevitable. In this context, the aim of this study is to examine the relationship between hope, grit and self-efficacy character strengths and depression levels of adolescents and to present a literature-based model proposal to explain the mechanism by which these variables affect the depression level. The study group of the research consists of a total of 750 students, 491 girls and 259 boys, who continue their high school education in the center of Van. High school students from different grade levels (9.10.11,12th grade) and school types (Science, Anatolian, Vocational and Imam Hatip) participated in the research. The Continuous Hope Scale, the Perseverance Scale, the Children's Self-Efficacy Scale and the Beck Depression Scale were used to collect the research data. The research was carried out with the relational scanning model. SPSS Statistics 25 and AMOS 24 programs were used for analysis. The model proposed within the scope of the research has been tested with structural equation modeling and verified with acceptable fit values. It was grited that the fit indexes of the model developed in the study gave good fit and the coefficients obtained were statistically significant. As a result, in the alternative model developed in this study, perseverance increases hope, increasing hope increases self-efficacy, and increasing self-efficacy reduces depression and becomes a protective factor against depression.

Keywords: positive psychology, hope, perseverance, self-efficacy, depression.

Teşekkür

Yüksek Lisans ve Doktora sürecinin ne kadar zor bir süreç olduğunu sadece biz değil yakınımızdaki herkes bilir. Bunun için bu zor süreçte yanımda olan ve hala benden umudunu kesmemiş azimli insanlara teşekkür etmeliyim.

Bu araştırmanın planlanmasından yazım aşamasına kadar tezimin yapılandırma ve istatistiksel analizlerine yardım eden, değerlendirmeleri ve önerileriyle büyük katkılar sunan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ'a, Yüksek lisans sürecinden itibaren akademik anlamdaki desteklerinden dolayı değerli hocam Prof. Dr. Fuat TANHAN'a, Doktora eğitimim süresince fikir ve görüşleriyle beni destekleyen Dr. Öğr. Üyesi İlhan ÇİÇEK hocama ve tezimi büyük bir titizlikle okuyup çok büyük katkılar sunan değerli jüri üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Mustafa EKŞİSU ve Doç. Dr. Mecit ASLAN hocalarıma aynı titizlikle teşekkür ederim.

Ayrıca veri toplama sürecinde bana gönülden destek veren İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı Burhan KIRICI'ya, tezimin her aşamasında yanımda olan ve desteğini hiç esirgemeyen arkadaşım M. Akif ERSÖZ'e ve akademik sürecin her aşamasında yanımda olan ve yardımını esirgemeyen arkadaşım Dr. Mahmut AYAZ' a destekleri için minnettarım.

Bir insan düşünün ki sizin için yapamayacağı şey yoktur. Varlığı size sadece güven verir. Ve hayatınızın sonuna kadar her daim varlığını hissetme inancınız psikolojik sağlamlılığınızı artırır. İşte o benim canım abim Abdusselam TAYTAŞ. Benim için yaptıklarını yazsam bir tez daha çıkar ortaya. Sen insana vefayı aşıyorsun. Uçsuz, bucaksız, sonsuz teşekkür ederim.

Bununla birlikte bugünlere gelmemde üzerimde çok emeği olan ve ne yapsam haklarını ödeyemeyeceğim annem ve babam. Mallesef akademik kariyer bazı şeylerin ihmal sebebidir. Sizi de ihmal ettim. Sizlere sadece dua edebilirim.

Son olarak, uzun ve yorucu eğitim sürecimin tüm sıkıntılarını benimle birlikte sırtlayan sevgili eşim, Sevgini ve desteğini her zaman yüreğimde hissettim. Tüm fedakârlıkların için ne kadar teşekkür etsem azdır. İyi ki varsın...

Ve belirsizliğe tahammül kaynaklarım, varlıklarıyla dünyamı renklendiren iyi oluş kaynaklarım, çalışmamın önündeki kocaman tatlı engeller olan kızım Elif Arya ve oğlum Umut'a bu çalışmayı adıyorum.

İçindekiler

Öz.....	i
Abstract	ii
Teşekkür.....	iii
İçindekiler	iv
Tablolar Dizini	vi
Şekiller Dizini.....	vii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini	viii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın amacı	6
Araştırmanın Önemi	7
Sayıtlar	8
Sınırlılıklar	9
Tanımlar	9
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar	10
Pozitif Psikoloji	10
Ergenlik Dönemi	13
Ergen Ruh Sağlığı	16
Depresyon	17
Ergenlerde Depresyon.....	18
Depresyonun Oluşumuna İlişkin Kuramsal Bakış Açıları.....	19
Umut.....	23
Ergenlerde Umut	25
Azim	26
Azmi Geliştirme Yöntemleri	28
Azmi Geliştiren Yaklaşım Ve Programlar	29
Ergenlerde Azim	31
Öz-yeterlik	32
Öz-yeterlik Davranışına Etki Eden Süreçler	34
Ergenlerde Öz-yeterlik.....	36
Depresyon İle İlgili Araştırmalar	37
Umut İle İlgili Araştırmalar.....	39
Azim İle İlgili Araştırmalar	41
Öz-yeterlik İle İlgili Araştırmalar	42
Modeldeki Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkisi.....	44

Bölüm 3 Yöntem.....	49
Araştırma Modeli	49
Çalışma Grubu	49
Veri Toplama Süreci	51
Veri toplama araçları	52
Verilerin Analizi.....	54
Bölüm 4 Bulgular ve Yorumlar	58
Değişkenlerin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	58
Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	59
Ölçme Modelinin Test Edilmesi.....	59
Önerilen Modele İlişkin Bulgular	62
Alternatif Modele İlişkin Bulgular	64
Bölüm 5 Tartışma, Sonuç ve Öneriler	67
Değişkenlerin Cinsiyete Göre Değişip Değişmediğine Yönelik Tartışmalar	67
Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Tartışmalar	68
Alternatif Modele İlişkin Tartışmalar	70
Sonuçlar	78
Öneriler	80
Kaynaklar	83
Ekler	107
EK-A: Etik Beyanı	108
EK-B: Etik Kurulu İzin Kararı.....	109
EK-C. Veri Toplama İzni	112
EK-D: Sürekli Umut Ölçeği İzni	113
EK-E: Beck Depresyon Ölçeği İzni	114
EK-F: Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği İzni	115
EK-G: Azim Ölçeği Örnek Maddeler	116
EK-H: Sürekli Umut Ölçeği Örnek Maddeler	117
EK-I: Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği Örnek Maddeler	118
EK-İ: Beck Depresyon Ölçeği Örnek Maddeler	119
EK-J: Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	120

Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Çalışma Grubu Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler</i>	50
Tablo 2 <i>Uyum İndeksleri Ve Referans Alınan Değerler</i>	56
Tablo 3 <i>Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılığına İlişkin Bulgular</i>	58
Tablo 4 <i>Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler</i>	59
Tablo 5 <i>Uyum Ölçütleri Ve Ölçme Modelinde Elde Edilen Değerler</i>	60
Tablo 6 <i>Önerilen Modele İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları</i>	63
Tablo 7 <i>Alternatif Modele İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları</i>	64
Tablo 8 <i>Bootstrap Test Sonuçları</i>	65



Şekiller Dizini

Şekil 1: Araştırma Kapsamında Tasarlanan Model Model.....	7
Şekil 2: Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları.....	60
Şekil 3: Önerilen Model.....	62
Şekil 4: Alternatif Model.....	64



Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

AMOS: Analysis of Moment Structure Comparative Fit Index

CFI: Comparative Fit Index

GFI: Goodness-of-Fit Index

NFI: Normed Fit Indeks

RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation

YEM: Yapısal Eşitlik Modeli

WHO: World Health Organization

Ark. : Arkadaşları

Ort: Ortalama

H: Hipotez

SUÖ: Sürekli Umut Ölçeği

AÖ: Azim Ölçeği

ÇÖÖ: Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

χ^2 : Kay-kare.

Sd: Serbestlik derecesi.

B : Beta (standardize edilmiş yol katsayısı).

Sx: Standart sapma.

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırmada yer alan tanımlar mevcuttur.

Problem Durumu

Günümüzde hızla değişen sosyal ve çevresel koşullar (küresel ısınma, iklim değişikliği, çevre kirliliği, doğal afetler, teknoloji bağımlılığı, savaşlar, salgınlar gibi olağandışı zorluklar) insan hayatını giderek daha fazla tehdit etmekte, buna bağlı olarak ruh sağlığı sorunları gittikçe artmaktadır. Bunun örneği olarak, aniden ortaya çıkan ve hızla yayılan pandemi salgını (Covid-19) nedeniyle ekonomik kayıplar, eğitim hayatındaki kayıplar, fiziksel aktivitelerin azalması, sosyal ilişkilerde yaşanan değişimler, geleceğe dair belirsizlikler ve daha pek çok olumsuz durum ruh sağlığımızı olumsuz etkilemektedir (Pfeff Erbaum ve North, 2020). Galea ve arkadaşlarına (2020) göre yaşanan bu küresel salgının sonucu olarak, sevdiklerinden ayrı olma, özgürlük kaybı ve hastalığın seyri ile ilgili belirsizlik insanların ruh sağlığı üzerinde travmatik etkiler doğurmuştur. Buna bağlı olarak öfke sorunları, davranış sorunları, iletişim güçlüklerinin yaşandığı ve uzayan karantina süreciyle birlikte bireylerde depresyon, kaygı bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluklarının görüldüğü tespit edilmiştir. Nitekim, Çin'de salgının insanların ruh sağlığı üzerindeki etkileri araştırılmış (Li ve ark., 2020) ve sonuç olarak katılımcılarda öfke, korku, kaygı gibi olumsuz duyguların arttığı, olumlu duyguların ve yaşam doyumu puanlarının azaldığı saptanmıştır. Galea ve arkadaşlarına (2020) göre bu örseleyici yaşam deneyimine verilecek ruhsal tepkiler de her insanda farklı düzeylerde yaşanacaktır. Öte taraftan eğitim kurumlarının kapatılması, eğitime evden devam edilmesi ve sosyal mesafenin korunması gibi düzenlemeler gibi rutin alışkanlıklara yapılan bu müdahaleler insanların kaygı, korku ve depresyon düzeylerinin artmasına neden olmuştur (Di Giuseppe ark., 2020). Yapılan başka bir araştırmada salgın sürecinde, insanların anksiyete ve depresyon belirtileri gibi duygusal tepkiler verdiği görülmüştür (Liao, Cowling, Lam ve Fielding, 2014; Van Bortel ve ark., 2016). Nitekim Çin'in Şanghai şehrinde, 6-17 yaş grubundaki çocuk ve ergenlerle yapılan bir çalışmada (Xiang, Zhang, Kuwahara ve Impact, 2020) Covid-19 esnasında çocukların fiziksel

aktivitelerinde önemli bir düşüş saptanmıştır. Okulların kapanması ve sokağa çıkma kısıtlamaları ergenlerin rutin yaşam tarzlarını önemli ölçüde etkilemiş durumda. Bunun sonucu olarak azalan fiziksel aktivite ergenlerin ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca, bu hastalık hakkında yeterli bilginin olmaması, ebeveynlerden ayrılma korkusu, çocuklarda kaygı, korku ve uyum bozukluğu gibi davranışlara sebep olmaktadır. Okul çağındaki çocuklarda bu davranışlara ek olarak saldırganlık, odaklanamama ve sorumlulukların yerine getirilmemesi şeklinde görülür (Imran, Zeshan ve Pervaiz, 2020). Bu davranışlardan farklı olarak ergenlerde gözlenebilecek davranışlar ise isyan etme, kolay risk alma, adapte olamama ve zihin karışıklığı şeklinde sıralanmıştır (Olness, Mandalakas ve Torjesen, 2015)

Depresyonun temel belirtileri hemen hemen tüm yaşlarda benzerdir. Fakat ergenler yetişkinlerden farklı olarak duygularını daha dürtüsel bir şekilde yaşamaktadırlar. Buna örnek olarak yalan söyleme, tik bozukluğu, tırnak yeme, ders çalışmama, sinirlilik, yalnızlık hissi, uyumsuzluk, otoriteye düşmanlık gibi belirtiler verilebilir (Gümüşel, 2013). Öte taraftan, Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nın 2017 yılında küresel sağlık konusunu depresyon olarak belirlenmiş olması aslında depresyonun dünyada ne kadar tehlikeli bir sorun olduğunu göstermektedir. Zira depresyon, insanların okul, aile ve sosyal yaşantısında ruhsal bozukluklara ve sağlık sorunlarına neden olması ve bu sorunların tanı ve tedavilerini güçleştirilmesi sebebiyle küresel çapta önemli bir ruh sağlığı sorunu olarak görülmektedir (WHO, 2017). Ayrıca, ergenlik döneminin önemli ruh sağlığı sorunu olan depresyonun bu dönemde görülme sıklığı %5 ile %20 arasında değiştiği bilinmektedir (Saluja ve ark., 2004). Nitekim ergenin bazı davranışsal ve bilişsel özellikleri de depresyon ile ilişkilidir. Bunlardan biri benlik saygısı, diğeri atılganlık becerisidir. Yüksek benlik saygısına sahip ergenlerde depresyon ihtimali daha düşük iken (Burwell ve Shirk 2006), yetersiz sorun çözme beceri düzeyine sahip ergenlerde depresyonun ortaya çıkması daha yüksektir (Speckens ve Hawton 2005). Sonuç olarak, ergenlerde benlik saygısı veya atılganlık becerisi eksikliğini ergen depresyonu için önemli bir etmen olarak kabul edebiliriz.

Bilindiği gibi ergenlik dönemi, bireyin önemli kararlar aldığı ve önemli sorumluluklar üstlendiği bir dönemdir. Bu dönem, ergenler için psikolojik olarak kişilik savaşlarının olduğu bir yapılandırma dönemidir. Her alanda değişikliklerin çok yoğun olarak yaşandığı bu dönem, kimi zaman ergen ruh sağlığına pozitif olarak yansırken kimi zaman da uyum problemleri yaşamalarına neden olabilmektedir. Ergenlerde

kimlik geliştirme bu evrede başlar. Kimlik yeniden gözden geçirilir, geçmişten aldıklarına yenileri eklenir. Böylece, Ben kimim? Neyim? Gibi içsel sorgular ile kendi kimliğini yeniden şekillendirmektedir. Kimlikteki bu arayış da ergene yeni sorumluluklar yüklemektedir. Bu döneme kadar elde edilen rollere yeni sorumluluklar eklenmektedir. Dolayısıyla, ergenler bu karmaşık süreçte, olumlu ve olumsuz stres kaynaklarıyla karşı karşıya kaldıkları için uyum noktasında birtakım zorluklar yaşayabilirler. Bu süreçte ergenler öfke ve suçluluk gibi olumsuz duyguları sıklıkla yaşayabilir. Bu durumda ergenlerin psikososyal ihtiyaçları erken fark edilmez ise ileriki zamanlarda psikolojik problemlerle karşı karşıya kalınabilir. Bu sebeple ergenlere yönelik müdahale çalışmalarının veya yaklaşımlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir.

Bu noktada, okullarda öğrencilerin iyi oluşlarını destekleyen pozitif gençlik gelişimi programlarına gereksinim duyulduğu ortadadır. Çünkü okullar öğrencilerin zihinsel, sosyal ve duygusal gelişiminde önemli bir role sahiptir. Okullar hemen hemen her toplumda birer sosyalleşme kurumlarıdır. Ayrıca, vakitlerinin çoğunun geçtiği ortamlar olması sebebiyle okullar öğrencilere yönelik müdahaleler için de en uygun ortamlardır. Huebner (2010) de yaptığı bir araştırmada ergenlerin okulda geçirdikleri zaman ile psikolojik gelişimlerinin paralellik gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde okulla bütünleşmek, kendini okula ait hissetmek, akademik başarılar üzerinde etkiliyken, okula karşı negatif duygu beslemek ise okuldan uzaklaşma, anti sosyal davranışlar ve depresyon gibi negatif sonuçlarla ilişkili bulunmuştur (Millings ve ark., 2012). Bundan dolayı eğitimde kullanılmak üzere yeni modeller geliştirmek ergenlerin iyi oluşları ve okul başarısı üzerinde etkili olabilir. O halde, öğrencilerin güçlü yanlarını sergilemelerine öncülük eden bir eğitim anlayışı ile hayata azimli, yeterli ve umut dolu bakan bireylerin yetiştiği bir eğitim-öğretim ortamı büyük bir öneme sahiptir. Bu doğrultuda pozitif psikolojinin etkilediği alanlardan biri olan pozitif eğitim yaklaşımı önem arz etmektedir.

Pozitif eğitim yaklaşımının, erken yaşlardan itibaren ruh sağlığını koruduğu, duygusal zekânın gelişmesine yardımcı olduğu (Waters, 2011), depresyon için bir panzehir olduğu, yaşam doyumunu artırdığı, daha iyi bir öğrenme ortamı sağladığı, ruh sağlığı ile ilgili konuşmaları normalleştirdiği (Seligman ve ark., 2009), pozitif eğitim uygulamalarının öğrencilerin iyi oluş düzeylerini yükselttiği bundan dolayı da öğrencilerin okulda kendilerini iyi hissettikleri, öğrenmeyi daha çok arzuladıkları, okula daha istekli geldikleri ve okuldaki ilişkilerinden daha çok haz aldıklarına

(Waters, 2011) yönelik alanyazında araştırmalar mevcuttur. Ayrıca, pozitif psikoloji programlarının öğrencilerde umudu (Madden, Green ve Grant, 2011) ve akademik başarıyı arttırdığına (Marquez ve Pais-Ribeiro, 20011); depresif belirtileri azalttığına (Green, Anthony ve Rynsaardt, 2017); ruh sağlığını iyileştirdiğine (Quinlan, Swain, Cameron ve Vella-Brodrick, 2015) ilişkin bulgular mevcuttur. Benzer şekilde Bolier ve arkadaşlarının (2013) bir çalışmasında, pozitif psikoloji programlarının depresif semptom düzeylerini düşürdüğü bulgusu elde edilmiştir.

Pozitif psikoloji akımının son dönemlerde yaptığı önemli çalışmalardan bir tanesi de pozitif gençlik gelişimidir. Pozitif gençlik gelişimi (Phelps ve ark., 2009), gençlerin karakter güçleri üzerine odaklanarak ve bu özelliklerini destekleyerek gençlerin yaşamlarını daha kolay sürdürmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Pozitif gençlik programları, gençlerin pozitif yönden olgunlaşmaları ve hayatta başarılı olmaları için biyo-psiko-sosyal kaynakları geliştirir (Park, 2004). Bu doğrultuda düzenlenecek pozitif gençlik gelişimi müdahaleleri de gençlerin öznel iyi oluşuna katkı sağlar (Bird ve Markle, 2012). Nitekim Pizzolato (2011) öğrencilerin notlarını, okula devamını ve test puanlarını akademik yeterliliğin parçası olarak kabul eder ve gençlerin pozitif gelişim aracılığıyla akademik başarıya ulaşabileceğini savunur. Aynı paralellikte Lerner ve arkadaşları (2011) bu programlara katılan gençlerin akademik ve okulla bağlarının daha iyi olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Çünkü akademik çalışmalara ve etkinliklere katılma okula bağlılığın olumlu göstergeleridir.

Bu çalışmada ergenlerde depresyona karşı koruyucu değişkenlere odaklanmaktadır. Bu değişkenler en sade haliyle azim, umut ve öz-yeterlik kavramlarıdır. Alanyazında azmin koruyucu niteliklerine baktığımızda; öğrencilerin azim düzeyleri arttıkça pozitif duygularının arttığını, negatif duygularının ise azaldığını (Singh ve Jha, 2008), azmin öznel iyi oluş ile pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu (Vinothkumar ve Prasad, 2016), azim düzeyi yüksek bireylerin depresif duygular yaşasalar bile azim düzeyi düşük bireylere göre intiharı çok daha az düşündükleri (Kim, 2015), azmin yaşamda anlamı arttırdığını, bunun da intihar düşüncesini azalttığına (Keliman ve ark., 2013) yönelik bulgular mevcuttur. Benzer bir biçimde alanyazında (Vela, Lu, Lenz ve Hinojosa, 2015; Sarıçam, Çelik ve Oğuz, 2016; Weisskirch, 2016; Lee, 2017) azmin, umut, yaşamda anlam ve akademik başarı ile ilişkili olduğu, olumsuz yaşam olayları karşısında önleyici bir role sahip olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmalardan da anlaşılabacağı üzere azim birçok

özelliğimizi olumlu yönde etkilemektedir. Azim ile ilişkili önemli bir özellik de öz-yeterlik kavramıdır. Azimli olmak, öz-yeterlik kavramıyla yakından ilişkili olduğu için modelde bu değişken kullanılmıştır.

Alanyazında öz-yeterliğin koruyucu nitelikleri incelendiğinde; öz-yeterlik inancının psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, umut, azim ve yaşam doyumu kavramları ile pozitif bir ilişkide olduğu (Ağaoğlu, 2012; Telef ve Ergün, 2013; Kandemir, 2014), özyeterliğin, ergenlerde stresli olayların etkisini azalttığı ve psikolojik iyi oluşu arttırdığı (Cicognani, 2011), özyeterliğin ergenlerde depresyonla negatif yönlü ilişkili olduğu (Telef ve Karaca, 2011), umut ile öz yeterlik inancının pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu, dolayısıyla da ergenler için öz-yeterlik inancının önemli olduğu (Robinson ve Snipes, 2009), öğrencilerin öz yeterlik inancıyla, umut ve akademik başarı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu (Kemer, 2013) bulguları elde edilmiştir.

Alanyazında umudun koruyucu nitelikleri incelendiğinde; Valle, Huebner ve Suldo (2006), umudu, kişiye olumsuzluklar karşısında tampon görevi gören psikolojik bir güç ve koruyucu bir faktör, Folkman (2010) umudun pozitif enerji sağlayan, motivasyonel bir güç olarak tanımlamışlardır. Işık (2016) umut düzeyi yüksek insanların akademik ve mesleki olarak daha başarılı, kaygı ve depresyon düzeyleri daha düşük, psikolojik uyumları daha iyi, hedeflerine ulaşma konusunda daha başarılı ve mesleğe karar verme öz-yeterliklerinin daha iyi olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, yüksek umut düzeyine sahip öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin de yüksek olduğu (Aydın, 2010), yüksek umuda sahip ergenlerin, düşük umuda sahip ergenlere göre olumlu duyguları daha fazla yaşadıkları (Özer ve Tezer, 2010), umut ile baş etme arasında bir bağ olduğu ve birbirlerini destekledikleri (Folkman, 2010), kötü bir durumla karşılaştığımızda, umudun baş etme özelliğinin kişinin performansını artırdığı ve fiziksel sağlığını güçlendirdiği (Seligman, 2000) tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarından da anlaşılabileceği üzere, umutlu düşünmenin psikolojik sorunları önlediğini, psikolojik dayanıklılığı artırdığını ve umudun insan yaşamına çok büyük katkıların olduğunu, bu nedenle de umutlu düşüncelerin kazandırılmasının ergenleri yaşam olaylarına karşı daha hazırlıklı hale getirebileceğini söyleyebiliriz.

Bu koruyucu faktörler kapsamlı ve iyi tasarlanmış bir model ile ergen ruh sağlığına katkıda bulunabilir. Ayrıca, ergenler akademik ve ilişkiler anlamında zorluklarla karşılaştıkları zaman bir takım baş etme becerilerine ihtiyaç duyarlar. Ergenlerin bu dönemde karşılaştıkları bu zorluklarla baş etmede azim, umut ve öz-

yeterlik onlar için koruyucu ve gerekli yeterlilikler olabilir. Çok önemli sorun olmasına rağmen, maalesef ülkemizde ergenlerde depresyon ile ilgili yeterli çalışma bulunmamaktadır. Ayrıca, alanyazında, ergenlerde azim, umut ve öz-yeterliğin depresyon ile ilişkisine yönelik bir modele rastlanmadığından, bu araştırmanın ilgili alanyazındaki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Araştırmanın amacı

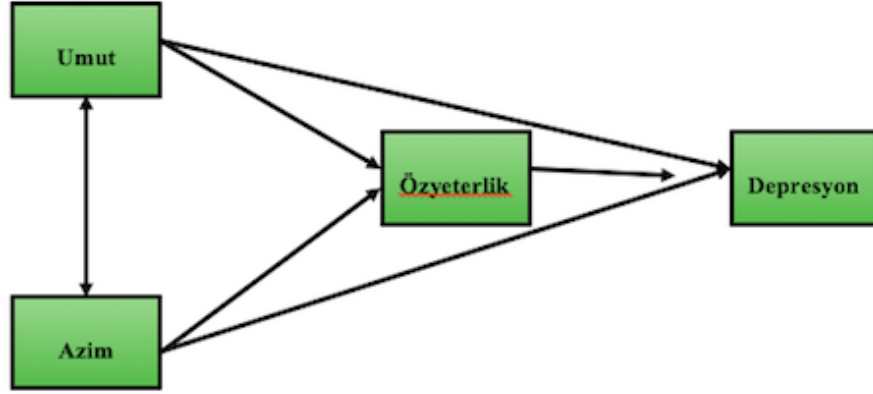
Bu çalışmanın amacı ergenlerde azim, öz-yeterlik, umut ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemek ve azim, öz-yeterlik ve umut karakter güçlerinin depresyon üzerinde koruyucu etkisinin olup olmadığını açıklamaya yönelik olarak alanyazına dayalı hipotetik bir model test etmektir.

Bu bağlamda alanyazında azim, öz-yeterlik ve umut karakter güçleri arasındaki ilişkiyi incelediğimizde; öz-yeterlik inancının umut ve azim kavramları ile pozitif yönlü bir ilişkide olduğu (Kemer, 2013; Ağaoğlu, 2012; Telef ve Ergün, 2013; Kandemir, 2014), azmin, umut ile ilişkili olduğu ve olumsuz yaşam olayları karşısında önleyici bir role sahip olduğu (Vela, Lu, Lenz ve Hinojosa, 2015; Sarıçam, Çelik ve Oğuz, 2016; Lee, 2017), umut düzeyi yüksek insanların, depresyon düzeylerinin düşük olduğu (Işık, 2016) ve özyeterliğin ergenlerde depresyonla negatif yönlü ilişkisi olduğu (Telef ve Karaca, 2011) bulguları mevcuttur. Bu bilgilerinden yola çıkarak ve bir önceki bölümde sunulan kuramsal dayanaklardan da yararlanılarak aşağıda belirtilen sorulara cevap aranmıştır:

1. Umut, azim, öz-yeterlik ve depresyon değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmakta mıdır?
2. Umut depresyonu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Azim depresyonu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Öz-yeterlik depresyonu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Azim, depresyonu umut ve öz-yeterlik aracılığıyla yordamakta mıdır?
6. Umut, depresyonu öz-yeterlik aracılığıyla yordamakta mıdır?
7. Ergenlerin umut, azim, öz-yeterlik ve depresyon düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu sorulara cevap aramak için geliştirilmek istenen hipotetik model Şekil 1’de gösterilmiştir.

Şekil 1: Hipotetik Model



Şekil 1. Araştırma kapsamında tasarlanan model.

Azim ve umudun depresyon üzerindeki etkisinde öz-yeterlik değişkeninin rolü ve etkisinin değerlendirilmesini amaçlayan bu araştırmanın modeli ile bağımsız değişkenler (azim ve umut), bağımlı değişken (depresyon) ve aracı değişken (öz-yeterlik) ilişkisi Şekil 1’de gösterilmektedir.

Araştırmanın Önemi

Alanyazında öğrencilerin azim düzeyleri arttıkça negatif duygularının azaldığı (Singh ve Jha, 2008), umudun, kişiye olumsuzluklar karşısında tampon görevi gören psikolojik bir güç ve koruyucu bir faktör olduğu (Valle, Huebner ve Suldo, 2006) ve öz-yeterliğin, ergenlerde stresli olayların etkisini azalttığı (Cicognani, 2011) bilgisi bu modelde kullanılan değişkenleri önemli kılmaktadır. Dolayısıyla bu çalışma ile umut, azim ve öz-yeterlik karakter güçlerinin ergenlerde depresyona karşı koruyucu rolleri incelenmiştir. Elde edilen bulguların ergenlerin hem depresyon düzeylerinde etkileri olan hem de psikolojik olarak güçlü kalmalarında koruyucu özelliklerinin tespit edilmesinde bilgiler sağlayarak onların daha mutlu olmalarında fayda sağlaması

beklenmektedir.

Ergenlerin gelişim dönemlerini tamamlayamamış olmaları ve ruh sağlığı sorunlarına daha açık olmaları göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmada ele alınan azim, umut ve öz-yeterlik gibi pozitif kavramlarla çalışılmasının ergen ruh sağlığı açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca, lise yılları ergenlerin ileriki zamanlarda alan seçimi ve meslek tercihi doğrultusunda azimle çabaladıkları kritik bir dönemdir. Bu dönemde öğrencileri güçlü ve mutlu kılan faktörlerin geliştirilmesi ve başarılı olmak için azim ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilmesinin önemli olduğu belirtilmiştir (Seligman, 2000). Bunlardan hareketle ergenlerin umut, azim ve özyeterliğin depresyon seviyelerine etkisinin araştırılması ve bu değişkenlerin kapsamlı bir model ile test edilerek aralarındaki ilişki bağlarının ortaya konulmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Alanyazında zım, umut ve öz-yeterlik gibi değişkenlerin bireylerin iyi oluşlarına olumlu katkılar sağladığı çeşitli araştırma bulgularıyla ortaya konulmuştur. Ancak yurt dışı alanyazında bu değişkenlerle ilgili meta analiz araştırmaları yapacak düzeyde çalışmalar varken, Türkiye’de özellikle ergenler üzerindeki araştırmaların yeterli olmadığı düşünülmektedir. Benzer şekilde alanyazında azim, umut, öz-yeterlik gibi pozitif kavramların birçok araştırmada pozitif bağımlı değişkenler ile ilişkili çalışmalar yapılmış olmasına rağmen bu değişkenlerin depresyon gibi negatif bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini açıklayan araştırmalara rastlanmamıştır.

Bütün bunlardan hareketle lise öğrencilerinde depresyona karşı koruyuculuğu olan değişkenlerin araştırılmasının, depresyon düzeyinin ortaya konulmasının, bu değişkenlerle ilişkili olabilecek yapıların belirlenmesinin ve bunların daha kapsamlı bir model içinde test edilerek aralarındaki ilişki örüntülerinin ortaya konulmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu yolla ergen ruh sağlığı hizmetlerinde öğrencilere yönelik olarak geliştirilecek müdahale programlarının şekillenmesinde, üniversiteye geçiş döneminde yapılacak uyum müdahalelerinin oluşturulmasında ve gençliğe ilişkin ruh sağlığı politikalarının belirlenmesinde yararlı olabilecektir.

Sayıtlar

Verileri toplarken öğrencilerden gönüllülük esasına göre ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Öğrencilerin ölçme araçlarına gerçekçi yanıtlar verdikleri kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

1. Yapılan bu çalışma 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Van'da okuyan öğrencilerle yapılması bir sınırlılıktır. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği bu çerçevede değerlendirilmelidir.

2. Bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Dolayısıyla yapısal modellerde elde edilen sonuçların kesin bir neden-sonuç ilişkisi vermemesi bir sınırlılıktır.

Tanımlar

Çalışmada yer alan temel kavramlar aşağıda tanımlanmıştır.

Umut: İnsanları arzuladıkları hedeflere giden yolları üretme, bu yolları harekete geçirme ve sürekli bu yolları kullanma yeteneğine dayalı bir düşünme biçimidir (Snyder, 2002).

Azim: Bireyin sevdiği, arzuladığı bir şeyi elde etmek, ulaşmak istediği uzun vadeli bir hedefe varmak için sürekli kararlılık göstererek ve tutkulu, inançlı bir tutum sergileyerek çaba göstermesidir (Duckworth, 2016). TDK (2016) sözlüğünde de bir işte engelleri yenme kararlığı olarak tanımlanmıştır.

Öz-yeterlik: Bireyin bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip başarma yeterliğine ilişkin inancı olarak tanımlamaktadır (Bandura, 2000).

Depresyon: Ruhsal bir bozukluk olarak kabul edilmekte ve insanda süreklilik gösteren negatif bir ruh hali, düşük benlik algısı ve eğlenceli etkinliklere yönelik ilgi ve istek kaybı şeklinde tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Derneği, 2013).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, sırasıyla pozitif psikoloji, ergenlik dönemi, ergen ruh sağlığı, ergenlerde akademik başarı, depresyon ve ergenlerde depresyon, umut ve ergenlerde umut, azim ve ergenlerde azim, öz-yeterlik ve ergenlerde öz-yeterlik kavramlarına değinilmiştir. Ayrıca bu kavramlarla ilgili yurt içi ve yurt dışı çalışmalar ile modeldeki değişkenlerin birbirleriyle ilişkileri ve son olarak da, hipotetik modelin gerekçesi ve mantığı ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

Pozitif Psikoloji

Yakın bir zamana kadar psikolojide genel temayül, insanlarda neyin eksik ya da neyin yanlış olduğunu tespit etmek üzerineydi. Pozitif psikoloji akımını benimseyen psikologlar ise zamanla sadece problemlili alanlara yönelik bu kategorik yaklaşımlara karşı çıkmış, insan davranışlarının güçlü yönleri üzerinde de durulması gerektiğini dile getirmişler. Böyle olunca, psikoloji alanında neyin yanlış olduğundan ziyade neyin doğru olduğu, bireylerin güçlü yanları ve sahip oldukları imkânlar araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamıştır. Bu sebeple psikoloji, artık sadece mevcut sorunları çözmeye odaklanan bir alan değil, aynı zamanda pozitif yanların keşfedilip kullanılması ve güçlendirilmesi gibi konulara odaklanan bir alan olmaya başlamıştır.

Özellikle İkinci Dünya Savaşı'nın insanlar üzerindeki ruhsal etkileri sonucunda ortaya çıkan sorunları çözmeye, tedavi etmeye ve savaştan sonra oluşmuş tahribatı gidermeye odaklı bir bilim haline gelen psikoloji bilimi sadece hastalıkları, zayıflıkları ve zararlı gidermeye gibi olumsuz durumlarla değil, aynı zamanda iyimserlik, erdem, güven, sevgi, cesaret, dayanıklılık ve umut gibi güçlü yönlerle de ilgilenmelidir. Çünkü tedavinin amacı yalnızca yanlış düzeltmek ve zararlı telafi etmek değil, aynı zamanda doğru olanın inşasını da gerektirir. Ayrıca ruhsal sorunlara ve bunun sonucu olarak insanlarda ortaya çıkan hastalıkların tedavisinde güçlü yönleri geliştirmek önemlidir. Bunun yanı sıra dayanıklılık, iyimserlik, benlik algısı gibi güçlü yönlerin ruhsal hastalıklara karşı koruyucu bir faktör olduğu da bilinmektedir (Keleş, 2011; Weiten ve ark., 2016). Olumsuzla odaklanmış geleneksel psikolojiye bir tepki olarak gelişen pozitif psikoloji ise, patolojiye yönelik tedavi anlayışı yerine geleneksel psikolojinin

ihmal ettiği olumlu insan özelliklerine odaklanır. Yani pozitif psikolojinin öncelikli amacı, insanın pozitif özelliklerine odaklanarak potansiyelini geliştirmek, insanın güçlü yönlerini ve mutluluğu bilimsel bir zeminde araştırmaktır (Aydın ve ark., 2013; Carr, 2016 ; Gable ve Haidt, 2005; Hefferon ve Boniwell, 2014 ; Terjesen ve ark., 2004). Seligman'ın insanların güçlü taraflarını ve iyi oluşlarını incelemesi, olumlu ve ruhsal gelişimlerini desteklenmesi ile ilgili bilimsel çalışmaları sayesinde pozitif psikoloji hızla gelişmiştir (Leimon ve McMahon, 2018).

Peterson'a (2000) göre, pozitif psikoloji, her insanın kendi yeteneklerinin farkına varma, bunu en st düzeye çıkartma ve problemlerle baş etme becerisine sahip bir inanç ile insanlara yaşamı daha olumlu bir noktada sunan, bireyler için yaşamda neyin pozitif olduğuna dair bulgular ve bilgiler ortaya koyan bir bilim alanıdır. Fredrickson ve Losada'ya (2005) göre, pozitif psikoloji kavramı iyi oluş, yaşam doyumunu, iyimserlik, umut ve mutluluk gibi öznel duygularla ilgilidir. Bu olumlu duygular insanların olgulara ve problemlere bakış açılarını değiştirerek iletişimlerini güçlendirir, başarılarını artırır, uyumlarını ve ruh hallerini güçlendirir. Böylelikle, bireylerin daha üretken olmalarını sağlar.

Pozitif psikoloji, bireylerdeki güçlü yönleri öznel, bireysel ve grup şeklinde kategorik düzeyde inceler. Öznel düzeyde; hoşnutluk, umut, iyimserlik, akış, iyi oluş ve mutluluk, bireysel düzeyde; iletişim, sevmeye, umut, azim, cesaret ve yaratıcılık, grup düzeyinde ise; yardımseverlik, hoşgörü, nezaket ve sorumluluk şeklinde (Kararımak ve Siviş, 2008).

Pozitif psikoloji yaklaşımının ortaya çıkmasıyla birlikte bireylerin iyi oluş ve mutluluk düzeyleriyle ilişkili değişkenlerin ortaya çıkması zaman içinde eğitim alanında da kabul görmeye başlamış ve pozitif gençlik gelişimi çerçevesinde, öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin artırılması önem kazanmaya başlamıştır. Bu noktada sorumluluk üstlenen eğitim kurumları, öğrencilerin hem akademik açıdan hem de psikolojik açıdan güçlü olmalarını sağlayan en önemli araçlardan biridir. Nitekim Aliyev'e (2015) göre, 21. yüzyılda ruh sağlığı alanında çalışmaların artması ile birlikte gençlere faydalı bir eğitim sisteminin sağlanması zaruri bir ihtiyaç haline gelmiştir. O halde, pozitif kurumlar, öğrencilerin pozitif karakter özelliklerine ve pozitif duygularına odaklanmalıdır (Huebner, Gilman, Reschly ve Hall, 2009). Dolayısıyla, 21. yüzyılda okullar öğrencilerin her yönüyle gelişimlerini karşılama niteliğinde olmalıdır (Waters, 2011).

Okullar ğrencilerin sosyal ve duygusal gelişiminde önemli bir role sahiptir.

Birçok toplumda da okullar sosyalleşme araçlarıdır. Ayrıca, vakitlerinin çoğunun geçtiği bir ortam olmaları sebebiyle, okullar ergenlere yönelik müdahaleler için çok uygundur. Okulla bütünleşmek, okula aitlik hissi yaşamak, akademik başarı üzerinde etkili iken, okulla ilgili negatif duygu beslemek ise, okuldan uzaklaşma, anti sosyal davranışlar ve depresyon ile ilişkili bulunmuştur (Millings ve ark., 2012). Huebner (2010) yaptığı bir araştırmada, ergenlerin okul yaşantıları ile psikolojik sağlamlıklarının ilişkili olduğunu bulmuştur. Tian'a (2014) göre, öğrencilerin okulu sevmeleri ve okulda kendilerini iyi hissetmeleri, okulun akademik, sosyal ve psikolojik çıktıları üzerinde önemli etkileri olur. Bu yüzden okuldan elde edilecek doyum ergenin hem akademik hem de psikolojik durumunu şekillendirir.

Pozitif gençlik gelişiminin olumlu davranışları olan ders notları, derslere istikrarlı katılım ve sınav notları akademik başarı ve akademik yeterliliğin en önemli parçalarıdır. Pizzolato'ya (2011) göre, gençler pozitif gelişim sayesinde akademik başarıyı elde edebilir. Dolayısıyla pozitif gençlik gelişimi, öğrenmede engellerin üstesinde gelme ve akademik başarı elde etmeyi destekler. Gençlerin iyi oluşlarını ve akademik başarılarını desteklemek için bu strateji etkili bir yoldur. Aynı paralellikte, Lerner ve arkadaşları (2011) de, pozitif gençlik programlarına katılan gençlerin de akademik olarak daha yeterli ve okula bağlılık düzeylerinin çok iyi olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Sonuç olarak, pozitif gençlik gelişimi, akademik başarının artırılması, okulla bağların güçlendirilmesi, riskli davranışlar için önleyici ve gençleri koruyucu rolü ile önem arz etmektedir. Gençlerin olumlu yanlarına vurgu yapan bu tür programların artırılması lise gençliğine yönelik önemli bir yaklaşımdır.

Eğitim kurumlarındaki öğrencilerin davranışları incelendiğinde negatif ve pozitif şeklinde iki önemli nokta karşımıza çıkmaktadır. Negatif boyutta: zorbalık, saldırganlık, kaygı, depresyon gibi uyum bozukluğu konuları yer almıştır (Kapçı, 2004). Negatif boyut, eğitim ortamı için tüm riskleri barındırdığı için öğrencileri her yönüyle olumsuz etkilemektedir. Benzer şekilde, bugün Covid-19 salgını sebebiyle çocukların okullarından ve sosyal temastan zorunlu olarak yalıtılmalarının biyo-psiko-sosyal ruh halleri üzerinde risk oluşturacağı öne sürülmüştür (Di Giorgio, Di Riso, Mioni ve Cellini, 2020). Aynı şekilde, akran ve okul atmosferi ile temasın kesilmesi ve ev ortamına hapsolme gibi stres kaynaklı etkenlere uzun süre maruz kalma ergen ruh sağlığı üzerinden kalıcı sorunlara yol açabilir (Wang, Zhang, Zhao, Zhang ve Jiang, 2020). Pozitif boyutta ise; mutluluk, umut, azim, öz-yeterlik, akademik başarı, iyimserlik ve iyi oluş gibi konular yer almaktadır (Ryan ve Deci, 2000; Eryılmaz, 2010;

Peterson, 2000; Seligman, 2002). Waters (2011) ise, öğrencilere pozitif psikoloji becerilerini öğreten bir iyi oluş müfredatı geliştirmiş ve bu programın öğrencilerin iletişimlerine, mutluluklarına, iyi oluşlarına ve akademik başarılarına katkı sağladığını belirtmiştir.

Yapılan literatür taramasında, pozitif psikoloji programlarının öğrencilerin okula bağlılıklarını (Seligman ve ark., 2009), yaşam doyumlarını (Proctor ve ark., 2011), umut düzeylerini (Madden, Green ve Grant, 2011) ve akademik başarılarını arttırdığını (Marquez ve Pais-Ribeiro, 20011); depresyon semptomlarını azalttığını (Green, Anthony ve Rynsaardt, 2017; Seligman ve ark., 2009); ruh sağlıklarını iyileştirdiği ve iyi oluş seviyelerini arttırdığını (Quinlan, Swain, Cameron ve Vella-Brodrick, 2015) gösteren çalışmalar mevcuttur. Ayrıca Bolier ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları bir çalışmada, pozitif psikoloji programlarının depresif semptom düzeylerini düşürdüğü bulgusu elde edilmiştir. Benzer şekilde, pozitif gençlik yaklaşımlarının, gençlerin problemli davranışlarını (madde kullanımı, davranış bozukluğu, saldırgan davranışlar, şiddet gibi) önlemede etkili olduğu, gençlerin olumlu davranışlar (bağlanmayı artırma, sosyal duygusal bilişsel davranışsal ve olumlu davranış fark etmeyi sağlama) sergilemelerine öncülük ettiği görülmüştür (Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak ve Hawkins, 2004).

Nitekim, boylamsal bir çalışmada, pozitif gençlik gelişim programlarına katılan gençlerin okula bağlılıkları ve akademik başarılarının daha iyi olduğu (Lerner, Lerner ve ark., 2011) tespit edilmiştir. Aynı şekilde, pozitif eğitim yaklaşımları (Waters, 2011) sayesinde iyi oluş düzeyleri yükselen öğrenciler okulda kendilerini daha iyi hissedip daha çok şey öğrenmeye heves duyarak, okula daha arzulu gelmektedirler. Yapılan başka bir araştırmada da umudun ergenler için pozitif gençlik gelişiminin güçlü yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Schmid, Phelps ve Lerner, 2011).

Ergenlik Dönemi

Önemli bir gelişim dönemi olan ergenlik çağını, vücuttaki fiziksel, duygusal ve bilişsel değişikliklerin yoğun olarak yaşandığı, bireyin kişiliğinde birçok değişimin meydana geldiği, bir karmaşa dönemi olarak nitelendirebiliriz. Benzer tanımlamayla Terzi (2016) de ergenliği, çocukluktan yetişkinliğe geçişin gerçekleştiği ve zihinsel, duygusal, sosyal ve biyolojik değişimleri içeren bir gelişim dönemi olarak tanımlamaktadır.

Atkinson'a göre bu dönemde fiziksel ve hormonal değişikliklere bağlı olarak beden imgesi, özsaygı ve ruhsal durumda önemli değişiklikler görölmektedir. Ergenlik dönemindeki bu yoğun gelişim sürecinin ergen ruh sağlığını ve ruhsal gelişimini önemli bir boyutta etkilediği belirtilmektedir (Atkinson, 2010). Bu dönemde ruhsal değişikliklere bağlı olarak ergenlerde aileden uzaklaşma, arkadaşlara yönelme, yeni rol modeller edinme, ilgilerde tutarsızlık, ani duygusal değişimler, bedenlerine ilişkin kaygılar ve bu kaygılara bağlı olarak sosyal çevreden soyutlanma gibi davranış biçimleri görölebilmektedir (Yörükoğlu, 1986).

Erbil, Divan ve Önder'e (2006) göre, ergenlik dönemi kimlik ve benlik gelişiminin en yoğun yaşandığı yaşam evresidir. Bu dönemde ergen öz kimliğini oluşturma evresindedir. Bu doğrultuda da geleceğine yönelik planlar yapar (Göl ve Güneş, 2009). Perry ve Pauletti'ye (2011) göre, ergenlerin bu dönemde kimlik belirlemenin yanında gelecekleri ile ilgili akademik ve mesleki kararlar almak gibi gelişim görevleri de bulunmaktadır. Erikson'a (1968) göre ise, bu dönem pozitif ve negatif duyguların bir arada yaşandığı ve ergenin bu karmaşıa içerisinde bir kimlik inşa ettiği bir dönemdir. Davey ve arkadaşlarına (2008) göre ergenler bu kimlik arayış sürecinde bir benlik algısı oluşturarak, geçmişe ilişkin değerlendirmeler ve geleceğe ilişkin planlar yapmaktadır.

Avcı'ya (2016) göre ergen, bu dönemde sosyal yaşantısındaki değişimlere bağlı olarak geleceğini planlar. Kendine göre hedefler koyarak buna ulaşmak için yapması gerekenleri tasarlamaktadır. Çünkü bu dönem ergenin toplumsallaştığı bir dönemdir. Dolayısıyla bu dönem, ergenin çocukluk döneminden yavaş yavaş kopma, kendi kimliğini arama ve kişilik özelliklerini yeniden oluşturmaya çalıştığı bir serüvendir. Erkan'a (2008) göre bu dönemde hız kazanan değişim ve gelişim etkenleri ile beraber anne-babadan kopma, sosyal gruplara katılma, karşı cinsle yakınlaşma ve mesleki planlar yapma arzusu ön plana çıkar.

Bununla birlikte bilindiği gibi ergenlik dönemi, ergen için önemli kararların verildiği ve önemli sorumlulukların alındığı bir dönemdir. Gelişimsel olarak kritik bir dönemde olan ergenler, çevresel şartlardan etkilenebilecek en hassas dönemdedir. Ayrıca bu dönemde ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olması bu dönemi sağlıklı geçirmeleri açısından oldukça önemlidir. Bu dönem, ruhsal problemlerin yaşanabildiği bir dönem olabildiği gibi (Andersen ve Teicher 2008; Davey, Yücel ve Allen, 2008), ergenlerin olumlu bir kimlik geliştirip sağlıklı bir ruhsal yapı oluşturduğu bir dönem olarak da yaşanabilmektedir (Park, 2004). Şüphesiz,

ergenler bu süreçte, olumsuz stres kaynaklarıyla karşı karşıyadır. Bu dönemde yaşanan fizyolojik ve psikolojik değişimler ergenlerin ruh hallerini etkileyebilmektedir. Çünkü bu dönemde olumsuz duyguların sıklıkla yaşandığı ve ergenlerin oldukça hassas oldukları bir dönemdir. Kısa bir sürede yaşanan bu ani değişimler de birçok ergende ruhsal problemlerin baş göstermesine sebep olabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında bu dönemde ergenlerde görülen ruhsal problemlere bağlı olarak depresyon da görülebilmektedir (Çankaya ve Medyan, 2018).

Alanyazında ergenlerin gelişim dönemlerini sağlıklı bir şekilde geçirmelerine yönelik koruyucu faktörleri ortaya koyan araştırmalar da yapılmıştır. Örneğin; Mengi (2011) tarafından farklı lise türlerinde öğrenim gören 623 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda sosyal destek, özyeterlilik inancı ve okula bağlılık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Araştırmacı, öğrencilerin okula bağlılığının yüksek olmasını aile, öğretmen ve arkadaş desteğinin önemli olduğu şeklinde açıklamıştır. Okula bağlılığın önemini gösteren başka bir çalışmada (Turgut ve Çapan, 2017), 1022 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırma sonucunda okula bağlılığın, ergenin psikolojik sağlamlığının anlamlı yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda Şimşek ve Çöplü (2018) tarafından 259 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırma okula bağlılığın riskli davranışlar gösterme konusunda ergenler üzerinde koruyucu rolü olduğu tespit edilmiştir. İlgili araştırma bulgularından yola çıkarak okula bağlılığın ergenin içerisinde bulunduğu gelişim dönemine pozitif katkı sağlayacağı söylenebilir. Ergenlik döneminin sorunlu geçirilmemesi konusunda koruyucu faktörlerin başında aile, öğretmen ve arkadaş desteği, sosyal destek, özyeterlilik inancı ve psikolojik sağlamlık düzeyinin etkili olduğu ilgili alanyazın doğrultusunda söylenebilir.

Park'a (2004) göre, bu gelişimsel süreçte ergenlerin yaşam şartlarını iyileştirmek için tedavi stratejilerinin geliştirilmesine ve risk önleme programlarının oluşturulmasına odaklanmalıdır. Böylece, pozitif gençlik gelişimi programlarının etkisiyle de, ergenlerin mutluluklarını etkileyen değişkenler konusunda yapılacak çalışmalarda artış olacaktır. Bu durum gelişim sürecindeki problemlerin ve yetersizliklerin yanında pozitif özelliklerini de ele aldığı için, ergenlerin pozitif yönlerini etkileyen faktörlere daha çok odaklanmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Ergen Ruh Sağlığı

Ergenlik dönemindeki uyum ve ruh sağlığını artırıcı faktörleri belirlemek önemlidir. Bu dönemde en önemli ruh sağlığı sorunlarından biri de depresyondur. Saluja ve arkadaşlarına (2004) göre, bu dönemde depresyon görülme sıklığı %5 ile %20 arasında değişmektedir. Bu dönemde ortaya çıkan depresyon, ergenin kendine yönelik suçluluk hissi, güvensizlik, değersizlik ve yüksek kaygı düzeyleri ile ilişkili olabilir.

Ergenlik dönemi sağlıklı benlik kavramının gelişimi açısından çok önemli bir kavramdır. Sağlıklı benliğin oluşumu ve benlik saygısının yüksek olmasını sağlayan unsur da toplumsal ilişkilerdir. Bu süreçte ergenlerde fiziksel, bilişsel, ruhsal ve toplumsal değişimler oluşmaktadır. Ergenler, bu değişimlere ayak uydurmaya çalışırken aynı zamanda yetişkin yaşamı için sağlıklı bir kimlik oluşturma çabasındadırlar (Steinberg, 2013; Santrock, 2013; Çavusoglu, 2013). Bu nedenle süreç çoğu zaman ergenler açısından çalkantılı ve zorlanmalarla dolu bir zaman dilimidir (Çavusoglu, 2013; Kroger, 2000; Öztürk ve Uluşahin, 2008). Dolayısıyla, ergenler için zor ve çalkantılı olan bu süreçte, davranış sorunları, uyum sorunları ve ruhsal sorunlar da giderek artmaktadır (Huang, Calzada, Cheng ve Brotman, 2012); Stevens ve ark., 2015). Bu sorunlar ergenlerin depresif davranışlar sergilemelerine sebep olabilmektedir.

Nitekim bugün Covid-19 salgının ne kadar süreceği ile ilgili belirsizlik kaygısı artırmaktadır. Pandemi döneminde bu belirsizlik ve kaygılı hissetme hali ergen ruh hali üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilir. Yapılan çalışmalara baktığımızda (Eryılmaz ve Yorulmaz, 2006; Çetin ve Özlem, 2020), ergenlerin mutlu olmak için insanlarla pozitif ilişkiler içinde olma, hazzı arama, romantik yakınlık içinde olma ve mutluluğu koruma gibi arayışlar içinde olmalarına rağmen, pandemi döneminin uzun sürmesi ergenlerin bu rutin alışkanlıklarını altüst etmiştir. Bu süreçte ergenler öfke ve suçluluk gibi olumsuz duyguları sıklıkla yaşayabilir. Dalton, Rapa ve Stein'e (2020) göre, bu süreçte çocuk ve gençlerin psikososyal ihtiyaçları erken fark edilmez ve rehabilite edilmez ise ileriki zamanlarda ruhsal problemlere yol açabilir. Ayrıca virüs nedeniyle hastalanma korkusu veya bir yakının kaybı olasılığına bağlı olarak travma sonrası stres bozukluğu görülebilir (Marazziti ve Stahl, 2020; Mucci, Mucci ve Diolaiuti, 2020). Bu güncel çalışmalara baktığımızda koronavirüs pandemisinin psikososyal etkilerinin ergenlerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceğini, dolayısıyla

da ergenlerin depresyon düzeyiyle ilişkili faktörlerin ortaya konulmasını ve depresyona karşı koruyucu olumlu özelliklerin belirlenmesini önemli hale getirmektedir. Bununla ilişkili olarak, Çin'de 8000 öğrenci ile çevrimiçi yapılan bölgesel bir çalışmada (Zhou vd., 2020), lise öğrencilerinde depresif belirti oranı % 43, kaygı belirti oranı %37 ve kaygı belirtilerinin görülme sıklığı %31 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca Covid-19 farkındalık düzeyleri ile bu belirtiler arasında negatif bir ilişki bulgusuna rastlanmıştır. Yine Çin'de 584 ergen ile yapılan başka bir araştırmada (Liang vd., 2020) da, ergenlerin % 40'ında Covid-19 süresince psikolojik sorunlar tespit edilmiştir. Bundan dolayı ergen ruh sağlığını güçlendirmeye yönelik psikososyal müdahale çalışmaları önerisi yapılmıştır. Aynı zamanda Çin'de, 2020 yılının Şubat ayında, 310 çocukla yapılan başka bir çalışmada (Jiao vd., 2020), çocukların pandemi nedeniyle psikolojik sorunlar yaşadıkları ve bunun göstergeleri olarak dikkat dağınıklığı, sinirli olma, sarılmaktan kaçınma, salgın ile ilgili konuşmak istememe gibi davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Araştırmalardan da anlaşıldığı gibi, ergenlerin iyi olma hali ve duygusal durumlarının iyi gözükmediği sonucuna varılabilir. Dolayısıyla, Covid-19'un psikososyal etkilerinin ergenlerde olumsuz tutum geliştirmelerine neden olabileceği öngörülmektedir. Bundan dolayı, sistematik yaklaşımlarla pandeminin olası olumsuz psikososyal etkilerine yönelik müdahale programlarına gereksinim duyulmaktadır.

Depresyon

Her geçen gün daha da kompleks bir hal alan insan ilişkileri, yaşam şartları, kaygı, stres gibi olumsuz durumlar insanları ruhsal olarak etkilemekte, bu da depresyon gibi problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Bu olumsuz ve stresli olaylarla karşılaştığında kimi insanlar kısa sürede bu durumdan çıkıp yaşamlarına devam etmekte, kimileri de bu olumsuz durumla uzun zaman mücadele etmekte ve depresyon gibi sıkıntılar ile karşılaşabilmektedir. Oktan'a (2008) göre insanların yaşamları boyunca karşılaştıkları bu olumsuz yaşantılar bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir.

Günümüzde en büyük psikolojik sorunlardan biri olarak görülen depresyonu, Amerikan Psikiyatri Derneği (2013), ruhsal bir bozukluk olarak kabul etmekte ve bireyde negatif ruh hali ve etkinliklere yönelik ilgi ve istek kaybı şeklinde tanımlamaktadır. Davison ve Neale' ye (2004) göre bir tür endişe, üzüntü, suçluluk ve

değersizlik hissi şeklinde görülen depresyon, başkalarından uzaklaşma ya da rutin faaliyetlere karşı ilgisizlikle belirginleşen bir duygu durum bozukluğudur. Aynı şekilde Çam ve arkadaşları da (2004) depresyonu, derin bir üzüntü hali, düşünme, konuşma ve hareketlerde yavaşlama, isteksizlik ve karamsarlık gibi belirtileri içeren bir sendrom olarak tanımlar. Mete'ye (2008) göre de, depresyonda olan bireylerin kendilerine güvenleri azdır ve dikkatlerini toplamakta güçlük yaşarlar. Ayrıca eskiden kolayca yaptıkları işler artık zor gelmeye başlar, kendilerini cansız ve enerjisiz hissederler. Aynı paralellikte, Korkmaz (2006) da, depresyonda olan kişilerde ilgisizlik ve zevk alamama durumunun ortaya çıktığını ileri sürerek, bu kişilerin daha önce ilgi duyarak, haz alarak sürdürdükleri uğraşlara karşı artık isteksiz ve ilgisiz olduklarını dile getirmektedir.

Yapılan araştırmalarda çocukluktaki depresif belirtilerde genetik etkinin orta derecede olduğu ve ergenliğe doğru yaş ilerledikçe kalıtsallığın artmış olduğu tespit edilmiştir (Scourfield ve arkadaşları, 2003). Başka bir çalışmada (Harris, 1990) ise, çocukluk dönemindeki olumsuz yaşam olayları depresyonun daha erken başlamasına, daha ağır geçmesine ve kişilik sorunlarına yol açtığı belirtilmektedir. Aynı çalışma sonucuna göre, aile içi şiddet, cinsel tacize maruz kalma gibi olumsuz yaşam olayları da ileride depresyon yaşama ihtimalini iki kat arttırmaktadır. Benzer şekilde ilgili alanyazın incelendiğinde, ergenlik döneminde, ihmal ve istismara uğrama, ebeveyn desteği alamama (Meadows ve ark. 2006), okul başarısızlığı (Undheim ve Sund 2005), düşük benlik saygısı (Burwell ve Shirk 2006; Guillon ve ark. 2003), arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek eksikliği (Afifi ve ark. 2006; Allen ve ark. 2006) gibi depresyonun bazı aile, akran, benlik ve okulla ilgili demografik özelliklerle ilişkili olduğu görülmektedir.

Küey ve Cimilli'ye (2007) göre, her ne kadar Dünya Sağlık Örgütü 2017 yılında, küresel sağlık konusunu depresyon olarak belirlemiş olsa da depresyonun yaygınlığı ve güncel önemine rağmen Türkiye'de depresyon ile ilgili 2000'li yıllarda yapılan güncel ve nitelikli araştırma oldukça azdır. Bundan dolayı ergenlerde depresyon olgusunu incelemek önem arz etmektedir.

Ergenlerde Depresyon

Çocuk ve ergenlerde depresyon olgusu 17. yüzyıla kadar dayanmaktadır. 1960'lı yıllara kadar çocukların olgunlaşmamış benliklerinin depresyon gelişimine

uygun olmadığı düşüncesi ile çocuklarda depresyon yaşanmasına ihtimal verilmemekteydi. 1970'te Stockholm'deki Avrupa Pedopsikiyatri Birliği'nin 4. Kongresi ile çocukluk ve ergenlik dönemindeki psikiyatrik bozuklukların büyük bir kısmını depresif bozuklukların oluşturduğu kabul edilmiştir (Tamar ve Özbaran, 2004).

Ergenlik döneminin en önemli ruh sağlığı sorunu olan depresyon, DSM-5'te yetişkinlerde geçerli olan tanı ölçütleriyle konmaktadır (APA, 2013). Bu tanıya göre, depresyonun çocuklarda %10-13, ergenlerde %21-27 arasında olduğu belirtiliyor. Ergenlerde depresyon yaygınlığına ilişkin yapılan araştırma sonuçları incelenmiş ve sonuç olarak; Saluja ve arkadaşları (2004), bu dönemde depresyonun görülme sıklığının %5 ile %20 aralığında olduğunu, Görker ve arkadaşları (2004), ergenlerde depresyon görülme oranını %8.89 olduğunu, Ertem ve Yazıcı (2004), kız öğrencilerde %9.6, erkek öğrencilerde %5.4 civarında olduğunu, Bostancı ve arkadaşları (2005) da, 16 ile 18 yaş grubundaki öğrencilerde %26.2 oranında depresyon olduğunu tespit etmişlerdir. Ergenlerde depresyonun oluşma nedenlerine baktığımızda kuramlar, bu dönemde depresyonun oluşum nedenlerini aşağıda, farklı bakış açılarıyla açıklamışlardır.

Depresyonun Oluşumuna İlişkin Kuramsal Bakış Açıları

Davranışçı kuram. Davranışçı kuram olumlu pekiştireç eksikliği nedeni ile depresyonun oluştuğunu kabul etmektedir. Depresyonda öğrenilmiş çaresizlik modeli de Seligman tarafından ortaya atılan davranışsal pekiştirecin doğrudan araştırılmasına dayanan bir modeldir (Austin ve Sciarra, 2013). Bu görüşe göre, çözümlenemeyen olumsuz yaşam olaylarıyla sürekli olarak karşılaşmak, üzüntü ve çaresizlik gibi duyguların eşlik ettiği depresyonun yaşanmasına sebep olmaktadır (Sayın, 2016). Seligman'a göre öğrenilmiş çaresizlik; kişinin kendisini yeteneksiz bulması ve kişinin öğrenmenin sonucunu kontrol edebileceği hakkında endişelerinin devam etmesi halinde kişide korku ve ardından depresyon oluşturabilir (Gözaydın, 2017).

Psikoanalitik kuram. Psikoanalitik görüş depresyonu kaybedilen nesneye yönelik öfke ve saldırganlığın kendi benliğine dönmesi olarak açıklamaktadır. Bu görüşe göre ebeveyn ölümleri, beş yaştan önce reddedilme, çocuklukta bozuk ilişkiler ve çocuğa kötü davranma öyküsünün depresyonu tetiklediği belirtilmektedir (Yüksel, 2000). Geleneksel psikoanalitik kuramcılar, ergenlik döneminde süperego

gelişiminin hala sonlanmadığı gerekçesiyle, depresyon yaşayan kişinin öfkesinin süper egonun yargılamasına ve kontrolüne bağlayarak kendisine yönelik olduğu açıklamasını getirmektedir. Sonraki psikodinamik kuramcılar ise ergenlik dönemindeki depresyonu kayıp ve çocukluk çaresizliğiyle ilk sevgi nesnesi arasındaki duygusal bağın bozulmasına dayanarak bunun sonucu olarak kişide benlik saygısında azalma olduğunu belirtir. Böylelikle ergen kendi değerini sınamak amacıyla içsel kaynaklara değil dışsal kaynaklara güvenir. Bu dışsal kaynakların kaybolması sonucunda ergen depresyon yaşamaktadır (Austin ve Sciarra, 2013).

Bilişsel kuram. Beck ve arkadaşları geleneksel psikodinamik görüşüne karşın depresyonun temelde bir duygu bozukluğu değil, bilişsel bir bozukluk olduğunu savunmuştur (Korkmaz ve Tuzcuoğlu, 2001). Beck, kişinin yaşantıları yanlış yorumlamasından dolayı depresyona girdiğini belirtir. Bu yanlış ve olumsuz yorumlamalar kişinin, kendisi ve geleceği ile ilgili olumsuz görüşlerini içermektedir (Gökçakan ve Gökçakan, 2005). Kişinin kendisi, çevresi ve geleceğini bu şekilde olumsuz algılamasındaki en önemli etken bilgiyi zihninde işlerken yapılan sistematik hatalardır. Bilişsel kurama göre psikolojik rahatsızlıkların nedeni genellikle bu bilişsel çarpıtmalardır. Bu hatalar, normal bireylerde de görülmektedir. Ancak depresyondaki bireyler, bu hataları çok sık yapmakta ve bu hataları değiştirmek ellerinde değilmiş gibi sürekli olumsuz düşünmektedirler (Kılınç, 2005).

Ayrıca bilişsel kuramda, kişinin sahip olduğu olumsuz şemaların bireyin yaşantısındaki herhangi bir olayı tetiklemesi sonucu depresyonun oluştuğunu belirtmektedir. Bunun sonucu olarak kişide keder, kaygı, korku, suçluluk, ilgi ve motivasyonda düşüklük, sorun çözebilme yetisinde azalma gibi otomatik olumsuz düşünceler gelişmektedir. Beck'e göre, gerçek olaylar ile olumsuz otomatik düşünceler arasında oluşan bu bilişsel hatalar kişinin kendisine, dünyaya, geleceğe olumsuz bakmasına ve bu da kişide depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur. Zamanla kişilik özellikleri gibi görünen bu düşünce kalıpları, kişinin bilişsel oluşumunda etkili olan şemalar halini almaktadır. Depresif çocuklar genellikle bu şemaların etkisi ile kendileri hakkında "ben her zaman başarısızım, kimse beni sevmiyor" gibi olumsuz yorum yapma eğilimindedirler (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979).

Abramson, Seligman ve Teasdale de (1978), yaptıkları bir çalışmada depresyondaki bireylerin olumsuz olayları kendi niteliklerine dayandırarak açıkladıklarını, bunun sonucunda değersizlik ve çaresizlikle karşılaştıklarını

belirtmişlerdir. Başka bir deyişle, eğer kişi başarısızlığını içsel nedenlere bağlıyorsa, olayları kendisinin dengeleyemeyeceğini düşünüyorsa, depresyona girme olasılığı yüksektir (Yüksel, 2000).

Yukarıdaki açıklamalarda da görüldüğü gibi kuramlar, ergenlerde depresyonun farklı sebeplerle oluştuğunu kabul etmektedir. Bu kuramlardan farklı olarak ergenlerde depresyonun nedenlerini ve risk faktörlerini açıklayan bakış açıları da mevcuttur. Bu farklı bakış açıları aşağıda bir bütün halinde belirtilmiştir.

Eskin (2000), depresyonun ergenlik döneminde sık görülmesini şu şekilde açıklamaktadır; çocukluk dönemiyle karşılaştırıldığında bu dönemde ergenlerin baş etmek zorunda kaldığı biyo-psiko-sosyal değişimler artmaktadır. Ergenlikte meydana gelen bu değişimlere bağlı olarak yaşanan çatışmaların yarattığı uyumsuzluklar ergenlerde ruhsal problemlerin nedeni olmaktadır.

Williamson ve arkadaşları (1995) da ergenlerde depresyonun oluşma gerekçelerini kategorik olarak genetik, bireysel, çevresel ve olumsuz yaşam olayları şeklinde incelenmişlerdir. Genetik etkenlere baktığımızda (Birmaher, Ryan, Williamson, Brent ve Kaufman, 1996), depresif ergenlerin %20 ile % 50 sinde ailede ruhsal bir hastalık veya depresyon tespit edilmiştir. Yani ebeveynlerde depresyon varlığı, ileride çocuklarda depresyonun güçlü bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca bireysel risk faktörleri arasında cinsiyet, mizaç, yüksek kaygı seviyesi, düşük benlik algısı, akademik başarısızlık ve sosyal beceri eksikliği yer alırken aile ve sosyal çevre etkenlerinin bütün ergenlerde depresyon oluşumunda önemli bir rol üstlendiği görülmüştür. Son olarak, depresyonda olan ergenlerde negatif yaşam olayları yüksek görülmüştür (Birmaher, Brent ve Benson, 1998). Boşanma, zayıf arkadaşlık desteği de bu kategoride ergen depresyon risk etkenleri arasında görülmüştür. Benzer şekilde akran zorbalığı, okul başarısızlığı, madde kullanımı, ebeveyn kaybı, ebeveynlerin boşanması ve romantik bir ilişkinin sona ermesi gibi bulgular (Toros, 2002), öğrenme bozuklukları, kronik hastalıklar, istismar ve doğal afet travmaları gibi bulgular (Öztürk ve ark. 2005), mükemmeliyetçi, bağımlı, güvensiz, öfkesini dışa vurmayan, kolayca suçlanma eğilimi olan, herkesi mutlu etme çabasında olan, başkalarından beklentisi yüksek olan, aşırı duyarlı, kolay etkilenen ve kuruntulu kişilik özellikleri gibi bulgular (Öztürk ve Uluşahin 2011) ve son olarak düşük benlik algısı, akranları arasında popüler olamama, okul ortamında sorun yaşama, karamsar, sosyal desteği az ve daha önce depresyon atağı geçirmiş olma gibi bulgular (Roberts, Roberts ve Chen, 2000) depresyon için risk faktörleri olarak

değerlendirilmektedir.

Ergenlerde depresyonun belirtileri; karşı çıkma, aykırı davranışlar sergileme, tedirginlik, asık suratlı ve aksi tutum, aileye ve okula uyum güçlüğü, aile içindeki problemlerde iş birliğinde bulunmama, akademik başarının düşmesi, kılık kıyafetine özen göstermeme ve karşı cinsle ilişkilerinde reddedilme, konsantrasyon eksikliği, öfke kontrol problemi, uyku bozukluğu, yeme bozuklukları, odaya kapanma, madde bağımlılığı şeklinde kendisini gösterebilir (Köknel, 2005). Hankin ve ark., (2001) de ergenlik döneminde stresli olaylar ve depresyona bağlı olarak uyku bozuklukları, konsantrasyon eksikliği olumsuz ruh hali ve intihar eğilimleri gibi belirtilerin ortaya çıktığını tespit etmişlerdir. Bu tepkilerden farklı olarak ergenlerde gözlenebilecek tepkiler (Olness, Mandalakas ve Torjesen, 2015) isyan etme, risk alma, konsantrasyon eksikliği ve bilinç bulanıklığı olarak sıralanabilir.

Çin'de çocuk ve ergenlerle yapılan bir çalışmada en sık görülen psikolojik ve davranışsal sorunlar; dikkat dağınıklığı, ayrılmakta zorlanma, ve pandemi hakkında soru sormaktan korkma şeklinde belirtilmiştir (Jiao ve ark., 2020).

Yiğit'e (2008) göre, depresif bireyler sosyal destekleri kullanabilme, problem çözme, özgüven gibi konularda normal bireylerden daha karamsar bir bakış açısına sahiptir. Bu yüzden depresif bireylerin eğitim ya da başka bir nedenle evden ayrılıp bir sosyal ortamda varlıklarını sürdürmeleri ve bunlarla baş etmeleri zor olacaktır. Dolayısıyla, ergenlik dönemindeki uyum sağlayıcı ve psikolojik sağlamlığı artırıcı faktörleri belirlemek önemlidir.

Ergenlerde depresyon olgusu çoğunlukla bireyin sosyal ve akademik yaşam alanlarını etkilemekte, okul başarısızlığı, akran zorbalığı, madde kullanımı ve intihar gibi olaylara yol açabilmektedir. Ergenler yaş grubu nedeniyle kendi kimliğini bulabilme, çevreyle uyum sağlama ve çevreden onay alma gibi birçok durumu daha yoğun bir şekilde yaşamaktadır. Bunun sonucu olarak, olayları değerlendirirken yetişkinlerden daha hassas olurlar. Bu hassaslık nedeniyle, yetişkinlere oranla ergenlerin depresyon konusunda daha çok problem yaşadıkları söylenebilir.

Önemli bir ruh sağlığı sorunu olmasına rağmen, ülkemizde ergen depresyonu ile ilgili çalışma sayısı yetersizdir. Kuramsal bilgilerden yola çıkarak öz güveni az, ilişkileri zayıf, problemlerle baş etme beceri düzeyi yetersiz ve akademik olarak başarısız olan ergenlerin depresyon riski altında olabileceğini söylemek yanlış olmaz. Dolayısıyla, ergenler arasında ruhsal problemlerin yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenlerin incelenmesi bu gruba verilebilecek hizmetlerin planlanması için önemlidir.

Bu bağlamda ergenlerde depresyona karşı koruyucu bir faktör olarak umut karakter gücü önem arz etmektedir. Çünkü, yukarıdaki kuramsal bilgilerinden hareketle, umut ile baş etme arasında bir bağ olduğunu, umutlu düşünmenin psikolojik sorunları önlediğini ve psikolojik dayanıklılığı artırdığını bu nedenle de umutlu düşüncelerin kazandırılmasının ergenleri depresyona karşı daha hazırlıklı hale getirebileceğini söyleyebiliriz.

Umut

Umut kavramının tarihsel geçmişi 13. yüzyıla kadar uzanmaktadır. Bu yüzyıllarda, Hume ve Kant gibi düşünürler, umudu insan doğasındaki en temel duygu olarak ele almışlar. Fakat sonrasında Nietzsche, “acı çekmeyi uzatan aptalca bir alışkanlık”, Plato, “aptal bir danışman”, Euripedes, “insanlığın üzerindeki lanet”, Bacon, “iyi bir kahvaltı ama kötü bir akşam yemeği” olarak tanımlarken aslında umudun karanlık yüzü olduğunu dile getirmektedirler (Snyder, 2000). Snyder’in bu açıklamalarından anlaşıldığı gibi, önceleri bu düşünürler tarafından umut bir zayıflık olarak algılanırken, 1950-1960 yıllara gelindiğinde psikologlar ve psikiyatristler umudu pozitif beklentiler olarak tanımlamışlardır. O yıllarda umut kavramına ilişkin iyimser çalışmalar, umut konusuna şüpheyle yaklaşan diğer kesimin desteğini alamamıştır. Fakat 1960’lardan sonra daha işlevsel bir yaklaşımla incelenmeye başlanmış, bu doğrultuda umut ile ilgili çalışmalar giderek artmıştır. 1970’li yıllara gelindiğinde umut ile stres, başa çıkma ve hastalık gibi kavramlar arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda artış yaşanmıştır. Bu yıllarda sağlık psikolojisi önemli gelişmeler kaydetmiş, umut ve benzeri birçok yapı sıklıkla araştırmalara konu olmuştur. 1970’lerden sonra birçok araştırmacı farklı bilim dallarında umut hakkında teoriler geliştirmiş, 1970 ve 1980’li yıllarda önceki yıllara göre daha kapsamlı araştırmalar yapılmış, farklı alanlardan birçok araştırmacı umut üzerine teoriler geliştirmişlerdir. 1990’ lı yılların başında umut kavramı üzerine çalışmaya başlayan Snyder ve diğer bazı araştırmacılar umut teorisini geliştirmişlerdir (Snyder, 2000).

Umut kavramı, var olduğu günden beri insanoğlunun iyi oluşunu güçlendiren ve ruh sağlığını destekleyen kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. İlk zamanlarda araştırmacılar umudu ölçmek konusunda belirsizlik yaşasalar da bu ölçümün yarar sağlamayacağını öne sürmüşlerdir. Fakat daha sonraları sağlık psikolojisi ve Snyder’in umut konulu araştırmaları sayesinde, umut kavramının

tanımlanabilir ve ölçülebilir olduğu algısı güçlenmiş ve umut sonraki süreçlerde bir baş etme yöntemi olarak önemli hale gelmiştir. Son zamanlarda özellikle pozitif psikolojinin önem kazanmasıyla psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerin araştırılması umut kavramına ilgiyi arttırmış ve umut ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır (Atik ve Kemer, 2009).

Umut ile ilgili yapılan tanımlamalara baktığımızda; Snyder (2002) umudu, insanları arzuladıkları hedeflere giden yolları üretme, bu yolları harekete geçirme ve sürekli bu yolları kullanma yeteneğine dayalı bir düşünme biçimi, Erikson, umudu, şiddet ve yıkıcı dürtülere rağmen, arzulara ulaşmadaki sağlam ve sürekli inanç, Valle, Huebner ve Suldo (2006), kişiye olumsuzluklar karşısında tampon görevi gören psikolojik bir güç ve koruyucu bir faktör, Folkman (2010), umudun pozitif enerji sağlayan, motivasyonel bir güç ve son olarak Steen (2004) umudu, akıl ve mantığa dayalı bir yapı, ilham veren, rahatlatan ve canlandıran bir mekanizma olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde Işık'a (2016) göre de umut düzeyi yüksek insanların; akademik ve mesleki olarak daha başarılı, kaygı ve depresyon düzeyleri daha düşük, psikolojik uyumları daha iyi, hedeflerine ulaşma konusunda daha başarılı ve mesleğe karar verme öz-yeterlikleri daha iyidir. O halde, olaylara umutla yaklaşmak, sorun ortaya çıkmadan önce önleyici rol, sorun ortaya çıktıktan sonra da etkileyici rol sağlar diyebiliriz.

Kuramcılar, umut kavramının bebeklikte oluşmaya başladığını ergenlik dönemi boyunca da gelişmeye devam ettiğini söyler. Örneğin; Erikson'a (1992) göre umut, hayatın ilk yıllarında temel güvene karşı güvensizlik aşamasında gelişir. Sonraki dönemlerde yeni özellikler kazanarak inanca dönüşür. Carr (2009) da çocukla bakıcısı arasında güvenli bağlanma ilişkisinin kurulmasının, umudu geliştirdiğini belirtmiştir.

Biyolojik açıdan incelendiğinde umudun genetik ile ilişkili olduğu (Carr, 2009), insanın günlük karşılaştığı tehlikeleri umut inancı sayesinde aştığı, umut ile baş etme arasında bir bağ olduğu ve birbirlerini destekledikleri (Folkman, 2010) öne sürülmüştür. Fredrickson (2009) ise, umudun, insanın ön beyni için evrimleşmiş bir panzehir olduğunu, diğer canlıların aksine insanların tüm felaketlere rağmen gelecekleri hakkında düşünme yeteneklerinin olduğunu, umutlarının olmaması ve geleceğe umutsuzlukla bakmanın insanı mutsuz edeceğini ileri sürmüştür. Frankl (2000) da insanın bağışıklık sistemi ile ruh hali arasında yakın bir ilişkinin olduğunu söyler. Bu sebeple, Frankl bir insanda umudun birdenbire yitirilmesinin öldürücü bir

etki yaratacağını söyler. Seligman (2000) ise kötü bir durumla karşılaştığımızda, umudun baş etme özelliğinin o an zorluğu kolaylaştırdığını, kişinin performansını artırdığını ve fiziksel sağlığını güçlendirdiğini söylemektedir.

Yapılan çeşitli araştırmalarda, yüksek düzeyde umuda sahip olmanın iyi oluş, sağlıklı olma, problem çözme, sosyal destek, psikolojik uyum gibi değişkenlerle pozitif yönde, saldırganlık, depresyon, intihar düşünceleri ve kaygı gibi değişkenlerle negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Snyder, 2002; Snyder ve Rand, 2005; Valle, Huebner ve Suldo, 2006; Oğuztürk, Akça ve Şahin, 2011; O'Sullivan, 2011; Duan, Ho SMY, Bai ve Tang, 2013; Huen , Ip , Ho ve Yip, 2015 ve Atik, G., ve Erkan Atik Z. 2017).

Görüldüğü gibi, iyi oluş ve zihinsel sağlık için düşünülen umut kavramı üzerinde çokça tartışılmış ve birçok çalışma yapılmıştır. Dolayısıyla, en kritik yaş grubunda olan ergenler için de umudun her zaman bir fener olma ihtimali yüksektir.

Ergenlerde Umut

Öğrenciler yaşam boyu, ödevler, sınavlar, testler ve gelecek kaygısı gibi çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Yüzleştikleri bu zorluklar neticesinde arzuladıkları hedeflere ulaşma doğrultusunda motivasyonlarını korumaları için umudun rolü her geçen gün daha fazla önem arz etmektedir. Özellikle pozitif psikolojideki gelişmelerle birlikte umut ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmıştır. Westburg ve Martin' e (2003) göre umut, başarı elde etmek için bir ümit olarak görülmekte, zorluklarla baş etmek ve yeni beceriler edinmek için çok büyük bir önem arz etmektedir. Öte taraftan, ergenlikte umutsuzluğun ele alındığı bir çalışmada (Bolland, 2003), umutsuzluğun riskli davranışlar, saldırganlık ve şiddet için önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu konu ile ilgili yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde; yüksek umut düzeyine sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir (Aydın, 2010). Lise son sınıf öğrencilerinden oluşan başka bir çalışmada, umut düzeyi yüksek öğrencilerin üniversite giriş puanlarının da yüksek olduğu (Kemer, 2006), umut arttıkça öğrencilerin mağdur ve zorba olma ihtimallerinin düştüğü (Atik, 2009), yüksek umuda sahip ergenlerin, düşük umuda sahip ergenlere göre olumlu duyguları daha fazla yaşadıkları (Özer ve Tezer, 2010) tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarından da anlaşıldığı gibi, umut kavramının insandaki varlığı,

insan hayatının birçok yönüne ışık tutan önemli bir düşünme biçimidir. Bu anlamda, okullarda akademik alanda umutlu düşünme yöntemlerinin öğretilmesi ergenlerde, pozitif duygulara, psikolojik uyuma ve sosyal desteğe katkıda bulunabilir. Bu şekilde umutlu düşüncelerin kazandırılması, ergenleri yaşam olaylarına karşı daha hazırlıklı ve dirençli hale getirebilir. Umut ile ilişkili önemli bir özellik de azimli olmaktır. Azmin, umut ile ilişkili olduğu, olumsuz yaşam olayları karşısında önleyici bir role sahip olduğu (Sarıçam, Çelik ve Oğuz, 2016; Lee, 2017) için modelde bu kavrama ihtiyaç duyulmuştur. Ayrıca Duckworth (2018), azimli olmaya katkı sağlayan unsurların başında, geleceğe yönelik iyi olma beklentisi olan umut bakış açısına sahip olmayı önermektedir.

Azim

İnsanların olumsuz durumlarda dayanıklı olma, mücadele edebilme, problemle baş edebilme veya yeni bir ortama uyum sağlama gibi birtakım ortak becerileri vardır. Bu özellikler herkeste var olmasına rağmen aynı düzeyde değildir. Yaşamla mücadele etmek ve olaylar karşısında dayanıklı olmak bu karakter gücü özelliğine sahip olmayı gerektirir diyebiliriz. Pappano'ya (2013) göre azim zorluklara karşı mücadele etme, çaba gösterme ve yıllar süren başarısızlığa rağmen bitmeyen ilgilere sahiptir. Duckworth (2018) azmi, bireyin arzuladığı şeyi elde etmek, ulaşmak istediği hedefe varmak için tutkulu, inancılı bir tutum sergileyerek çaba göstermesi şeklinde tanımlanırken, Türk Dil Kurumu (TDK) (2016) sözlüğünde bir işteki engelleri yenme kararlığı olarak tanımlanmıştır. Yine insanların uzun vadeli hedefleri için ilgi ve sebatlarını sürdürdüğü bir özellik olarak tanımlanan azim karakter gücü, birçok alanda başarı ve olumlu sonuçların bir belirleyicisi olarak tanımlanmıştır (Bogin, 2017). Kavramı benzer şekilde tanımlayan Abuhassan ve Bates'e (2015) göre azim kişinin kendisini kontrol etmenin bir ölçüsü olarak tanımlarken, Seligman ve Peterson'a (2004) göre azim, engellere ve zorluklara rağmen hedefe yönelik bir eylemin gönüllü olarak sürdürülmesine olanak sağlayan bir niteliktir.

Dumfart ve Neubauer (2016) 'a göre azim, başarıya mücadelesi, öz denetim ve ilgi tutarlılığı yönlerini birleştirerek kişide var olan yeteneklerin gerçekleşmesini sağlamaktadır. Hoerr'a (2012) göre de azim bize psikolojik sağlamlık vermektedir. Ayrıca azim bizim sadece bir göreve odaklanmamızı sağlamaz aynı zamanda başarısız olduğumuz durumlarda sebat etmemizi de sağlamaktadır. Benzer şekilde

Collaço (2018) da azim için çabanın ve ilginin uzun süre devam ettiğini ve bir işte uzun süreli dayanıklılığın olması gerektiğini belirtmiştir.

Açıklamalardan da anlaşıldığı gibi azim, bireyin yaşamında çok önemli bir unsur olarak görülmektedir. O halde akla şu soru gelmektedir: Azim karakter özelliği insana genetikle mi yoksa sonradan eğitimle mi geçer?

Azim, karakter gücünün doğuştan mı geldiği yoksa sonradan eğitimle mi geliştirildiği konusunda birçok teori öne sürülmüştür. Bu konuda Duckworth (2018), karakter özelliğinin birden fazla genin altında olduğunu belirtmiştir. Duckworth'a göre azim, yetenek ve başarı ile ilişkili olan tüm karakter özelliklerinin hem genlerden hem de çevreden etkilendiğini ileri sürmektedir. Diğer taraftan Tough (2012) azmin eğitim yoluyla kazanıldığını belirtirken, Peterson ve Seligman (2004) da azmin öğrenilebilen bir özellik olduğunu ifade etmektedirler. Seligman ayrıca, öğrenilmiş çaresizlik yaşandığı zaman bireye pozitif geribildirim vererek ve ödüllendirilerek azmini geliştirmenin mümkün olduğunu söylemektedir. Diener, Lucas ve Scollon (2006) da engellerle karşılaştığında kişinin uyum sağlayabilmesi noktasında azmin önemli bir role sahip olduğunu belirtmektedir. Yani, olumsuz bir durumda olumlu bir bakış açısıyla olayları değerlendirmek kişinin hedeflerine ulaşmasında azmin göstermesine destek olmaktadır. Duckworth (2018) eşit koşullarda bulunan bireylerin başarısını yetenek ve çabaya bağlayarak yeteneğin önemli olduğunu fakat azme iki kat daha fazla önem verilmesi gerektiğini belirtmiştir. Roberts (2009) da yeteneğin tek başına başarı getirmediğini vurgulayarak başarılarıyla ün yapmış insanların azimle birleşmiş yetenekleri sayesinde başarıya ulaştıklarını dile getirmiştir.

Duckworth (2018), öğrencilerin azim düzeyinin artırılması hususunda şu önerilerde bulunmuştur:

1. Büyük ve kalıcı bir ilgi oluşturmak
2. Pratik yapma arzusu oluşturmak ve sürekli kendini zorlamasını sağlamak
3. Yaptığı şeyle ilgili amaç duygusu oluşturmak
4. Umudunu sürdürmek, yeteneğini sürdürüp geliştirme konusunda güvence vermek

Azmi Geliştirme Yöntemleri

Duckworth (2018) yapmış olduğu tüm araştırmalar sonucunda azim örneği gösteren kişilerde ilgi, uygulama, amaç ve umut olmak üzere dört ortak niteliğin mevcut olduğunu belirterek bu nitelikleri aşağıdaki şekilde açıklamıştır.

İlgi. İlgi, iki durum arasındaki herhangi bir bağıllık ve belli bir etkinliğe duyulan ilgi, ondan haz alma ve ona öncelik tanıma olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2011). Duckworth'a göre ise ilgi, bireylerin duygusal özellikleri kapsamında yer almakta olup bireyin yeni şeyler öğrenme, dünyayı keşfetme, yeniliğin pesinden gitme isteği, değişim ve çeşitlilik arayışında olan temel bir güdüdür (Duckworth, 2018).

Bu nitelik, yeni öğrenme yaşantılarına yönelmeyi ve bu yönelimdeki çabaları sürdürmeyi sağlayan dürtüsel bir değişkendir (Hidi, Renninger ve Krapp, 2004). Burada, azimli kişiler yapmış oldukları iş üzerinde yoğun bir çaba sarf edip yaptıkları işin bütününe anlamlı bulmaktadır. Dolayısıyla yaptıkları işten zevk aldıkları noktada tutku ortaya çıkmaktadır. Duckworth (2018) azimli insanların yaptıkları işten haz alarak üstün çaba sarfettiklerini ve yaptıkları işi tamamiyle anlamlı bulduklarını belirtmiştir.

Uygulama. Uygulama kuramsal bir bilgiyi, düşünceyi ve ilkeyi herhangi bir alanda hayata uygulamak ve bir sanat dalının ilkelerini düşünce alanından uygulama alanına geçirip gerçekleştirmek olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2011). Duckworth ise uygulamayı bireylerin davranışsal özellikleri kapsamında yer alan bir faaliyet alanı ile daha fazla zaman geçirme, uğraş ve emek verme olarak tanımlamaktadır (Duckworth, 2018).

Duckworth'a (2018) göre, uygulama yaparken bireylerin düşünce yapıları bir diğerine göre kendilerini değerlendirme olmayıp düne göre bugün neleri daha iyi yapabilirim düşüncesidir. Bu, daha iyisini yapmaya duyulan sürekli bir istektir. Bu istek bireyde pozitif bir ruh hali oluşturmaya ve yarına gelişmek arzusu ile bakması anlamına gelmektedir.

Amaç. Duckworth'a (2018) göre amaç olmadan ilginin yaşam boyu sürdürülmesi neredeyse imkânsızdır. Bu nedenle yapılan işin hem kişisel hem de başkaları için oldukça yararlı olduğunu belirtmektedir. Yani, azim gösteren kişiler yaptıkları işin hem kendileri hem de diğerleri için çoğunlukla önemli olduğu görüşündedir.

Amaç TDK'da (2011), ulaşmak istenilen sonuç, maksat, hedef olarak

tanımlanmaktadır. Tutkunun iki önemli alt boyutundan biri ilgi bir diğeri ise amaçtır. Amaç bireylerin bilişsel özellikleri içinde yer alan hem kendisinin hem de başkalarının sağlığına katkıda bulunma niyetidir. Azimli bireylerin olgunlaşmış tutkuları hem ilgiye hem de amaca bağlıdır.

Amaç bilinci oluşturmak için bireylere; Hangi alanda faaliyet göstermek istiyorlar?, Dünya nasıl daha iyi bir yer haline gelir?, Yaptığımız işi küçük ama anlamlı şekilde daha ilişkili hale nasıl getirebiliriz? ve Kimi rol model almalıyız? soruları ile amaçları hakkında düşünmeleri sağlanabilir (Duckworth, 2018).

Umut. Umut, TDK'da (2011) ummak, ümit ve olması beklenen veya olacağı düşünülen şey olarak tanımlanmaktadır. Duckworth ise umudu sebatı oluşturan iki alt boyuttan biri olarak değerlendirmektedir. Umut bireylerin duygusal özellikleri kapsamında yer almakta olup, azim farklı bir umut türüne bağlıdır. "Yarının bugünden daha iyi bir dün olacağını düşünüyorum" demek yerine "Yarını daha iyi bir gün yapmak için çözüm üretiyorum" düşünce yapısı azimin tanımladığı umut türüdür (Duckworth, 2018). Fakat umut, azmi oluşturan hem tutku ve hem de sebat özelliklerinin içerisinde de yer almaktadır. Çünkü birey kendisinde ilgi, uygulama ve amaç bilincini oluştururken umut ile hareket etmesi ona çok değerli bir güç verecektir.

Becerilerle ilgili öğrenilmiş çaresizlik algısı engelleri ve problemleri olumsuz bir şekilde kötümser olarak açıklamaya, engeller, problemler karşısında mücadeleyi bırakmaya ya da mücadeleden kaçmaya sebep olmaktadır. Buna karşın umutlu olma algısı, bireylerde engel ve problemlere olumlu bakmayı, kararlı olmayı ve daha güçlü olmayı sağlamaktadır (Duckworth, 2018).

Azmi Geliştiren Yaklaşım Ve Programlar

Aliyev (2015) de azmi geliştiren programları yaş seviyesi, öğrenme ortamı ve psikolojik kaynaklar bakımından incelemiştir. Bunlar; zihin yapısına ve öğrenme stratejilerine müdahale programları, yürütücü işlevlere hitap eden okul hazırlık programları, informal öğrenme programları ve alternatif okul modelleri ve okul seviyesinde yenilik programları, olmak üzere dört grupta aşağıda sunulmuştur.

Zihin yapısına ve öğrenme stratejilerine müdahale programları. Bu programlar orta ve üst seviyedeki öğrencilerin öğrenme stratejilerin etkilendiği kanıtlanmış araştırmalardan oluşmaktadır. Diğer programlara göre daha kısa müdahaleler şeklindedir. Bu müdahaleler akademik çaba ve azmin önemini kabul

ederek ders materyallerinin öğrencinin bireysel farklılıklarına göre seçilmesini sağlamaktadırlar. Bu programlar, hedeflere ulaşmayı teşvik eden, başarı için sağlam bir alt yapı oluşturup ortaya çıkacak problemleri önceden kestirerek önlem almayı amaçlayan ve içeriğe çok önem veren üst bilişsel stratejilerden oluşmaktadır.

Yürütücü işlevlere hitap eden okul hazırlık programları. Bu programlar okul öncesi dönemde ya da ilkokulun ilk haftasında çocuklar için örgün eğitime geçişte fayda sağlayan ve gerekli çabanın kontrolü için uygulanmaktadır. Ayrıca bu programlar, öğretmenin profesyonel gelişimini, öğrencilerin farkındalık düzeylerini, sanatsal faaliyetleri, bilgisayar destekli oyunları ve bilgisayar destekli olmayan oyunları içermektedir. Kısacası çocukların gelişimi için bütün gelişim alanlarını destekleyici bir eğitim ortamı sunmaktadır.

İnformel öğrenme programları. Bu programlar öğrencilerin liseden üniversiteye geçişinde onlara destek sağlamaktadır. Üniversiteyi keşif sürecinde öğrencilere uygulamaya yönelik bilgi ve sosyal destek sağlar. Bazıları da karakter eğitiminde kullanılan modelleri ve yaklaşımları kullanarak azmi öğrencilere öğretmek için uygulamalar yapmaktadır.

Alternatif okul modelleri ve okul seviyesinde yenilik programları. Bu programlarda proje tabanlı öğrenme ve tasarım düşünme, okul yenilik reform yaklaşımları ve karakter eğitimi okul modelleri olmak üzere üç yaklaşımdan bahsetmektedir.

Proje tabanlı öğrenme ve tasarımı düşünme modelinde projeler öğrencilerin zihin yapılarına, ilgilerine ve geri dönüşlere göre belirlenmektedir. Okul yenilik reform yaklaşımları okulların örgüt yapısını değiştirmek, hedeflenen davranışlar ve akademik başarılar için müdahaleleri gerçekleştiren kurumları kapsamaktadır. Karakter eğitimi okul modeli ise süreçte öğrencilerin gelişimlerini ve ilerlemelerini düzenli olarak takip edilmesini, onlara dönütler vererek süreç hakkında değerlendirmeler yapmalarını ve bu beceriler konusunda öğretmenlere profesyonel destek sağlamayı amaçlamaktadır.

Bunlara ek olarak Roberts (2009) yoksullukla ve zorluklarla büyümüş çocukların yaşadıkları tüm olumsuzluklara rağmen diğer çocuklara nazaran daha çok azimli olduklarını belirtmiştir. Tough (2012) da çocuklarda mücadele azmini geliştirmek için başarısız deneyimlere ihtiyaç olduğunu belirterek çocukların isteklerine kolay kolay ulaşmamaları gerektiğini ve herşeyin hazır bir şekilde önlerine sunulmaması gerektiğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde Murray ve Kochanska'ya

(2002) göre öğrencilerin azimli çabaları, akademik performansları, sergiledikleri çabanın takip edilmesi ve zamanında dönütlerin verilmesi önemli bir durumdur.

Duckworth'a (2010) göre öğretmenler öğrencilere eşit ve saygılı bir şekilde şekilde davranmalıdırlar. Ayrıca öğretmenler tüm öğrencilerin hedeflerine ulaşabileceğine dair umutlarını hiçbir zaman yitirmemelidirler. Başarısızlık, bir öğrenme fırsatı olarak algılanmalı, öğrencilere yeterli bir zaman ve yapıcı geri dönütler verilmelidir. Wedding ve Niemiec'e (2018) göre ise öğrencilere azim ve cesaret konulu filmler izletilerek onların cesaret ve azim düzeyleri artırılabilir. Benzer şekilde azim göstererek başarılı olmuş insanların öykülerini konu alan kitapların okutulması da etkili bir yöntemdir.

Ergenlerde Azim

Bu bölümde, ergenlerin ruh sağlığında ve iyi oluşunda önemli bir yeri olan azim kavramı ele alınmıştır. Alanyazında öğrencilerin azim düzeyleri arttıkça pozitif duygularının arttığını buna karşılık negatif duygularının ise azaldığını (Singh ve Jha (2008), azmin depresyona karşı koruyucu bir karakter özelliği olduğunu ve bireylerin azim sayesinde geleceğe yönelik daha iyimser olduklarını ve daha yüksek umut düzeyine sahip olduklarını (Proyer ve ark., 2014) gösteren kanıtlar mevcuttur. Benzer şekilde, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada (Vinothkumar ve Prasad, 2016), azmin öznel iyi oluş ile pozitif yönlü ilişkisi bulunmuştur. Kim (2015) ise azmin intihar riski için önemli bir özellik olduğunu bulmuştur. Elde edilen bu bulguya göre, azim düzeyi yüksek bireyler depresif duygular yaşasalar bile, azim düzeyi düşük bireylere göre intiharı çok daha az düşünmektedirler. Keliman ve arkadaşları (2013) da azmin yaşamda anlamı arttırdığını, bunun da intihar düşüncesini azalttığını bulmuşlardır.

Sonuç olarak, azim olumsuz olaylarda önleyici bir misyon üstlenmektedir (Blalock, Young ve Kleiman, 2015). Ayrıca azmin içeriğinde kişinin hedefini gerçekleştirmede önüne çıkan tüm engel ve zorluklar karşısında zihinsel, duygusal ve davranışsal bir yılmazlık göstergesi vardır (Sarıçam, Çelik ve Oğuz, 2016). Bu bağlamda ruhsal belirtilerin önlenmesinde azmi geliştirmeye yönelik çalışmalardan faydalanılabilir.

Mevcut araştırmalardan da anlaşılacağı gibi, azim birçok özelliğimizi olumlu yönde etkilemektedir. Öyleyse azmin olumsuz yaşam olayları karşısında önleyici bir

rolü olabilir. Dolayısıyla, ergenlerin azim göstererek her zorluğun üstesinden gelmeleri mümkündür. Ayrıca, geliştirilebilir bir özellik olarak da görülen (Blalock, Young ve Kleiman, 2015) azmin, bu çalışmada ergenlerde görülebilen depresif belirtileri yordaması muhtemeldir. Bu nedenle azim, ergen depresyonu açısından üzerinde durulması gereken bir karakter gücü olmalıdır.

Peterson ve Seligman (2004) da bireylerin azim düzeylerini artıran faktörlerden birisinin yaptıkları işte başarılı olacaklarına dair inançlarının olduğunu ve öz-yeterlik algısının yüksek olmasının azmi teşvik ettiğini ve özgüveni besleyerek kişinin başarıya ulaşmasını sağladığını belirtmişlerdir. Ayrıca, pozitif psikoloji araştırmaları incelendiğinde, umut, azim gibi kavramların yanında, öz yeterlik inancının da olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda azim ile ilişkili kavramlardan biri olan öz-yeterlik kavramını incelemek önem arz etmektedir.

Öz-yeterlik

Sosyal öğrenme kuramında (Bandura, 1995), öz-yeterlik kavramı birtakım görevleri yerine getirmek için gelişen güven duygusu olarak tanımlanır. Bandura özyeterliği, bireylerin bir konuda performans sergilemek için gerekli etkinlikleri organize edip başarmak için kapasitelerine ilişkin inançları olarak tanımlanmaktadır. Maddux (2009) ise öz-yeterliği bireyin zorluklar karşısında bir şeyler yapabilme yeteneğine duyduğu inanç olarak tanımlamıştır. Senemoğlu (2015) da özyeterliği bir eylemi gerçekleştirmek için bireyin yeteneklerine ilişkin yargısı olarak açıklamaktadır. Oğuz'a (2016) göre öz-yeterlik ise bireyin bir beceriyi gösterebilme yeterliliğinin yanı sıra bu yeterliliği gerektiği zaman ne ölçüde performansa dönüştürebileceğini veya gelecekte neler yapabileceğini ifade etmektedir.

Dilekmen ve Ada'ya (2005) göre, öz-yeterlik, yapılmak istenen bir işin bir plan dâhilinde, yapılabileceklerin farkında olunarak, zorluklar karşısında hedefe doğru yürürken oluşan bireysel güdüleme düzeyini içermektedir. Bireyde oluşan bu güçlü öz-yeterlik inancı, belirlenen hedefe ulaşmak için önemli bir istek ve bireysel becerileri arttırmada çok önemli bir katkı aracıdır (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Özyeterlilik inancı, insanların rutin yaşam aktivitelerini gerçekleştirmeleri için önemlidir. Nitekim Pintrich ve Schunk'a (1996) göre, yaşamda bireyin öz-yeterlik algısını ve bilişsel süreçlerini kapsayan öz-yeterlik inancı kişinin davranışta bunun bulunmama mekanizmasını yönetir.

Öz yeterlik algısı yüksek olan bireyler, problemler karşısında asla pes etmezler, aksine ısrarla sonuna kadar mücadele ederler (Aşkar ve Umay, 2001; Ekici, 2009). Bu kişiler azim ve kararlılıkla zorlukları aşmaya çaba gösterirler. Yaptıkları işten kolayca vazgeçmeyip daha iyi performans göstermektedirler. Yani, kişinin öz-yeterlik inancı yaşam biçimini, zorluklar karşısındaki mücadelelerini ve yaşam biçimini etkilemektedir. Bandura ve Locke'a (2003) göre de öz-yeterlik inançları engellerin aşılmasına ve faaliyetlerin yürütülmesinde engel teşkil eden durumlarla baş etmeye yardımcı olur.

Yüksek ve Düşük Öz-yeterlik Algısına Sahip Kişiler Arasındaki Farklar

Bandura'ya göre, bir insanın motivasyonunu ve eylemini güdüleyen şey inançlarıdır. Bu açıklamaya göre, yüksek özyeterliğe sahip insanların motivasyon düzeylerini ve davranışlarını inançları belirlerken, düşük özyeterliğe sahip insanlar ise, zorlandıkları durumlar karşısında başarısızlıklarını kişisel yetersizlik olarak algılayarak çaba göstermekten vazgeçerler (Bandura, 2000). Bu iki farklı inanca sahip insanları karşılaştırdığımızda (Akgündüz, 2012); özyeterliği düşük olan bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında aniden strese girerek hemen pes ederler. Bunun sonucunda öz-yeterlik inançları düşerek yetersizlik hissi oluşmaya başlar. Başarısız olacaklarını düşündükleri için her şeyi kendilerine engel olarak görürler. Böylece de başarısız olmaya devam ederler. Özyeterliği yüksek olan bireyler ise, başarısız olduklarında kendilerini suçlamazlar. Bu durumu eksik bilgiye ya da yetersiz çabalarına bağlarlar. Bu noktada, çabalarını yükselterek çabalamaya devam eder ve pes etmezler. Amaçlarına ulaşmak için kararlılıklarını sürekli korurlar. Olaylar karşısında soğukkanlı davranarak, olayları geniş bir açıdan inceleyerek, bulundukları duruma dikkatlice adapte olurlar. Bandura'ya (2000) göre de, yüksek özyeterliğe sahip bireyler zor görevlerden kaçınmazlar. Bu görevlerde başarılı olmayı bir gereklilik olarak görerek, önlerine koydukları hedeflere ulaşma konusunda istikrarlı davranırlar. Düşük öz-yeterlikteki bireyler ise zorluklarla karşılaştıklarında kaçınma davranışı gösterirler. Zorlandıkları durumlar karşısında başarısızlıklarını kişisel yetersizlik olarak nitelendirirler ve böylece çaba göstermekten vazgeçerler. Yapılan başka bir çalışmada da yüksek öz yeterliğe sahip öğrenciler, düşük öz yeterliğe sahip öğrencilere göre daha çok çalışmakta, daha etkili öğrenme yöntemleri kullanmakta ve bunun sonucunda daha başarılı olmaktadır (Pajares, 2006).

Açıklamalardan da anlaşıldığı gibi, özyeterliğin akademik başarı, davranış ve motivasyon üzerindeki bu etkilerine rağmen, okullarda öğrencilerin öz-yeterlik duygularını geliştirmeye yönelik uygulanan müdahale programlarının etkililiği ve yeterliği gözden geçirilmelidir. Bunlardan bir tanesi de bireyin akademik olarak başarılı olmasını sağlayan akademik öz-yeterlik boyutudur.

Sirois (2004), akademik öz-yeterliği, bireyin belirlediği eğitim amaçlarından başarılı olması için azmine yön veren yetenek algısı olarak tanımlanmaktadır. Bandura (2008) ise, akademik öz-yeterlik inançları yüksek olan bireylerin hedeflere ulaşabilmek için kararlılıkla çalışırlarsa, zorlukların üstesinden gelebileceklerine inanmaktadır. Ayrıca, bu bireylerin başarısızlık sebebini yetenek veya zekâ eksikliğine değil, yetersiz çaba ya da olumsuz çevre koşullarına bağladıklarını dile getirmektedir. Bu nedenle azmin ve özyeterliğin özellikleri yönüyle yakın ilişkili kavramlar olduğunu söyler. Kurt'a (2009) göre akademik öz-yeterlik azmi doğurmakta, azim de bu vesileyle bireyi başarılı kılmaktadır. Yine Bandura'ya (2004) göre, akademik öz-yeterlik inancı bireyin öğrendikleri, başkalarının tecrübeleri ve psikolojik durumun güçlendirilmesi ile geliştirilebilir. O halde yüksek öz-yeterlik duygusuna sahip bireyler, herhangi bir işi başaracaklarına yönelik pozitif duygular geliştirerek mutluluklarına ve iyi oluşlarına katkıda bulunurlar diyebiliriz.

Aynı paralellikte, alanyazın incelendiğinde (Ağaoğlu, 2012; Kandemir, 2014), akademik öz-yeterlik inancının mutluluk, umut, azim, motivasyon, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş kavramlarıyla pozitif bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Bu kavramların akademik öz-yeterlik algısını pozitif yönde etkilediği ve bunun da bireye akademik başarı noktasında önemli ölçüde katkı sunduğu belirtilmektedir. Telef ve Ergün (2013), tarafından yapılan bir araştırmada da ergenlerin akademik öz-yeterlik inancının, iyi oluş düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Görüldüğü gibi akademik öz-yeterlik inancı ergenlerin iyi oluşları ve performansı üzerinde pozitif yönde etkili olmaktadır. Bununla birlikte, Bandura (2000) ise ergenlerin fiziksel, eğitsel, sosyal ve psikolojik rollerini yönetme noktasında, bu dönemin getirdiği zorlukları başarılı bir şekilde aşabilmenin ancak öz-yeterlik ile mümkün olduğunu belirtmektedir.

Öz-yeterlik Davranışına Etki Eden Süreçler

Bireylerin tecrübeleri, inançları, motivasyonları ve başarıları onların öz-yeterlik algısını etkilemektedir. Bireyde öz-yeterlik algısı da dört ana süreçten etkilenecek

oluşmaktadır. Bu süreçler aşağıda belirtildiği gibi; bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim süreci şeklinde işleyerek bireylerin öz-yeterlik algısını etkilemektedir (Algan 2006).

Bilişsel süreç. Burada düşüncenin rolü, kişiye önceki tecrübeler hakkında tahmin yürütme yeteneği sunmak, hayatlarına etki eden durumlara yönelik yeni yollar geliştirmek ve kıyaslama yapmalarını sağlayarak tercihlerini etkileyecek faktörleri değerlendirmelerini sağlamaktır.

Burada eylem planı düşüncede gelişip oluşmaktadır. Bireylerin öz-yeterlik algıları ne kadar güçlü ise hedefe bağlılıkları ve hedeflerinin büyüklüğü aynı oranda olmaktadır. Zihinde oluşturulan şemada öz-yeterlik algısı yüksek olan kişiler, başarılarını ve hedeflediklerine ulaşma ihtimallerini düşünerek performans senaryolarını pozitif olarak hayal etmektedir. Eğer kişinin öz-yeterlik inancı ve yeterlik algısı düşük ise zihninde geliştirdiği şema da aynı şekilde kötü senaryoları kurgulamaktadır. Öz-yeterlik algısı düşük olan bireyler kaygılı, endişeli ve başarısızlık senaryoları üreterek olumsuz senaryolara odaklanmaktadır. Başka bir ifadeyle bilişsel süreç bireylerin olayları tahmin etmelerini sağlayarak onların bilgilerini analiz edip duruma en uygun yolu belirlemesini sağlamaktadır (Bandura 2000; Algan 2006).

Motivasyonel süreç. Bireyler hedefleri için yeteneklerini ve yeterliliklerini değerlendirerek plan yapmaktadırlar. Onların öz-yeterlik inançları da, hedef belirlerken ve planlama yaparken etkili bir değişkendir. Bununla birlikte, bireyin hedefe olan kararlılığı, azmi, başarısızlık karşısındaki esnekliği ve toparlanma becerisi de öz-yeterlik inancı ile ilişkilidir. Bu özellikler motivasyon ile ilişki olarak ilerlemektedir. Bireyler hedefleri için neden yola çıktıklarını unutmayarak aynı istek ile devam edebilmelidir. Kapasiteleri ile ilgili şüpheleri olan bireylerin, hedeflerine olan arzuları ve gayretleri azalmaktadır. Buna karşın öz-yeterlik algısı yüksek bireylerin kendilerine olan inançları ve mücadele hırsları daha büyük olur ve bu bireyler uzun süre başarılarını sürdürebilirler. Başarısızlık durumunda ya da engellerle karşılaştıktan sonra yeterlik duygularını hızlıca geri kazanarak güvenle hareket ederler. Özyeterliğin motivasyonel süreçleri de aşağıda belirtildiği gibi yükleme teorisi, sonuç beklenti teorisi ve hedef teorisinden etkilenmektedir (Bandura 2000; Chen ve ark., 2001).

Yükleme teorisi. Heideger tarafından ortaya atılan bu teorinin mantığı şudur: Yeteneklerine güvenen kişiler, başarısız olduklarında yeterince çaba gösteremedikleri veya bilgisiz oldukları için başarısız olduklarını düşünürler.

Yeteneğine güvenmeyen kişiler ise başarısızlığın kaynağını kendi dışındaki sebeplere bağlamaktadırlar (Bandura, 1995).

Sonuç beklenti teorisi. Vrom tarafından ortaya atılan bu teoriye göre bireylerin davranışlarını, beklentileri ile sergiledikleri performansın örtüşüp örtüşmediği belirlemektedir. Ayrıca birey performansı noktasında pozitif inanca sahip ise beklentileri de pozitif olmaktadır. Çünkü sonuç beklentilerinin motivasyon etkisi yeterli inançları tarafından yönetilmektedir (Bandura 1995).

Hedef teorisi. Edwin Locke tarafından ortaya atılan bu teoride açık ve ilgi çekici hedefler kişinin motivasyonu için önemli bir unsurdur. Bireyin amaçları doğrultusunda ilerlemesini sağlayan unsur, bu süreçte duyduğu memnuniyet veya menuniyetsizlik nedeniyle geliştirdiği alternatif yollardır. Kişiler burda arzu ettikleri hedefe ulaşınca kadar çaba sarf etmelidirler (Bandura 1995).

Duygusal süreç. Bireylerin kendilerine olan inançları, zor zamanlarda yaşayacakları kaygı, stres, depresyon gibi hallerini etkilemektedir. Problemlerle baş edeceğine inanan bireylerin, olumsuz düşünce yapılarına sahip olmadıkları görülmekte, fakat problemlerle başedemeyeceğine inanan bireyler ise, yetersizliklerini düşünerek çevrelerini riskli olarak algılar ve sonuç olarak yüksek düzeyde anksiyete yaşamaktadırlar. Sonuç olarak kendini yetersiz hissetme ve kendine inanmama ve faydasızlık hissi bireyin hayatını olumsuz etkilemekte ve kişi sosyal durumları kontrol etmekte zorlanmaktadır. Oysaki yüksek seviyede algılanan öz-yeterlik algısı kişinin problemlerle yüzleşme ve baş etme kapasitesine olan inancını artırmaktadır (Bandura 1995, 2000).

Seçim süreci. Bireydeki yeterlik inancı, eylemlerini, ilişkilerini ve yaşantısını etkilemektedir. Öyleki bireyler çoğunlukla başaracakları görevleri üstlenirken, başaramayacaklarını anladıkları görevleri üstlenmekten kaçınmaktadır. Bu tercihler de bireylerin ilgilerini, yeterliklerini ve yaşantılarını etkilemektedir (Bandura, 1995). Burada bireylerin koydukları hedefler ve bu hedeflerde elde ettikleri başarı veya başarısızlıklar bir sonraki görev seçimlerini, öz-yeterlik algılarını ve yaşantılarını etkilemektedir (Pajares 2002; Groopman 2005).

Ergenlerde Öz-yeterlik

Bireyin biyo-psiko-sosyal olarak yetişkinliğe hazırlandığı ergenlik döneminde çok fazla değişiklik yaşanır. Bu dönemde ergen her alanda kendini yeniden keşfeder,

bedenindeki değişimlerle başa çıkmayı ve bu değişimleri kendisinin bir parçası olarak algılamayı öğrenir. Bunların üstesinden geldikçe ve başardığını fark ettikçe de kendine olan inancı gelişir. Aksi halde, yetersiz sosyal destek ve çevre koşulları gibi zorluklar ergenlerin öz yeterlilik inancının değişmesine neden olabilmektedir (Schwarzer, 2014). O halde, ergenlerin, kendini ifade edebilen, yeterli, gelişmeye açık, daha fazla sorumluluk alabilen ve öz yeterlilik inançları yüksek bireyler olmaları beklenir.

Ergende yeterlilik algısı, davranış ve akademik başarı için gerekli olan bir ruh sağlığı göstergesi olarak algılanır (Erbil, Divan ve Önder, 2006). Bu dönemde ergenler var olan sorunlarla olumlu ya da olumsuz şekilde baş etme mekanizmalarını kullanırlar (Bandura, 1995).

Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; özyeterliğin, ergenlerde stresli olayların etkisini azalttığı ve psikolojik iyi oluşu arttırdığı (Cicognani, 2011), ergenlerin akademik performanslarını (Mc Geown vd., 2014) ve iyi oluşlarını (Ma, Zeng ve Ye, 2015; Yap ve Baharudin, 2016; Tommasi ve arkadaşları, 2018;) olumlu etkilediği tespit edilmiştir. Aynı paralellikte, özyeterliğin ergenlerde depresyonla negatif yönlü ilişkili olduğu (Telef ve Karaca, 2011), umut ile öz yeterlik inancının pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu, dolayısıyla da ergenler için öz yeterlik inancının önemli olduğu (Robinson ve Snipes, 2009), öz-yeterlik inancının öğrencilerin iyilik hali ile pozitif yönlü ilişkisinin olduğu (Ağaoğlu, 2012), öz yeterlik algılarının öğrencilerin yaşam duyumlarını artırdığı (Çıkrıkçı, 2012) öğrencilerin öz-yeterlik inancıyla, umut ve akademik başarı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu (Kemer, 2006) bulguları elde edilmiştir.

Araştırmalardan da anlaşılacağı gibi, öz-yeterlik algısı, öğrencilerin yaşamında, pozitif yönleriyle psikolojik iyi oluş ve başarılı olmaya yönelik önemli katkılar sağlamaktadır. Mevcut araştırmaların, öz-yeterlik ile ilgili değişkenler arasındaki ilişkiyi ya da öz-yeterlik inancının ilgili değişkenleri yordama gücünü anlamaya yönelik olduğu görölmektedir. Alıntılar dikkate alındığında, ergenlerin öz-yeterlik inançlarının geliştirilmesinin gerekli olduğu görölmektedir. Bu bağlamda, okullarda ergenlerin güçlü yönlerinin zayıf yönlerine göre daha fazla desteklenmesi ergenlerin kendini daha yeterli hissetmesine katkı sağlayabilir.

Depresyon İle İlgili Araştırmalar

Ergenlerde depresyon yaygınlığına ilişkin yapılan araştırma sonuçları

incelendiğinde; çocuklarda % 10-13, ergenlerde % 21-27 arasında olduğunu (APA, 2013), ergenlerde depresyonun görülme sıklığının %9 oranına kadar çıktığını (Görker, Korkmazlar, Durukan ve Aydoğdu, 2004), kız öğrencilerde %9.6, erkek öğrencilerde %5.4 civarında olduğunu (Ertem ve Yazıcı, 2004), 16 ile 18 yaş grubundaki öğrencilerde %26.2 oranında depresyon olduğunu (Bostancı ve arkadaşları, 2005) belirten çalışmaların olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, depresyonun %25'inin ergenlikte ortaya çıktığı (Kessler, Avenevoli ve Merikangas, 2001) bulgusu elde edilmiştir. Görüldüğü gibi çalışmalarda oranlar değişse de ergenlik döneminde depresyon ile karşılaşma sıklığının yaş ile beraber arttığı bildirilmiştir.

Dolgin'in (2014) yaptığı bir araştırmada çocukluk döneminde depresyonun görülme oranının kız ve erkeklerde eşit olduğu, ancak ergenlik dönemi boyunca depresyon görülme oranının kızlarda iki kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde Bozkurt (1998) yaptığı bir araştırmada, kızların erkeklere oranla daha fazla olumsuz otomatik düşünce ve kaygıya sahip olduklarını ve kızların depresyon puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Ören ve Gençdoğan'ın (2007), lise öğrencilerinde depresyon seviyesinin ölçüldüğü bir araştırmada, depresyon yüksek bulunan öğrencilerin oranı % 47,11 olduğu, sınıf seviyesi ile depresyon düzeyi arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki görüldüğü, üçüncü sınıftaki öğrencilerin depresyon seviyesinin birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinden daha yüksek çıktığı, cinsiyet açısından da kız ve erkek öğrencilerin depresyon düzeylerinin değişmediği şeklinde bulgular elde edilmiştir.

Eskin ve arkadaşları (2008) ergenlerde depresyon yaygınlığı ve ilişkili etmenleri araştırmak için yaptıkları çalışmada, depresyonun ergenlerde yaygın olduğunu, özsaygı düşüklüğü, sosyal destek düşüklüğü ve yetersiz sorun çözme becerisinin ergen depresyonu için risk faktörleri arasında olduğunu tespit etmişlerdir.

Murat, Emiroğlu ve Bindak (2011) da üniversite sınavlarına girecek 12. sınıf öğrencilerinin sınavdan önce ve sınavdan sonraki depresyon düzeyleri arasındaki ilişkisini araştırmışlar. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara göre kız öğrenciler arasında sağlık durumum iyi değil diyenlerde depresyon görülme sıklığı anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Erkeklerde ise sağlık durumum iyi diyenlerde depresyonun görülme sıklığı sınavdan sonra yüksek çıkmıştır.

Ayrıca ilgili alanyazın incelendiğinde, ergenlik döneminde, ihmal ve istismara uğrama, ebeveyn desteğine gereksinim duyma (Meadows ve ark. 2006), okul

başarısızlığı (Undheim ve Sund 2005), düşük benlik saygısı (Burwell ve Shirk 2006; Guillon ve ark. 2003) ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek eksikliği (Afifi ve ark. 2006; Allen ve ark. 2006; Prinstein ve ark. 2005) depresyon ile ilişkili bulunmuştur.

Öte taraftan Covid-19 nedeniyle, rutin hayat akışı okulların kapanması, eğitimin online olarak evden alınması, sosyal izolasyon ve sosyal mesafe sınırlamaları bireylerin ruh hallerini olumsuz etkileyerek depresyon eğiliminde artışa neden olabilir. Ayrıca Covid-19 şüphesiyle tanılanan ya da karantinaya alınan çocukların ebeveynlerinden ayrılma, bilinmeyen bir salgına karşı yaşadıkları kaygı, korku, stres ve izolasyon nedeniyle depresyon yaşayabilecekleri (Imran, Zeshan ve Pervaiz, 2020) belirtilmiştir. Aynı paralellikte, Zhou ve arkadaşları (2020) tarafından, 8000 öğrenci (12-18 yaşları arasında) ile online yapılan bir çalışmada, ergen yaş grubunda olan bu öğrencilerde depresif belirtilerin %43, kaygı belirtilerinin %37 ve Covid-19 farkındalık düzeyi ile bu belirtiler arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 584 ergenle yapılan bir diğer çalışmada (Liang vd., 2020) da ergenlerin % 40'ı pandemi süresince psikolojik sorunlar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bundan dolayı da ergen ruh sağlığına yönelik psikososyal müdahale çalışmaları önerisinde bulunulmuştur. Yakın zamanda yapılan bu araştırma bulguları, pandeminin bu olası riskli etkilerine yönelik müdahale programlarına duyulan gereksinime işaret etmektedir. Li ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları çalışmada ise covid-19'un insanların ruh sağlığı üzerindeki etkileri araştırılmış ve sonuç olarak kaygı, depresyon, öfke gibi olumsuz duyguların arttığı, pozitif duyguların ve yaşam doyumlarının azaldığı tespit edilmiştir. Güncel yapılan bu çalışmalar koronavirüs pandemisinin psikososyal etkilerinin ergenlerin ruh hallerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Okulların kapanması ve sokağa çıkma kısıtlamaları ergenlerin fiziksel aktivite ve davranışlarını büyük ölçüde olumsuz yönde etkilemiş olabilir. Öyle ki, Çin'in Şanghay şehrinde, ergenlerle yapılan bir çalışmada (Xiang, Zhang, Kuwahara ve Impact, 2020) Covid-19 salgını sırasında ergenlerin fiziksel aktivitelerinde önemli bir düşüş olduğu saptanmıştır. Azalan fiziksel aktivite ergenlerin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyerek depresyon seviyelerini tetikleyebilir.

Umut İle İlgili Araştırmalar

Alinyazında var olan çalışmalar incelendiğinde; umut düzeyinin öğrencilerin

akademik başarısı ve ruh sağlığı ile doğru orantılı olduğu (Vilaythong, Arnau, Rosen ve Mascaro, 2003), umutlu düşünmenin psikolojik problemleri önlemede ve problemlerle baş etmede dayanıklılığı artırdığı (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder ve Adams 2000) bulguları elde edilmiştir.

Yarcheski ve Mahon (2014) tarafından 1990'dan 2012'ye kadar yayımlanan umut çalışmalarının incelenmesi sonucunda; 10 ile 23 yaş aralığındaki ergenlerde umudun en güçlü yordayıcıları olarak, sosyal destek, benlik saygısı, yaşam doyumu ve iyimserlik olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada, stres, şiddet ve akademik başarısızlığın küçük düzeyde, depresyonun orta düzeyde ve cinsiyetin çok küçük düzeyde umudu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerle yürütülen diğer çalışmalarda da umut düzeyinin yüksek olmasının yaşam doyumu (Marques, Lopez ve Mitchell, 2013; Marques, Pais-Ribeiro ve Lopez, 2011; Valle, Huebner ve Suldo, 2004) ve iyi oluşla (Kirmani, Sharma, Anas ve Sanam, 2015) pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir.

Umutla ilgili Türkiye'de yapılan araştırmaları incelediğimizde; Aydın (2010), psikolojik sağlamlığın bir yordayıcısı olarak umudu araştırmış ve yüksek umut düzeyine sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin de yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir.

Atik (2009), ilköğretim ikinci kademe öğrencileri arasında umudun zorbalığı yordamadaki rolünü araştırmış ve umut arttıkça öğrencilerin akran zorbalığına maruz kalma ya da zorbalık yapma ihtimallerinin düştüğünü tespit etmiştir.

Özer ve Tezer (2010) de umut düzeyi yüksek bireylerin, düşük umuda sahip bireylere göre pozitif duyguları daha fazla yaşadıklarını belirtmiştir. Araştırmada ayrıca, umut düzeyinin yüksek olmasının psikolojik sağlamlık ve iyi oluşla ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Son olarak, Demirtaş (2019), güvenli bağlanmaya sahip ergenlerin umut aracılığıyla daha yüksek öz-yeterlik inançlarına sahip olup olmadıklarına yönelik bir model geliştirmeyi amaçlamıştır. Araştırmaya ortaokuldan seçilen 353 ergen katılmıştır. Sonuç olarak, güvenli bağlanma ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiye umudun aracılık ettiğini ve varsayılan modelin öz-yeterlik varyansının yaklaşık % 40'ını açıkladığını ortaya koymuştur.

Yapılan araştırmalara bakıldığında umutlu düşünmenin psikolojik dayanıklılığı artırdığını ve umudun insan yaşamına çok büyük katkıları olduğunu bu nedenle de uzun yıllardır bilimin farklı alanlarında ele alındığını görmekteyiz. Fakat literatür

incelendiğinde ergenlerde umudun birçok değişkenle ilişkili olduğuna dair çalışmalar mevcut olmasına rağmen, azim, öz-yeterlik ve depresyon ilişkisi üzerine bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla, ergenlerde bu değişkenlerin depresyonu yordama güçlerine yanıt aramak için, umutla ilişkili diğer değişkenlerin araştırılması önem arz etmektedir. Bunlardan biri de azimdir.

Azim İle İlgili Araştırmalar

Azim ile ilgili yapılan çalışmaları incelediğimizde; Singh ve Jha (2008), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında, öğrencilerin azim düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının ve pozitif duygularının arttığını, negatif duygularının ise azaldığını bulmuşlar. Benzer şekilde azim üniversite öğrencilerinde de öznel iyi oluş ile pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur (Vinothkumar ve Prasad, 2016). Söz konusu bu araştırmalar hedefe ulaşmak için, azimle çaba harcamanın iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, azim, umut ve akademik başarı ile pozitif (Vela, Lu, Lenz ve Hinojosa, 2015) umutsuzluk ve akademik başarısızlık ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (White, Kraines, Tucker, Wingate ve Wells, 2017). Benzer şekilde alanyazında azmin, bireyin iyi oluşunu etkileyen yaşamda anlam (Kleiman, Adams, Kashdan ve Riskind, 2013), stres (Lee, 2017) ve akademik başarı (Bowman, Hill, Denson ve Bronkema, 2015) gibi pek çok farklı değişkenle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla geliştirilebilir bir faktör olarak görülen (Blalock, Young ve Kleiman, 2015) azmin, ergenlerde görülebilen depresif belirtileri ne düzeyde yordadığı tespit edilebilir.

Kim'e (2015) göre, azim düzeyi yüksek bireyler depresif duygular yaşasalar bile, azim düzeyi düşük bireylere göre intiharı çok daha az düşünmektedir. Keliman ve arkadaşları (2013) da azmin yaşamda anlamı arttırdığını, bunun da intihar düşüncesini azalttığını bulmuşlardır. Görüldüğü gibi, mevcut araştırmalar azmin doğrudan veya dolaylı olarak psikolojik sağlığımız ile ilgili birçok özelliğimizi olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. O halde insanlar hedeflerinin erişilir olup olmadığına dair inançlarından etkilenecek bu hedef doğrultusunda engellenirse ilgisini sürdürüp sürdürmeyeceğine dair bir karar verme durumunda kalıyor. Nitekim pozitif insanların, hedeflerinin erişilir olduğuna inanarak azimle çalışma olasılıkları daha yüksek bulunmuştur (Segerstrom, 2006). Ayrıca, azmin koruyucu bir özelliğe sahip

olduğu, bununla ilgili Burkhart ve arkadaşlarının (2014), azmin bireyleri intihara karşı koruduğu ile ilgili çalışmaları mevcuttur.

Vela ve arkadaşları (2015), umudun azim üzerindeki etkisini araştırmış ve yüksek düzeyde umudun azmin pozitif yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Yoncalık'ın (2018) ergenler üzerinde azim, mutluluk ve umutsuzluk düzeylerinin yaşam doyumu ve akademik başarılarına etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, azim düzeyinin öğrencilerin genel başarı ortalaması üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Fakat mutluluk ve umutsuzluk aracı değişken olarak kullanıldığında azmin öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkisinin %7 olduğu görülmüştür.

Tuckwiller ve Dardick (2018) psikolojik sağlığı yerinde olan ve depresyon yaşayan iki farklı grup öğrenci ile azim, iyimserlik ve kötümserlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini test etmiştir. Araştırma sonucunda, sağlıklı öğrencilerde azmin yaşam doyumu üzerindeki etkisi anlamlı çıkmamış, fakat depresyonda olan öğrencilerde azim düzeyi ve yaşam doyumları düşük bulunmuştur. Benzer şekilde, Datu ve arkadaşlarının (2018), ergenler üzerinde azim düzeyi ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelediği çalışmada azim depresyon ile negatif yönlü ilişkili bulunmuştur.

Ayrıca, azim olumsuz durumlarda önleyici bir rol üstlenmektedir (Blalock, Young ve Kleiman, 2015). Benzer şekilde azmin içeriğinde bireyin amacını gerçekleştirmede önüne çıkan engeller ve zorluklar karşısında zihinsel, duygusal ve davranışsal bir yılmazlık mevcuttur (Sarıçam, Çelik ve Oğuz, 2016). Bu nedenle olumsuz olaylarla baş etmede azim karakter gücünden faydalanılabilir. Söz konusu bu araştırmalardan da anlaşıldığı gibi, ergenlerin iyi oluşunda ve akademik başarısında önemli bir yerinin olduğu düşünülen azim değişkeni zor zamanlarda önleyici bir rol üstlenmektedir. Ayrıca, öz-yeterlik inançları güçlü olan bireylerin azim göstererek amaçlarına ulaşmaları daha olasıdır. Bu sebeple, ergenlerin öz-yeterlikleri ve ilişkili olduğu değişkenlerle ilgili araştırmaları incelemekte fayda vardır.

Öz-yeterlik ile İlgili Araştırmalar

Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalara baktığımızda; öz-yeterlik inancının umutla güçlü bir ilişki içinde olduğu (Robinson ve Snipes, 2009), akademik öz-yeterlik inancıyla yaşam doyumu ve umudun pozitif bir korelasyon gösterdiği (Kandemir, 2014), öz-yeterlik inancının

öğrencinin iyilik hali ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu (Ağaoğlu, 2012), öz-yeterlik algılarının öğrencilerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediği (Çıkrıkçı, 2012) ve öz-yeterliğin insanların devamlı çaba göstererek başardıkları şeyleri gözlemleyerek geliştiği (Carr, 2016) sonucuna ulaşılmıştır.

Cicognani (2011), özyeterliğin stresli olayları düşürdüğünü ve psikolojik iyi oluşu yükselttiğini, aynı paralellikte bazı araştırmalar, öz-yeterlik inancının ergenlerin akademik performanslarını (Mc Geown ve ark., 2014) ve iyi oluş düzeylerini (Ma, Zeng ve Ye, 2015; Tommasi vd., 2018; Yap ve Baharudin, 2016) pozitif etkilediğini göstermelerine rağmen, bazıları da, (Hermann ve Betz, 2004; Telef ve Karaca, 2011), özyeterliğin ergenlerde depresyonla negatif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kemer (2006) de öğrencilerin öz-yeterlik inancıyla, umut ve akademik başarı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Kandemir (2014), tarafından yapılan başka bir çalışmada ise, öğrencilerin öz-yeterlik inancının, stresle başa çıkmada planlama becerilerini pozitif yönde yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Söz konusu bu araştırmalarda, ergenler için öz-yeterlik inancının çok önemli olduğu görülmektedir. O halde üstesinden gelinebilen zorluklar konusunda başaracaklarına ikna edilirlse ergenlerin öz-yeterlik inançları pekişip güçlenebilir. Dolayısıyla, öz-yeterlik algısı, ergenlerin yaşamında, farklı boyutlarıyla önemli katkılar sağlamaktadır diyebiliriz.

Yukarıdaki araştırmaların, öz-yeterlik ile ilgili değişkenler arasındaki ilişkiyi ya da öz-yeterlik inancının ilgili değişkenleri yordama gücünü anlamaya yönelik olduğu görülmektedir. Öz-yeterliliğin güçlendirilmesi ergen gelişim programlarının en öncelikli amaçlarından olsa da, hatta okullar bunun için en uygun ortamlar olmasına rağmen (Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak, ve Hawkins, 2004), literatürde bulunan ergen gelişim programlarına baktığımızda, genellikle sınıf içi olumsuz davranışların azaltılmasına yönelik önleme stratejilerinin yapıldığını (Gettinger ve Kohler, 2005), ergen gelişimi için pozitif güçlendirme stratejilerinin ihmal edildiği (Catalano, Hawkins, Berglund, Pollard, ve Arthur, 2002) görülmektedir. Bundan dolayı, öz-yeterlik inançlarını yordayan pozitif psikolojinin temel değişkenlerinden umut, azim gibi temel değişkenlerin aracılık rolüne yönelik araştırmalara ihtiyaç vardır.

Literatürde yapılan araştırmaların, nicel ve kesitsel şeklinde olduğu görülmektedir. Deneyisel çalışmalar, vaka çalışmaları ve model geliştirme çalışmaları gibi nitel yöntemlerin sürece katılarak öğrencilerin öz-yeterlik algıları ve akademik doyumları daha iyi anlaşılabilir. Bu bağlamda, okullarda ergenlerin güçlü yönlerinin zayıf yönlerine göre daha fazla desteklenmesi öğrencilerin kendini daha yeterli hissetmesine katkı sağlayabilir. Çünkü okullarda takdir edilen ve kendilerini başarılı gören öğrencilerin özyeterlilik

inançları da artar. Yine, sorunları çözmede kendine güvenen bireylerde oluşan inanç akademik başarıyı etkileyen önemli bir faktördür. Çünkü yeterlik inancı, bireylerin zorluklar karşısında daha istekli olmalarını, güçlüklerle karşı daha cesaretli davranarak başarıyı yükseltmelerini sağlamaktadır. Bu sebeple, her öğrencinin temel yeterlik inanç kaynağının hangisi olduğunun belirlenmesi ve süreç içinde bunların kullanılması öğrencinin yeterlik inancını geliştirebilir. Bu yüzden ergenlik çağındaki öğrencilere uygun bir model ile azim, umut ve öz-yeterlik karakter güçlerinin verilmesi depresyon düzeylerine pozitif anlamda katkı sağlayabilir.

Modeldeki Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkisi

Her geçen gün daha da kompleks bir hal alan insan ilişkileri, yaşam koşulları, kaygı, stres gibi olumsuz durumlar insanları ruhsal açıdan etkilemektedir. Oktan (2008)'a göre insanların yaşamları boyunca karşılaştıkları bu olumsuz yaşantılar bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilemekte, bu da depresyon gibi problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Yapılan bir araştırmada (Scourfield ve arkadaşları, 2003), çocuklukta depresif belirtilerde genetik etkinin orta derecede olduğu ve ergenliğe doğru yaş ilerledikçe kalıtsallığın artmış olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada (Harris, 1990) ise çocukluk dönemindeki olumsuz yaşam olayları depresyonun daha erken başlamasına, daha ağır geçmesine ve kişilik sorunlarına yol açmaktadır. Aynı çalışma sonucuna göre, aile içi şiddet, cinsel tacize maruz kalma gibi olumsuz yaşam olayları da ileride depresyon yaşama ihtimalini iki kat arttırabilmektedir. Benzer şekilde ilgili alanyazın incelendiğinde, ergenlik döneminde, ihmal ve istismara maruz kalma, ebeveyn desteği eksikliği (Meadows ve ark. 2006), akademik başarısızlık (Undheim ve Sund 2005), düşük benlik saygısı (Burwell ve Shirk 2006; Guillon ve ark. 2003) ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek eksikliği (Afifi ve ark. 2006; Allen ve ark. 2006; Prinstein ve ark. 2005) depresyona neden olmaktadır.

Yakın zamanda Boston ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları bir araştırmaya göre, pandemiden kaynaklanan sorunlar, insanların ruh sağlığını olumsuz etkilemekte, giderek travmatik hasarlara neden olan bir sorunlar yumağına dönüşmektedir. Bunun sonucu olarak, yeniden şekillenen sosyal yaşamla birlikte bu süreçte ergenler yalnızlık, sosyal ilişkilerin kısıtlılığı, rutin alışkanlıkların bozulması ve online eğitim gibi sosyal ve psikolojik boyuttaki sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Bu

sorunların sonucunda ergenlerde izolasyon sürecinde yaşanabilecek korku ve kaygının olumsuz ruh hali olan depresyonu tetikleyebileceği belirtilmektedir.

Benzer şekilde akran zorbalığı, okul başarısızlığı, madde kullanımı, ebeveyn kaybı, ebeveynlerin boşanması ve romantik bir ilişkinin sona ermesi (Toros, 2002), öğrenme bozuklukları, kronik hastalıklar, istismar ve doğal afet travmaları (Öztürk ve ark. 2005), mükemmeliyetçi, bağımlı, güvensiz, öfkesini dışa vurmayan, kolayca suçlama eğilimi olan, herkesi mutlu etme çabasında olan, başkalarından beklentisi yüksek olan, aşırı duyarlı, kolay etkilenen ve kuruntulu kişilik özellikleri (Öztürk ve Uluşahin 2011) ve son olarak düşük benlik algısı, akranları arasında popüler olamama, okul ortamında sorun yaşama, karamsar, sosyal desteği az ve daha önce depresyon atağı geçirmiş olma (Roberts, Roberts ve Chen, 2000) depresyon için risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir.

Ergenler insan ilişkilerinde zor bir durumla karşılaştıklarında birtakım baş etme kaynaklarına ihtiyaç duyarlar (Heaven ve Ciarrochi, 2008). Bu anlamda gelişim dönemlerindeki zorluklarla baş etmede umut, ergenleri depresyona karşı koruyucu faktörlerden biri olabilir. Nitekim Valle, Huebner ve Suldo (2006) umudu kişiyi olumsuzluklar karşısında tampon görevi gören psikolojik bir güç ve koruyucu bir faktör; Folkman (2010) ise pozitif enerji sağlayan, motivasyonel bir güç olarak tanımlamıştır. Aynı şekilde umut düzeyi yüksek insanların, depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu (Işık, 2016) ve olumsuz yaşam olayları karşısında umudun önleyici bir rolünün olduğu (Blalock, Young ve Kleiman, 2015; Sarıçam, Çelik ve Oğuz, 2016) bulguları mevcuttur. Benzer şekilde, yüksek umut düzeyine sahip öğrencilerin psikolojik sağlık seviyelerinin de yüksek olduğu (Aydın, 2010), yüksek umuda sahip ergenlerin düşük umuda sahip ergenlere göre olumlu duyguları daha fazla yaşadıkları (Özer ve Tezer, 2010), umut ile baş etme arasında bir bağ olduğu ve birbirlerini destekledikleri (Folkman, 2010), kötü bir durumla karşılaştığımızda, umudun baş etme özelliğinin o an zorluğu kolaylaştırdığı, kişinin performansını artırdığı ve fiziksel sağlığını güçlendirdiği (Seligman, 2000) tespit edilmiştir. Yapılan başka bir araştırmada (Schmid, Phelps ve Lerner, 2011) da, umut ergenler için pozitif gençlik gelişiminin güçlü yordayıcıları olarak bulunmuştur.

Pozitif psikoloji temelli değişkenlerden biri olan umut kavramı ile ilişkili karakter güçleri vardır. Bunlardan biri de azim karakter gücüdür. Işık (2016), umut düzeyi yüksek kişilerin, hedeflerine ulaşma konusunda daha başarılı ve mesleğe karar verme öz-yeterliklerinin daha iyi olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde azmin umut ile

ilişkili olduğu, olumsuz yaşam olayları karşısında önleyici bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Vela, Lu, Lenz ve Hinojosa, 2015; Sarıçam, Çelik ve Oğuz, 2016; Lee, 2017).

Literatürde, ergenlerde umudun azimle ilişkisi bağlamında yeterli araştırma bulgusu tespit edilmemiştir. Fakat ergenlerde umudu yordamada azim karakter gücünün ihtimali yüksektir. Bundan dolayı umutla ilişkili olduğu düşünülen azim karakter gücünün depresyona karşı koruyucu etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Umut ile ilişkili bir diğer kavram da öz-yeterlik karakter gücüdür. Literatürde öz-yeterlik inancının umut kavramı ile pozitif yönlü bir ilişkide olduğu (Ağaoğlu, 2012; Kandemir, 2014; Telef ve Ergün, 2013), umut ile öz-yeterlik inancının pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu (Robinson ve Snipes, 2009), öğrencilerin öz-yeterlik inancıyla, umut arasında pozitif yönlü yakın bir ilişki olduğu (Kemer, 2006) bulguları mevcuttur. Benzer şekilde Işık (2016), umut düzeyi yüksek kişilerin, hedeflerine ulaşma konusunda daha başarılı ve mesleğe karar verme öz-yeterliklerinin daha iyi olduğunu belirtmiştir.

Umut ile öz-yeterlik arasındaki ilişki, Snyder'in (2002) kuramsal açıklamalarıyla da uyumludur. Snyder'a göre hedeflerine ulaşmak için insanlarda umut düzeyinin yüksek olması çok önemlidir. Magaletta ve Oliver (1999) da öz-yeterliğin umutlu düşünmeyi harekete geçirdiği ve her iki yapının bilişsel bir yapıda olduğu, insanların geleceğe yönelik hedefleri ile ilişkili olduğu ve insan davranışının güçlü belirleyicileri olarak birbirleriyle güçlü bir ilişki içinde olduğu düşüncesindedirler.

Demirtaş (2019) da, güvenli bağlanmaya sahip ergenlerin umut aracılığıyla daha yüksek öz-yeterlik inançlarına sahip olup olmadıklarına yönelik bir model geliştirmiştir. Araştırmaya 353 ergen katılmıştır. Sonuç olarak, güvenli bağlanma ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiye umudun aracılık ettiğini ve varsayılan modelin öz-yeterlik varyansının yaklaşık % 40'ını açıkladığını ortaya koymuştur. Yine, Cannon ve arkadaşları (1999) öz-yeterlik inancının yüksek olması ve problem çözme becerisinin gelişmesi ergenlerde umudu geliştirirken, umutlu düşünmenin de öz-yeterliliği ve problem çözme becerisini geliştirdiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, incelenen araştırmalarda ulaşılan bulgulara göre, ergenlerin öz-yeterlik inançları ve umutlu düşünme yetilerini geliştirmeye yönelik yapılacak çalışmaların, onlara problemlerle baş etme becerisi katması beklenmektedir.

Alanyazında yapılan birçok araştırma öz-yeterlik ile umut arasında da anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır. Buna göre Türkiye'de liseye devam eden ergenlerle gerçekleştirilen bir araştırmada akademik öz-yeterlik ve umut arasında pozitif ve

güçlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Yine öz-yeterliğin umutlu düşünmenin harekete geçme güdüsü (agency) boyutu ile ilişkili bir özellik olduğu ve bireyin geleceği ile ilişkili olmaları bakımından umut ve öz-yeterlik kavramları bireyin davranışlarının belirleyicileri arasında olduğu belirtilmiştir (Atik, G. ve Erkan Atik Z. 2017; Witty, Heppner, Bernard ve Thoreson, 2001). Eğer kişinin öz-yeterlik düzeyi düşük olursa ve etkili problem çözme becerisi gelişmemişse bu durum kronik depresyon (dysthymia) ve umutsuzluk düşüncelerini beraberinde getirmektedir. Aynı zamanda düşük öz-yeterlik ve davranışların olumsuz sonuçlanacağına ilişkin düşünceler özsaygının azalmasına, karar vermede zorluklar yaşanmasına ve major depresif bozukluklarının gözlenmesine neden olmaktadır (Teo, Suárez ve Oei, 2018).

Problem çözme, umutlu düşünmeyi ya da umutlu hissetmeyi etkileyen önemli bir etkidir (Cheng, 2001). Bu durum koruyucu ruh sağlığı açısından, problem çözme, öz-yeterlik ve umutlu düşünme arasındaki ilişkilerin önemine dair bir kanıt sağlamaktadır. Problem çözme becerisinde gözlenen eksiklikler bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları stresli durumları daha yoğun yaşamalarına ve böylece stresin uzun dönemli olumsuz etkilerini daha fazla deneyimlemelerine neden olmaktadır. Bu olumsuz durumun uzun süreli devamı kişilerin çaresizlik ve ümitsizlik gibi depresif duygu durumlarını daha fazla yaşamaları anlamına gelmektedir (Cheng, 2001).

Gelişim dönemlerindeki zorluklarla baş etmede azim ve öz-yeterlik ergenleri koruyucu bir rol üstlenebilir. Bu nedenle, ergenlerin problem çözme ve zihinsel yeterlilikleriyle ilgili olan özelliklerinin onların azim ve öz-yeterliklerini yordaması bu dönemde beklendiği bir sonuç olarak düşünülebilir. Azim ve öz-yeterliğe sahip ergenlerin kendilerine ilişkin algılarının olumlu olacağı dolayısıyla da öz-yeterlik algılarının daha güçlü olacağı öngörülmektedir.

Yapılan literatür taramasında, pozitif psikoloji programlarının öğrencilerin umut düzeyini artırdığını (Madden, Green ve Grant, 2011), depresyon belirtilerini azalttığı (Green, Anthony ve Rynsaardt, 2017; Seligman ve ark., 2005; Soshani ve Steinmetz, 2014); ruh sağlığını iyileştirdiği (Quinlan, Swain, Cameron ve Vella-Brodrick, 2015; Vella- Brodrick, Ricard ve Chin, 2014) ve depresif semptom düzeylerini düşürdüğüne (Bolier ve arkadaşları, 2013) ilişkin bulgular vardır. Ayrıca, pozitif gençlik yaklaşımlarının, gençlerin problemleri davranışlarını önlemede etkili olduğu, gençlerin olumlu davranışlar sergilemelerine öncülük ettiği, lise öğrencilerine yönelik pozitif gençlik gelişim programları ve okul temelli beceri geliştirme programlarının, sorun

özme ve ruh sağığının korunmasında etkili olduğu görölmüşür (Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak ve Hawkins, 2004).

Bu araştırmanın sonucunda ortaya çıkan modelin alanyazındaki bulguları destekler nitelikte olması beklenmektedir. Bu amaç doğrultusunda, bu çalışmada azim, öz-yeterlik ve umut değişkenlerinin ergenlerin depresyon düzeylerini yordamadaki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede ortaya atılan sorulara yanıt aranmış ve ortaya atılan hipotetik model test edilmiştir.

Yukarıda ifade edilen araştırma sonuçları çerçevesinde bireylerin azim, öz-yeterlik ve umut algılarının yüksek olmasının psikolojik ihtiyaçlar olarak depresyona karşı koruyucu görev üstlendikleri öngörülmektedir. Diğer yandan araştırma sonuçları kapsamında azim, öz-yeterlik ve umudun da bireylerin depresyon düzeyleriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bütün bunlar göz önünde bulundurularak azim ve öz-yeterliğin umut aracılığıyla depresyon düzeyinin azalmasına kaynaklık ettiği önerilmektedir. Benzer şekilde ergenlerin azim ve öz-yeterlik seviyelerinin yüksek olmasının ergenlerin umut seviyelerini artırdığı, umudun artmasının da depresyon düzeylerini azalttığı öngörülmektedir.

Son olarak, bu çalışmada ergenlerin pozitif karakterlerine odaklanarak kapsamlı bir model geliştirilmek istenmektedir. Model, ergenlerde karakter güçlerine vurgu yaparak, pozitif yönlerin değerlendirilmesi ve geliştirilmesine yönelik değişkenler sunmaktadır. Alinyazında, ergenlerde azim, öz-yeterlik ve umudun depresyon ile ilişkisi (bir model sınaması) temalı bir modele denk gelmediğinden dolayı da bu çalışmanın alanyazındaki bu boşluğu doldurması beklenmektedir.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde, araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama süreci, veri toplama araçları ve verilerin analizi konularına yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılarak alanyazına dayalı bir model önerilmiş olup modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Karasar'a (2011) göre de değişkenlerle ilgili ilişkilerin betimlendiği bu tür çalışmalar alanyazında ilişkisel tarama modeli şeklinde kabul görür. Yine, Karasar'a göre tarama modelleri, geçmişte ya da şuan var olan bir durumu bulunduğu andaki şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma biçimidir. Bu modelde araştırmaya konu olan olay, birey veya nesne, kendi koşulları içinde tanımlanmaya çalışılmıştır. Onları herhangi bir biçimde değiştirme veya etkileme gayreti gösterilemez. Dolayısıyla bu çalışmada araştırmının konusu ve amaçları değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymayı gerektirdiği için araştırma sorularına yanıt aranırken yapısal eşitlik modellemesi tekniği kullanılmıştır. Şimşek (2007) bu teknik ile çalışmadaki her değişkenin ölçme modelinin verileri tarafından doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek ve daha sonra bu değişkenler arasındaki ilişkilerin teorik olarak tahmin edildiği şekilde olup olmadığına ilişkin yanıtlar arandığını belirtmektedir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, Van Merkez İlçelerdeki devlet okullarında okuyan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 878 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya farklı sınıf düzeylerinden (9, 10, 11 ve 12. sınıf) ve okul türlerinden (Fen, Anadolu, Meslek ve İmam Hatip) lise öğrencileri katılmıştır. Araştırma grubundaki öğrencilerin belirlenmesinde, araştırmanın amaçları doğrultusunda sınıf düzeyleri göz önünde bulundurulmamış olup her sınıf düzeyinden veri toplanmıştır. Öğrencilerden elde edilen veriler incelenmiş olup normalliği bozan veriler araştırma veri setinden çıkarılarak toplam 750 veri ile analizler yapılmıştır. Ancak bu noktada alanyazında hala tartışılan örneklem büyüklüğünün araştırma için uygun olup olmama sorusu akla

gelmektedir. Çünkü birçok analizde olduğu gibi yapısal eşitlik modeli de örneklem büyüklüğünden etkilenmektedir (Tabachnik, Fidel, 2007). Yapısal eşitlik modeli, kovaryans temelli bir yaklaşım olduğundan küçük örneklem verileri tahminler yapıldığında tutarsız sonuçlar ortaya çıkabilir. Bundan dolayı yapısal eşitlik modeli uygulamalarında parametre tahminleri yaparak modeli yorumlamak için verilerin yeterli olup olmadığı birçok istatistiki yöntemde de olduğu gibi, çok önemli bir konudur (Raykov ve Marcoulides, 2006). Yani, küçük örneklem grupları çalışmalarda güvenilir ve geçerli sonuçlar vermeyip yordama ve uyum istatistiklerinde tekrarlanabilirlik ortadan kalkmaktadır. Ayrıca örneklem büyüklüğü ile ilgili değişken sayısı Kline'e göre 10 kat, Stevens'a göre ise 15 kat olması gerektiği belirtilmiştir. (Çokluk ve ark., 2012). Ancak her grup ya da durum için bu sayılarla ilgili uygun bir değişken sayı belirtmek doğru değildir. Çünkü örneklem büyüklüğü ölçülen modelin karmaşıklığı ile ilişkili de olabiliyor. Yani karmaşık modeller ve dolaylı etkenlerin çokluğu çalışılacak modeller için geniş bir veri seti gerektirebilir. Ayrıca yapısal eşitlik modellerinde, model sayısına, modeldeki belirsizliklere, modelin karmaşıklığına, yordama yöntemine ve veri setindeki özelliklere bağlı olarak gerekli örneklem sayısının değişiklik gösterebileceği Kline tarafından belirtilmektedir (Akt. Lei ve Wu, 2007: 34). Ayrıca ki-kare testi örneklem sayısının büyüklüğü ile doğru orantılıdır. Yani örneklem yeterince genişse ve veri seti çok değişkenli istatistiğin temel varsayımlarını tam olarak karşılıyorsa doğru bir ölçüm vermektedir (Schumacker ve Lomax, 2010). Söz konusu bu çalışmalar ve istatistik değerler göz önüne alındığında bu çalışmada kullanılan 750 kişilik araştırma grubunun çalışmanın gücü bakımından oldukça uygun olduğu söylenebilir. Araştırmanın çalışma grubuna ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin İstatistikler (N=750)

		n	%
Cinsiyet	Kız	491	65.5
	Erkek	259	34.5
Sınıf	9	285	39.2
	10	230	31.8
	11	162	20.0
	12	73	9.0
Okul türü	Anadolu Lisesi	502	66.9
	Fen Lisesi	111	14.8

	İmam Hatip Lisesi	80	10.7
	Meslek Lisesi	57	7.6
	Sayısal	394	52.5
	Sözel	53	7.1
Bölüm	Eşit Ağırlık	272	36.3
	Dil	31	4.1
	1000 tl ve altı	210	28.0
	1001-2000 tl	169	22.5
Aile geliri	2001-3000 tl	188	25.1
	3001-4000 tl	88	11.7
	4001 tl ve üzeri	95	12.7

Araştırmanın çalışma grubu, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Van Merkez İlçelerde lise öğrenimine devam eden 491 kız ve 259 erkek olup toplam 750 öğrenci ile yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 65,5'si kız, % 34,5'i ise erkektir. Araştırmaya farklı sınıf düzeylerinden (9, 10, 11 ve 12. sınıf) ve okul türlerinden (fen, anadolu, meslek ve imam hatip) öğrenciler katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 15 ile 19 olup, yaş ortalaması 15.81 dir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Van ilindeki liselerde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinden toplanmıştır. Araştırma ile ilgili uygulamalara başlamadan önce Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır. Etik Kurul İzni Ek 1'de sunulmuştur. Uygulama verileri için öncelikle uygulanacak ölçekler için gerekli izinler alınmış ve katılımcılar uygulama öncesinde araştırmanın amacı, önemi, gönüllülük ilkesi, ölçme araçlarının cevaplanma süresi gibi konularda bilgilendirilmiştir. Ölçme araçlarının doldurulmasının yaklaşık 20 dk. sürdüğü gözlemlenmiştir. Araştırma kapsamında toplamda 878 öğrenciye ulaşılmıştır. Kullanılan analiz yöntemlerinin tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, doğrusallık, homojen dağılım, çoklu bağlantılılığın olmaması gibi gerekliliklerinden dolayı bu şartları sağlamayan katılımcılar (128 kişi) araştırma dışında tutulmuştur. Bu çerçevede ulaşılan 878 öğrenciden 750'si araştırmaya dahil edilmiştir.

Veri toplama araçları

Araştırma verilerini toplamak için Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ), Azim Ölçeği (AÖ), Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği (ÇÖYÖ) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) kullanılmıştır. Öğrencilerin demografik bilgilerinin belirlenmesi için ise kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan bu ölçeklere ait tanımlayıcı bilgiler aşağıda detaylıca belirtilmiştir.

Sürekli umut ölçeği. Bireylerin sürekli umut düzeylerini ölçmek için orijinal formu Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmakta olup her biri dört madde ile ölçülen Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce isimli iki alt boyutu barındırmaktadır. Boyutları ölçen dört maddenin biri geçmiş, iki tanesi içinde bulunulan zaman ve bir tanesi de geleceğe yönelik ifadeler içermektedir. Kalan dört madde ise ölçülecek olan umut özelliği ile alakası olmayan dolgu maddeleri olarak belirlenmiştir. Ölçek 8'li likert tipinde olup dolgu maddelere puan tanımlanmadan kalan iki boyutu ölçen 8 madde üzerinden değerlendirilmektedir. Maddelerden alınan toplam puan sürekli umut ölçeği toplam puanını belirlemektedir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında Yaşam Doyumu Ölçeği ile korelasyonunun pozitif yönde; UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile korelasyonlarının negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçekten alınacak en düşük puan 8 en yüksek puan 64'tür. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, bireyin umut düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutu için. 78, Eyleyici Düşünceler alt boyutu için. 81 ve ölçeğin toplamı için. 86 olarak bulunmuştur (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Bu araştırmada toplamı için iç tutarlık katsayısı. 87 bulunmuştur.

Azim ölçeği. Azim ölçeği, Kardas, Taytaş, Ekşisu ve Çam (2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek formu Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Muş Alparslan Üniversitesi ve Erzincan Binali Yıldırım üniversitesinden ve Van'da çeşitli liselerde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerine uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi (AFA) 628 öğrenci (330 üniversite, 298 lise), doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ise AFA (açımlayıcı faktör analizi) yapılan gruptan ayrı iki farklı grup üzerinden 288 lise öğrencisi ve 309 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. AFA grubu Van ve Erzincan illerinden, DFA grubu ise Muş ve Van illerinden belirlenmiştir. Benzer ölçek geçerliği için Kısa Azim Ölçeği

ve ayırt edici ölçüt için de Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Azim Ölçeği beşli Likert tipi (1= kesinlikle katılmıyorum ve 5= kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Ölçek 14 maddeden oluşan ve varyansın % 61,5'ini açıklayan 3 boyutlu bir yapı şeklinde elde edilmiştir. Ölçekten elde edilen en düşük puan: 14, en yüksek puan 70'tir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı toplam puan için. 87, hedeflere adanma alt boyutu için. 84, zorluk ve engellerle mücadele alt boyutu için. 81, İlgilerin ve hedeflerin tutarlılığı alt boyutu içinse. 75 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliğine yönelik analizlerde ise azim ölçeği ile kısa azim ölçeği arasında. 65, ($p<.05$) düzeyinde pozitif ilişki ve azim ölçeği ile umutsuzluk arasında ise -.48 ($p<.05$) düzeyinde negatif ilişki bulunmuştur. Ölçeğin lise öğrencileri üzerinde yapılan test-tekrar test güvenirlik sonuçlarının iyi sonuç verdiği bulunmuştur. Bu araştırma çerçevesinde azim ölçeğinin iç tutarlık değerlerine bakılmış ve ölçeğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iç tutarlık katsayısı bu araştırma için.90 olarak bulunmuştur.

Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, Muris (2001) tarafından 12–19 yaşları arasındaki ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef ve Karaca (2012) tarafından yapılmıştır. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin iç tutarlık katsayıları incelendiğinde ölçeğin geneli için. 86, alt boyutlarından akademik öz-yeterlik için. 84, sosyal öz-yeterlik için. 64, duygusal öz-yeterlik için. 78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise. 75 ile. 89 arasında değiştiği görülmüştür. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği beşli Likert tipi (1= hiç ve 5= çok iyi) bir ölçektir. Toplam öz-yeterlik alt faktör puanları ilgili maddeler toplanarak hesaplanır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Ölçekten alınan yüksek puan çocuklar ile ilgili öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğuna ve ölçekten alınan düşük puan ise çocukların öz-yeterlik düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırma çerçevesinde öz-yeterlik ölçeğinin iç tutarlık değerlerine bakılmış ve ölçeğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iç tutarlık katsayısı bu araştırma için .88 olarak bulunmuştur.

Beck depresyon ölçeği. Beck ve arkadaşları tarafından 1961'de geliştirilen bu ölçeğin uygulanma amacı depresyon tanısı koymaktan ziyade depresyon belirtilerinin düzeyini ölçmektir. Ayrıca ölçek depresyon riskini belirlemek ve depresif belirtilerin düzeyini ölçmek amacıyla da kullanılmaktadır. Bu ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışması 1989 yılında Hisli tarafından yapılmıştır (Hisli, 1989). Ölçeğin

cronbach alfa değeri 0,80 olarak bulunmuştur. BDÖ'nin her maddesi, son bir haftada depresyona özgü bir davranışsal örüntüyü belirlemekte ve azdan çoğa doğru giden (0-3), dört seçeneği olan 21 adet kendini değerlendirme cümlesini içermektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Kesme puanı 17 olarak kabul edilmiştir. 17 ve üzerinde puan alanlar “depresyon belirtisi var” olarak kabul edilmiştir (Hisli, 1989). Hisli'nin (1989) 14-20 yaş arasındaki öğrencilerle yaptığı çalışmada, test-tekrar test güvenirliği .73 olarak belirtilmektedir. Ölçek 4'lü likert şeklindedir. Ölçekte alınan puanlar şu şekilde yorumlanır: 0-9 normal düzeyi gösterir, 10-18 hafif düzeyde depresyon belirtisini gösterir, 19-29 orta düzeyde depresyonu gösterir, 30-63 şiddetli depresyon belirtisini gösterir (Hisli, 1989). Ölçek 6 boyuttan oluşmaktadır. Fakat 4 alt boyut yorumlanmıştır. Alt boyutlar; Umutsuzluk, kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları, bedensel kaygılar ve suçluluk duygulanımları şeklindedir. 15 yaş üzeri bireylere uygulanan BDÖ, depresyon ile ilgili 21 belirti kategorisini içermektedir (Savaşır ve Hisli, 1997). Bu araştırma çerçevesinde depresyon ölçeğinin iç tutarlık değerlerine bakılmış ve ölçeğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iç tutarlık katsayısı bu araştırma için .87 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Ergenlerde umut, azim ve öz-yeterlik değişkenleri ile depresyon düzeyini bir model doğrultusunda belirlemek amacıyla, temel ve alternatif modeller geliştirilmek istenmiş ve bu modellerin örneklem verilerinin doğrulanıp doğrulanamadığı model uyum indeksleriyle test edilmiştir. Yapısal eşitlik modelinde önerilen bir modelin geçerliliğinin test edilmesi, birden fazla modelin geçerliliğinin test edilmesi ve değişkenler arasındaki ilişkileri en iyi açıklayan bir modelin test edilerek sonuçlara dayalı bir modelin geliştirilmesi yönünde iyileştirmelerin yapılması şeklinde üç yöntem izlenir (Şimşek, 2007). Bu çalışmada, ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin test edilmesinde kurulan ilişkiler örüntüsünde hipotetik modelin geçerliliği yapısal eşitlik analizleriyle test edilmiş olup, değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmıştır.

Veri toplama sürecinde öncelikle toplam 878 öğrenciye ulaşılmıştır. Veri analizi sürecinde kayıp değerler incelenmiş ve kayıp oranı ölçütlerin üstünde olan katılımcılar araştırma dışında tutulmuştur. Verilerin tek değişkenli normallik, doğrusallık ve homojenlik varsayımları incelenmiş, uç değerler veri setinden

çıkarılmıştır. Varsayımların karşılandığı anlaşıldıktan sonra temel analizler yapılmıştır. Bütün ön analizlerden sonra temel analizler 750 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Analizler için SPSS 25 ve Amos 24 paket programı kullanılmıştır.

Verilerin analizinde katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistiklerden faydalanılmıştır. Araştırmada kullanılan her ölçme aracının güvenirlik değerleri incelenmiş ve ölçme modelleri test edilmiştir. Modeldeki değişkenlerin ilişkileri Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Ölçme araçlarının model uyumlarını incelemek üzere Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Son aşamada ise önerilen hipotetik modelin öncelikle ölçme modeli test edilmiş, daha sonra yapısal eşitlik modellemesi tekniği ile yapısal model test edilerek analizler raporlaştırılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçekler ile elde edilen veriler, elektronik ortamda SPSS programına aktarılmıştır. Daha sonra AMOS 24 paket programı ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve son olarak yapısal eşitlik modellemesi tekniği ile model test edilmiştir.

Ayrıca, bu çalışmada depresyon değişkeni için parselleme yöntemi kullanılmıştır. İlk defa Cattell (1956) tarafından ortaya atılan ve yapısal eşitlik modellemesinde de kullanılan madde parselleme tekniği daha sonra Cattell ve Burdsal (1975) tarafından uygulamaları artırılarak tanıtılmıştır. Parsel (Little ve ark., 2002), iki veya daha fazla madde veya yanıtın ortalaması olarak tanımlanmaktadır. Holt'a (2004) göre madde parseleme tekniği sabit olmayan parametre tahminleri, ana kütle, veri setindeki sorunlar ve ana kütle birim sayısının fazlalığı gibi durumlarda kullanılır. Sass ve Smith'e (2006) göre de parsel kullanımı modeldeyer alan göstergelerin sayısını azalttığı için, tahmin hata olasılığını azalttığı için ve çoklu normallik sayılına uyumu kolaylaştırdığı için araştırmacılar tarafından tek tek maddelerin kullanımına alternatif olarak tercih edilmektedir.

Parsel oluşturmak için kullanılan en önemli temel teknik dengeleme yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda madde toplam yapı korelasyonuna göre en yüksek ve en düşük korelasyon gösteren maddeler ilk parsele, sonrakiler ikinci parsele, daha sonrakiler üçüncü parsele yerleştirilir. Bu uygulama maddelerin tek boyutlu bir yapıda olması durumunda daha iyi sonuç vermektedir (Little ve ark., 2002).

Sonuç olarak, bu çalışmada verilerin analizinde, ilgili öneriler de dikkate alınarak BDÖ ölçeğinden toplamda 3 parsel oluşturulmuştur. Birinci parsele 17, 20,

11,14, 15, 2 ve 12'nci maddeler, ikinci parsele 1, 21, 4, 3, 8, 20 ve 9'uncu maddeler, üçüncü parsele 7.19.13.18.6.16 ve 5'inci maddeler konulmuştur.

Araştırmada model testleri gerçekleştirilirken alanyazında farklı referans noktalarına bakılmıştır. Uyum indekslerine dönük kabul edilen bazı referans değerler ve kabul edilebilirlik sınırları aşağıda Tablo 2'de (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012) verilmiştir.

Tablo 2

Uyum İndeksleri ve Referans Alınan Değerler

İndeks	Aralık	Referans Değerler	Kaynak
χ^2	$p > .05$	-	-
	≤ 3	Mükemmel Uyum	Kline (1998), Sümer (2000)
χ^2 / sd	≤ 5	Orta Düzeyde Uyum	(Sümer, 2000)
	≥ 0.90	İyi Uyum	Schumacker ve Lomax, 1996; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Kelloway, 1989; Sümer, 2000).
GFI	≥ 0.95	Mükemmel Uyum	(Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Sümer, 2000).
	≥ 0.90	İyi Uyum	(Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001).
CFI	≥ 0.95	Mükemmel Uyum	(Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Thompson, 2004).
NFI	≥ 0.95 1 0	(Kabul Edilebilir) (Mükemmel Uyum) (Uyum Yok)	Kelloway, 1989; Schumacker ve Lomax, 1996; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001; Thompson, 2004
	≥ 0.95	Mükemmel	
IFI	0.90-094	Kabul Edilebilir	
	≤ 0.05	Mükemmel Uyum	(Brown, 2006; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Raykov ve Marcoulides, 2008; Schumacker ve Lomax, 1996; Sümer, 2000).
RMSEA	≤ 0.06	İyi Uyum	(Hu ve Bentler, 1999; Thompson, 2004).
	≤ 0.07	İyi Uyum	(Steiger, 2007)

≤ 0.08	İyi Uyum	(Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Sümer, 2000).
≤ 0.10	Zayıf Uyum	(Kelloway, 1989; Tabachnick ve Fidell, 2001)

(Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012)



Bölüm 4

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde, araştırmamızda elde edilen bulgulara ve alanyazına dayalı bir yorumlama yapılmıştır. Bu nedenle öncelikle ölçme modeli, alternatif model ve nihai önerilen modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkilere ait sonuçlar verilmiştir. Daha sonra araştırmamızın bağımlı değişkenleri olarak ele alınan depresyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular verilmiştir.

Değişkenlerin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada katılımcıların umut, azim, öz-yeterlik ve depresyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3' te verilmiştir.

Tablo 3

Değişkenlerin cinsiyete göre farklılığına ilişkin bulgular

Değişkenler	Cinsiyet	n	x	s	t	p
Umut	Kız	491	52.15	7.44	-.757	.449
	Erkek	259	52.59	7.85		
Azim	Kız	491	56.58	8.72	.617	.537
	Erkek	259	55.16	8.80		
Öz yeterlik	Kız	491	70.77	13.73	-1.23	.216
	Erkek	259	72.11	14.67		
Depresyon	Kız	491	15.23	9.60	3.97	.000
	Erkek	259	12.32	9.43		

N=750

Tablo 3'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan kızlarla erkeklerin umut, ($t = -.757$, $p > .05$), azim ($t = .617$, $p > .05$) ve öz yeterlik puanlarının ($t = -1.23$, $p > .05$) cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Fakat ergenlerin depresyon düzeyleri ($t = 3.97$, $p < .05$) cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Ulaşılan bu sonuca göre; kız öğrencilerin depresyon düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırma sürecine dahil edilen değişkenler (azim, öz-yeterlik, umut ve depresyon) arasında ilişkileri incelemek için hesaplanan korelasyon katsayıları aşağıda Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4
1 Öz yeterlik	1	.654*	.599*	-.477*
2 Umut		1	.749*	-.355*
3 Azim			1	-.398*
4 Depresyon				1

* $p < 0,05$ ise değişkenler arasında %95 anlamlılık düzeyinde bir ilişki vardır.

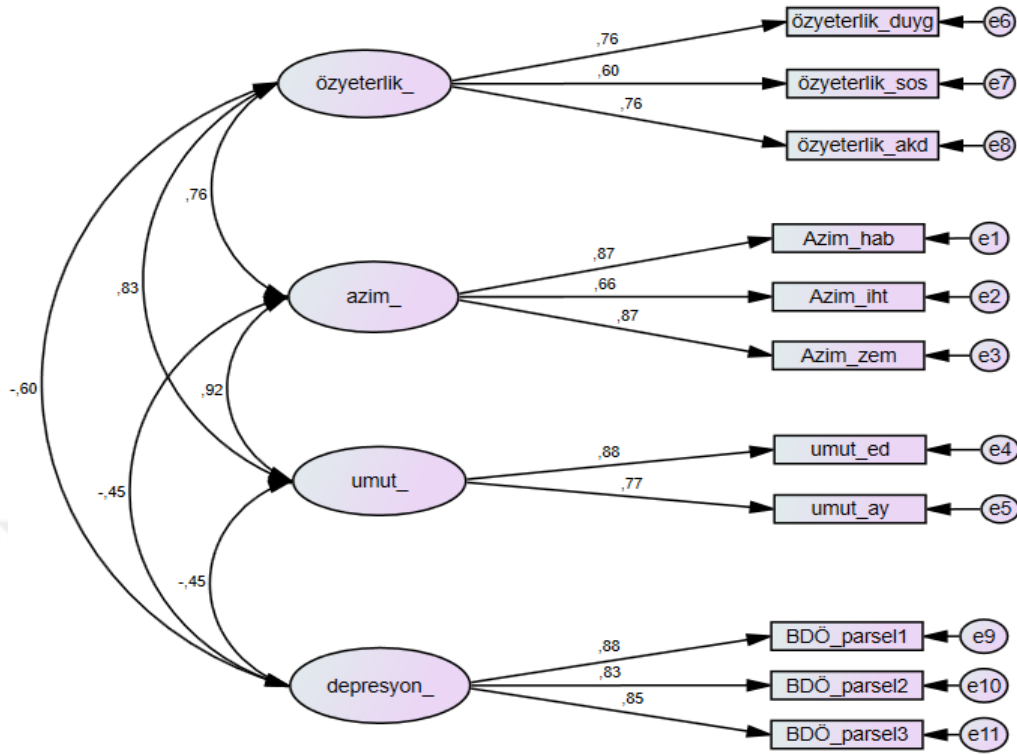
** $p < 0,001$ ise değişkenler arasında %99 anlamlılık düzeyinde bir ilişki vardır. $N=750$

Tablo 4'te görüldüğü gibi ölçme modelinde ele alınan bütün değişkenler arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Buna göre özyeterliğin umut ile ilişkisi. 654 ($p < .05$), azim ile ilişkisi. 599 ($p < .05$), ve depresyon ile ilişkisi -.477 ($p < .05$) olarak elde edilmiştir. Umudun azimle ilişkisi. 749 ($p < .05$), depresyonla ilişkisi -.355 ($p < .05$) olarak elde edilmiştir. Azmin ise depresyonla ilişkisi -.398 ($p < .05$) olarak elde edilmiştir.

Tablodaki değerlere baktığımızda, değişkenler arasında anlamlı ilişkilere dayanan bir model olduğu için elde edilen ilişki katsayıları ve yönleri modelin doğrulanması yönünde önemli bir aşama olarak değerlendirilebilir

Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Bu modelde araştırmada yapısal model testinden önce kullanılan ölçme araçlarının model testine uygunluğunun incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında belirlenen hipotez modelin test edilmesinde iki aşamalı yaklaşım benimsendiğinden hipotez modele ilişkin ölçüm modeli test edilmiştir. Ölçme modeline ait standardize yol kat sayıları Şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 2. Ölçme modeline ait standardize edilmiş yol katsayıları.

Not: Azim Ölçeği (hab; hedeflere adanma boyutu, iht; ilgilerin ve hedeflerin tutarlığı, zem; zorluk ve engellerle mücadele), Umut Ölçeği (ay; Alternatif yollar, ed; eyleyici düşünce), Öz-yeterlik Ölçeği (akd; akademik, sos; sosyal, duyg; duygusal), BDÖ (Beck Depresyon Ölçeği) * $p < 0.05$, $N = 750$

Model testinde uyum iyilik değerlerinin incelenmesinde; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk 2010; Sümer, 2000 ve Şimşek, 2007 referans alınmıştır. Çalışmada yer alan değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri incelemek için ölçme modeli test edilmiş olup, ölçme modeline ilişkin uyum değerleri aşağıda tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Uyum Ölçütleri Ve Ölçme Modelinde Elde Edilen Değerler

Uyum Ölçütü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Ölçme Modeline Ait Değerler
χ^2/Sd	≤ 2	2-5	5.77
RMSEA	$\leq .05$	$\leq .08$	.080

GFI	≥ .95	≥ .90	.94
CFI	≥ .90	≥ .85	.96
NFI	≥ .95	≥ .90	.95
İFi	≥ .95	≥ .90	.96

N=750

Tablo 5'te yapılan analizler sonucunda ölçme modeline ilişkin elde edilen değerlere bakıldığında, uyum değerleri; χ^2 /sd 5.77, yakınlığın kareler ortalamasının karekökü (RMSEA) değeri. 080, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değeri. 96, artan uyum indeksi (IFI) değeri. 96, normlaştırılmamış uyum indeksi (NFI) .95, iyilik uyum indeksi (GFI) .94 olarak bulunmuştur.

Bu noktada alanyazında farklı referans noktalarına bakılmıştır. Uyum indekslerine dönük kabul edilen referans değerlerine baktığımızda Ki-kare (χ^2) uyum testi değerinin serbestlik derecesine oranı yapısal eşitlik modelinde kullanılan bir değerdir. Bu değer örneklem sayısından oldukça etkilenmektedir (Tabacknick ve Fidell, 2012). Ki-kare değeri örneklem sayısı ile paralel olarak artmaktadır. Bu da büyük örneklem gruplarında ki-kare uyum iyiliğinde problemlerin çıkması anlamına gelmektedir. Günümüzde ki-kare değeri hala kullanılıyor olsa da diğer uyum indekslerine göre ki-kare değerinin daha güvensiz olduğu belirtilmektedir (Brown, 2006).

Örneklem büyüklüğü ve parametre sayısı yapısal eşitlik modelinin uyumunun değerlendirilmesindeki etkisini gidermek amacıyla iyilik uyum indeksi (GFI) kullanılmaktadır. GFI 0 ile 1 arasında değişebilmekte ve 1'e yaklaştıkça model uyumu güçlenmektedir. 0.90 ve üzeri değer alması ise uyum indeksinin kabul edilebilir değerde olduğu anlamına gelmektedir (Bentler, 1990; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008).

CFI değeri boş model ile elde edilen kovaryans matrisinin önerilen modelin kovaryans matrisine kıyaslanması ve oranlanması ile elde edilir. CFI'de 0 ile 1 arasında değer almakta ve 1'e yaklaştıkça model uyumunun güçlendiği belirtilmektedir (Brown, 2006). Aynı şekilde CFI değerinin de 0.90'ın üzerinde olması bu uyum indeksinin kabul edilebilir değerde olduğu anlamına gelmektedir (Brown, 2006; Hooper, ve ark., 2008).

Araştırmacılar CFI'ye benzer olarak normlaştırılmış uyum indeksini (NFI) de dikkate almaktadırlar. Bu uyum indeksi de modeldeki karşılaştırmaları dikkate alarak

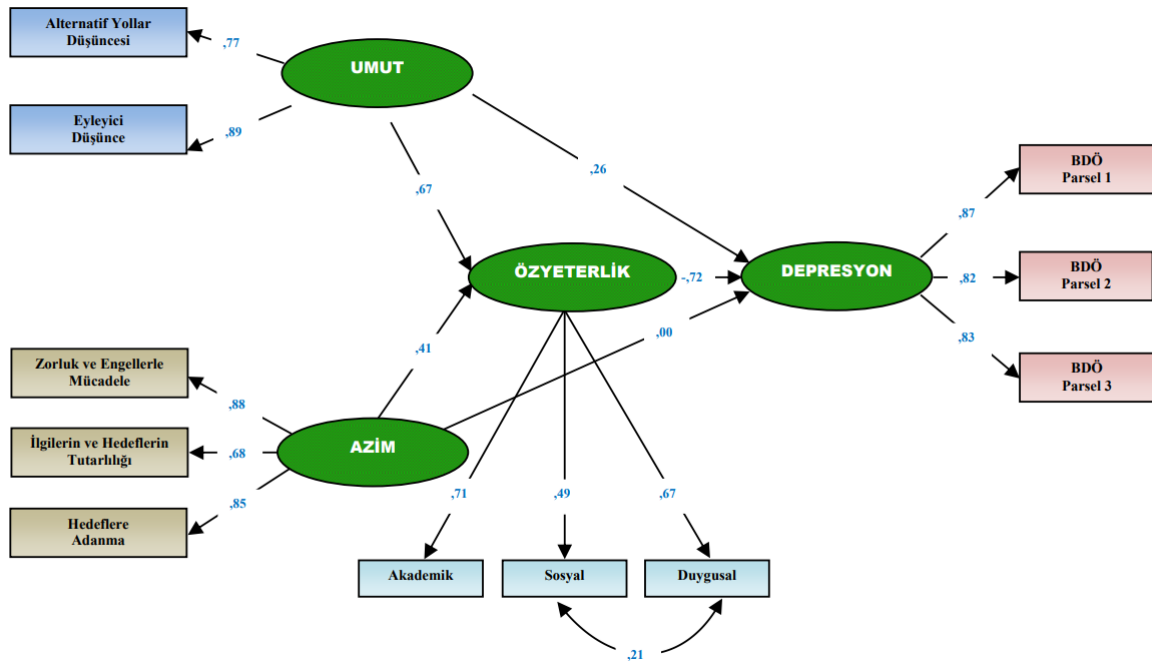
önerilen modelin uyum verip vermediğini kestirmek için kullanılır. NFI indeksi de 0 ile 1 arasında değer almakta ve 1'e yaklaştıkça modeldeki uyumunun güçlendiği belirtilmektedir. Buradaki değerde de 0.90'ın üzerinde olması bu uyum indeksinin kabul edilebilir değerde olduğu anlamına gelmektedir.

Bu uyum indekslerinden farklı olarak modelin mutlak uyumuna ve modelin sadeliğine yönelik olarak tahmin hatalarının ortalamasının karekökü (RMSEA) değeri dikkate alınmaktadır (Hu ve Bentler, 1999; Schreiber, vd., 2006).

Yukarıdaki açıklamalardan hareketle ölçme modeli ile ilgili elde edilen değerler yeterli ve kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğinden dolayı modelin doğrulandığı ve referans değerleriyle de destek bulduğu için ölçme modelinin yapısal modeli test etmek için yeterli ve iyi uyum değerleri verdiği söylenebilir. Ulaşılan bu bulgular sonucunda model aşağıdaki şekliye test edilmiştir.

Önerilen Modele İlişkin Bulgular

Araştırmada önerilen modele ilişkin sonuçlar Şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 3. Önerilen model

Not: Zorluk ve engellerle mücadele, ilgilerin ve hedeflerin tutarlılığı ve hedeflere adanma “Azim Ölçeği”nin alt boyutlarını ifade eder. Alternatif yollar ve eyleyici düşünce “Umut Ölçeği”nin alt boyutlarını ifade eder. Akademik, sosyal ve duygusal

“Öz-yeterlik Ölçeği’nin alt boyutlarını ifade eder. Parsel 1, Parsel 2 ve Parsel 3 “Beck Depresyon Ölçeği’nin alt boyutlarının parsellenmiş halini ifade eder.

Şekil 3’te verilen modele ilişkin uyum değerleri; χ^2 /sd 24.37 yakınlığının kareler ortalamasının karekökü (RMSEA) değeri. 17, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değeri. 818, iyilik uyum indeksi (GFI) değeri. 861, artan uyum indeksi (IFI) değeri. 818, normlaştırılmamış uyum indeksi (NFI) .812 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler yeterli ve kabul edilebilir düzeyde bir uyum göstermemektedir. Ulaşılan bu uyum indeksleri doğrultusunda modelin verilerle uyumlu olmadığı söylenebilir. Ulaştığımız uyum değerlerine ilişkin sonuçlar ve kabul edilebilirlik uyum değerleri Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

Önerilen Modele İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları

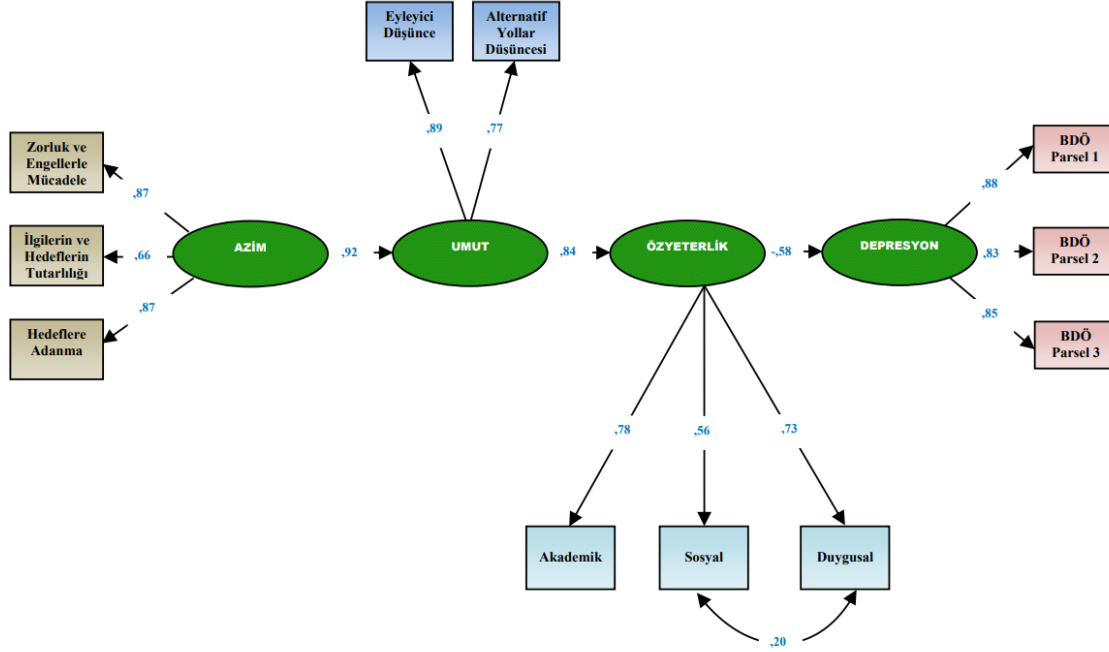
Uyum İndeksleri	Kabul Edilebilir Uyum	Modelimize ait Değerler
X/Sd	2-5	24.37
RMSEA	$\leq .08$	.17
CFI	$\geq .85$	.818
GFI	$\geq .90$	.861
NFI	.90-.95	.812
IFI	.90-.94	.818

N=750

Tablo 6’da görüldüğü gibi χ^2/sd oranı 24.37 olup diğer uyum değerleri de iyi bir uyumu göstermemektedir. Önerilen modelden elde edilen uyum değerleri model uyumunun düşük olduğunu göstermektedir. Ölçme modeli uyum değerleri neticesinde türetilen ilk model değerlendirildiğinde, ölçme model uyum indekslerine nazaran iyi uyum sağlamamış olup, elde edilen parametreler bakımından ilişkiler anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuçlar önerilen modelin iyi uyum değerleri vermediği ve modelin kabul edilmediğini göstermektedir. Ayrıca önerilen modelde azimden depresyona giden doğrudan yolun anlamlı olmadığı ve model uyum değerlerinin iyi olmadığı görülmüştür. Bu yüzden alternatif bir modeller denenmiştir. Alanyazındaki tartışmalar ve model uyum değerleri de göz önünde bulundurularak aşağıdaki alternatif model önerilmiştir.

Alternatif Modele İlişkin Bulgular

Araştırmada alternatif model Şekil 4'te sunulmuştur.



Şekil 4. Alternatif model

Not: Zorluk ve engellerle mücadele, ilgilerin ve hedeflerin tutarlılığı ve hedeflere adanma “Azim Ölçeği”nin alt boyutlarını ifade eder. Alternatif yollar ve eyleyici düşünce “Umut Ölçeği”nin alt boyutlarını ifade eder. Akademik, sosyal ve duygusal “Öz-yeterlik Ölçeği”nin alt boyutlarını ifade eder. Parsel 1, Parsel 2 ve Parsel 3 “Beck Depresyon Ölçeği”nin alt boyutlarının parsellenmiş halini ifade eder.

Şekil 4’te verilen modele ilişkin uyum değerleri; χ^2 / sd 5.14, yakınlığın kareler ortalamasının karekökü (RMSEA) değeri. 074, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değeri. 966, iyilik uyum indeksi (GFI) değeri. 951, artan uyum indeksi (IFI) değeri. 966, normlaştırılmamış uyum indeksi (NFI) .958 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler yeterli ve kabul edilebilir düzeyde bir uyum göstermektedir. Ulaşılan bu uyum indeksleri doğrultusunda modelin verilerle uyumlu olduğu söylenebilir. Uyum değerlerine ilişkin bu sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Alternatif Modele İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları

Uyum İndeksleri	Kabul Edilebilir Uyum	Modelimize ait Değerler
X/Sd	2-5	5.14
RMSEA	≤ .08	.074
CFI	≥ .85	.966
GFI	≥ .90	.951
NFI	.90-.95	.958
IFI	.90-.94	.966

N=750

Tablo 7’de görüldüğü gibi nihai alternatif modelden elde edilen uyum indeksleri model uyum indeks değerlerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Alternatif modelde sırasıyla; azim, umut ve öz-yeterlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle azim umudu artırmakta, umut özyeterliği artırmakta, öz-yeterlik depresyon düzeyinin düşmesine neden olmaktadır.

Umutla depresyon arasındaki ilişkide öz-yeterlik aracı rol oynamaktadır. Buna göre umut öz-yeterlik düzeyini arttırdığı için depresyon düzeyini düşürmektedir. Yani umutlu insanların öz-yeterlik düzeyi yüksek olur, bu da onları depresyondan koruyan bir faktör olur.

Modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi bootstrapping yöntemi ile de test edilmiştir (Shrout ve Bolger, 2002). Bu yöntemde araştırma kapsamındaki örneklemde program yardımı ile belirli sayıda örneklem elde edilerek bir istatistiksel anlamlılık aralığı hesaplanmaktadır. Yapısal modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı için tahmin aralıkları hesaplanmış Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Bootstrap Test Sonuçları

Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken	Yol Katsayısı (β)	%95 CI
Umut	Öz-yeterlik	Depresyon	-.49 (.029)	[-.55, -.43]; p= .001
Azim	Umut	Öz-yeterlik	.78 (.024)	[.73, -.82]; p= .001
Azim	Umut-Öz-yeterlik	Depresyon	-.45 (.029)	[-.51, -.39]; p= .001

N=750 β =Standardize Edilmiş. *p<.05.

Tablo 8’de Bootstrapping analizi sonuçlarına göre modelde belirlenen umut ile depresyon arasındaki ilişkide özyeterliğin anlamlı bir şekilde aracılık ettiği (p= .001), azim ile öz-yeterlik arasında umudun aracılık etkisinin anlamlı olduğu (p= .001) ve

azim ile depresyon arasında umut ve özyeterliğin aracılık etkisinin anlamlı olduğu ($p=.001$) görölmüştür.

Yukarıda göröldüğü gibi öncelikle modelde yer alan değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkilere yönelik bulgular verilmiştir. Bundan sonra ise araştırmanın temel bağımlı değişkenleri olan umut, azim, öz-yeterlik ve depresyonun cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir.



Bölüm 5

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgulara ilişkin araştırma sonuçları alanyazındaki ilgili diğer çalışmalar çerçevesinde aşağıda tartışılmıştır.

Değişkenlerin Cinsiyete Göre Değişip Değişmediğine Yönelik Tartışmalar

Araştırmamızda elde edilen bulguya göre ergenlerin umut, azim ve öz-yeterlik düzeyi cinsiyete göre farklılaşmamakta, fakat ergenlerin depresyon düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Yani kız öğrencilerin depresyon düzeyleri erkek öğrencilerin depresyon düzeyinden yüksek çıkmıştır. Ergenlerde depresyon düzeyi ile ilgili bu bulgu, cinsiyet açısından daha önce ulaşılan araştırma bulguları ile tutarlılık gösterirken (Feldman ve Snyder, 2005; Snyder vd., 1991; Snyder vd., 1996), Kemer ve Atik'in (2012) erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek umut düzeylerine sahip olduğu çalışma bulguları ile tutarlık göstermemektedir. Esteves ve arkadaşları da (2013) umuttaki cinsiyet farklılıklarına ilişkin tutarlı olmayan bulguların olduğunu belirtmektedir. Alinyazın araştırmalarda tespit edildiği gibi umudun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına (Aydın, 2010; Kardas ve ark., 2019; Turkey vd., 2019; Uzun Özer, 2009) ilişkin çalışmalar olduğu gibi umudun iki cinsiyetten birinin lehine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı çalışmalara da rastlamak mümkündür. Benzer şekilde üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre genel ve akademik öz-yeterliklerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet ile akademik öz-yeterlik algısı ve genel öz-yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür (Kanat, 2018). Netz ve Raviv (2004) ise öz-yeterlik düzeyinin cinsiyet açısından farklılaştığını ve erkeklerin kızlara göre öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Araştırmada depresyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Erözkan'ın (2004) yapmış olduğu araştırmanın bulguları da çalışmamızın bulgularını desteklemektedir. Depresyona ilişkin, cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir. Bu durum kızların negatif yaşam olaylarından daha fazla etkilenecek incinebildikleri ve erkeklere göre daha depresif özellikler

gösterebildikleri şeklinde yorumlanmıştır. Fakat cinsiyet faktörünün depresyon üzerinde etkisine yönelik yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde, sonuçların farklı çalışma gruplarına ve farklı araştırmalara göre değiştiği görülmüştür. Ören ve Gençdoğan'ın (2007) lise öğrencilerinde depresyon seviyesinin ölçüldüğü bir araştırmada, cinsiyet açısından kız ve erkek öğrencilerin depresyon düzeylerinin değişmediği şeklinde bulgular elde edilmiştir. Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada erkeklerin kızlara göre daha yüksek öz-yeterlik gösterdiği görülmüştür. Araştırma bulgularına göre, ergenliğin ilk yıllarında cinsiyet farklılığının anksiyete ve depresyon üzerinde kısmen etkili olduğu belirtilmiştir (Mc Cauley- Ohannessian, Lerner, Lerner ve von Eye, 1999). 775 ergen üzerinde yapılan bir çalışmada ise kızlar daha fazla depresif belirtiler göstermişlerdir (Coelho ve ark., 2002). Ertem ve Yazıcı'nın (2004), ise lise öğrencilerinde yaptıkları çalışmada kız öğrencilerde ağır depresyon görülme oranı %9.6, erkek öğrencilerde %5.4 olarak saptanmıştır. Ören ve Gençdoğan (2007) ise kız ve erkek öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında fark bulmamıştır. Murat, Emiroğlu ve Bindak (2011), lise son sınıf öğrencilerinin YGS sınavından önce ve YGS sınavından sonraki depresyon düzeyleri arasında nasıl bir ilişki bulunduğu araştırmışlar. Elde edilen bulgulara göre, kız öğrenciler arasında, kendi sağlık durumunu "iyi değil" olarak ifade edenlerde depresyon görülme sıklığı anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Erkek öğrencilerde ise, kendi sağlık durumunu "iyi" görenlerde depresyon görülme sıklığı sınavdan sonra yükselmiştir. Bu çerçevede bu araştırmada cinsiyetin depresyon üzerindeki etkisine ilişkin bulguların genellenebilir bulgular olmadığı, farklı örneklemelerden farklı sonuçların elde edilebileceği düşünülmektedir. Buna göre, depresyonun cinsiyete göre farklılaştığına ilişkin bulguların yanında (Şahin, 2011), depresyonun cinsiyete göre farklılaşmadığına ilişkin bulgular da (Tuzgöl Dost, 2006) bulunmaktadır. Cinsiyete yönelik bulgulardaki bu farklılıkların nedeni örneklem seçiminden, katılımcıların niteliklerinden, kültürel ve toplumsal özelliklerden kaynaklı durumların göz önünde bulundurulması faydalı olabilir.

Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Tartışmalar

Bu çalışmada incelenen ve birbirleriyle ilişkili olan umut, azim ve özyeterliğin depresyonla ilişkisini incelemenin alanyazında program ve uygulamalara çeşitli katkılarının olacağı düşünülmektedir. Bu modelde ele alınan değişkenlerden bazıları

daha önce denenmiş fakat bu modelin benzer şekli ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum sözü edilen ilişki mekanizmasının ortaya konulmasına ve varsa aracı etkilerin belirlenmesine yönelik bir ihtiyacın olduğunu göstermektedir. Nitekim alanyazında özyeterliğin bireylerin problemlerle başa çıkma becerilerini arttıran bir kaynak olduğu ve özyeterliğin artmasının depresyon düzeylerini düşürdüğü ifade edilmektedir. Bu çalışmada ise azmin umuda bağlı olarak arttığı ve umudun öz yeterliği arttıran kaynaklardan biri olduğu şeklinde bir önerme ortaya konulmaktadır.

Araştırmada azim, umut, öz-yeterlik ve depresyon değişkenlerinin birbirleriyle doğrudan ve dolaylı olarak ilişkilerinin olduğu belirlenmiştir. Araştırmamızda önerilen ve test edilip iyi uyum değerleri veren nihai yapısal modele göre katılımcıların azim düzeylerinin umut algısı ile umudun öz-yeterlik ile özyeterliğin de depresyon ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında yapılan birçok araştırma da çalışmamızla aynı paralellikte öz-yeterlik ile umut arasında anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır. Buna göre Türkiye’de liseye devam eden ergenlerle gerçekleştirilen bir araştırmada umut ve akademik öz-yeterlik arasında pozitif ve güçlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Aynı araştırmada öz-yeterliğin umutlu düşünmenin harekete geçme güdüsü boyutu ile ilişkili bir özellik olduğu ve bireyin geleceği ile ilişkili olmaları bakımından umut ve öz-yeterlik kavramları bireyin davranışlarının belirleyicileri arasında olduğu belirtilmiştir (Atik, G. ve Erkan Atik Z. 2017; Witty, Heppner, Bernard ve Thoreson, 2001). Benzer ilişki öz-yeterlik ile depresyon arasındaki ilişkide de mevcuttur. Eğer kişinin öz-yeterlik düzeyi düşük olursa ve etkili problem çözme becerisi gelişmemişse bu durum kronik depresyon ve umutsuzluk düşüncelerini beraberinde getirmektedir. Aynı zamanda düşük öz-yeterlik ve davranışların olumsuz sonuçlanacağına ilişkin düşünceler özsaygının azalmasına, karar vermede zorluklar yaşanmasına ve major depresif bozukluklarının gözlenmesine neden olmaktadır (Teo, Suárez ve Oei, 2018). Aynı paralellikte (Kemer, 2006; Robinson ve Snipes, 2009; Ağaoğlu, 2012; Telef ve Ergün, 2013) öz-yeterlik inancının umut ve azimle güçlü ilişki içinde olduğunu bulmuşlardır. Kandemir (2014) de öz-yeterlik inancıyla umudun pozitif bir korelasyon gösterdiğini bulmuştur.

Araştırmada önerilen ve test edilip iyi uyum değerleri veren nihai yapısal modele göre ergenlerin umut düzeylerinin özyeterliği etkilediği ve dolayısıyla depresyon üzerinde pozitif etki ettiği, aynı şekilde azmin umut değişkeni aracılığıyla öz-yeterliğe etki ettiği ve ergenlerin depresyon düzeylerini azalttığı sonucuna

ulaşılmıştır. Alanyazında yapılan bir araştırmada (Kardas ve ark., 2020) benzer şekilde öz-yeterlik ile umut arasında anlamlı bir ilişki bulgusuna rastlanmıştır.

Bu çalışmada elde edilen alternatif modele göre umut, azim ve öz-yeterlik birbirleriyle ilişki bulunmuştur. Biri artarken diğeri artmaktadır. Önerilen nihai modelde azmin artması umudu arttırmakta, umudun artması özyeterliği arttırmakta, özyeterliğin artması da depresyonu azaltmakta ve ona karşı koruyucu bir faktör olmaktadır. Ulaştığımız bu sonucu destekler şekilde, umudun fiziksel ve ruh sağlığı ile doğru orantılı olduğu (Vilaythong, Arnau, Rosen ve Mascaro, 2003), azmin, umut ile ilişkili olduğu ve olumsuz yaşam olayları karşısında önleyici bir role sahip olduğu (Vela, Lu, Lenz ve Hinojosa, 2015; Sarıçam, Çelik ve Oğuz, 2016; Lee, 2017) görülmektedir. Benzer şekilde Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder ve Adams'ın (2000) yaptıkları bir çalışmada, umutlu düşüncenin psikolojik dayanıklılığı arttırdığını ve psikolojik sorunları önlemede önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Ayrıca, Aydın (2010) yüksek umut düzeyine sahip öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin de yüksek olduğunu tespit etmiştir. Özer ve Tezer (2010) de yüksek umuda sahip bireylerin, düşük umuda sahip bireylere göre pozitif duyguları daha fazla yaşadıklarını göstermiştir. Araştırmada ayrıca, yüksek umut düzeyine sahip olmanın psikolojik direnç ve iyi oluşla ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Alternatif Modele İlişkin Tartışmalar

Bu araştırma azim, umut ve özyeterliğin depresyon düzeyini etkilediği varsayımından yola çıkarak oluşturulmuştur. Modelin oluşturulmasındaki varsayım ergenlerin azim, umut ve öz-yeterlik düzeylerinin ayrı ayrı ve aracı yoluyla depresyon seviyelerini etkilediğidir. Alternatif modelde elde edilen bulguya göre; ergenlerin azim, umut ve öz-yeterlik düzeyleri sırasıyla birbiriyle anlamlı pozitif ilişkilere sahiptir. Buna göre modeldeki sıralamada herhangi bir değişkenin puanındaki artış diğer değişkenlerin puanlarının da artmasını sağlamaktadır.

Araştırma kapsamında önerilen yapısal model sonuçlarına baktığımızda model uyum değerlerinin iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Ulaştığımız sonuçlar kuramsal bir temele ve alanyazındaki araştırma bulgularına dayalı olarak önerilen modelin doğrulandığını göstermektedir. Aynı şekilde değişkenler arasındaki ilişkilere baktığımızda ise sözü edilen değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler

olduğu görülmektedir. Araştırmanın soruları, alanyazında edinilen bilgi ve bu çalışmada elde edilen bulgular çerçevesinde aşağıda tartışılmıştır.

Azim umudu artırmakta mıdır? Önerilen alternatif modelde azim umut aracılığıyla özyeterliliği ve dolaylı olarak da öz-yeterlik üzerinden depresyona etki etmektedir. Azimle öz-yeterlik arasındaki ilişkide umut aracı rol oynamaktadır. Buna göre azim umudu arttırdığı için öz-yeterlik düzeyini yükseltmektedir. Yani azimli insanların umudu artmakta, bu da onların kendilerine yönelik öz-yeterlik inancını güçlendirmektedir. Nitekim alternatif modele göre sırasıyla azmin umut üzerinde pozitif etki ettiği, umudun öz-yeterlik üzerinde pozitif etki ettiği ve özyeterliliğin depresyon üzerinde negatif etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre azim düzeyi yüksek ergenlerin umut düzeyleri daha yüksek olur, umut düzeyleri yüksek olan ergenlerin öz-yeterlik algıları yüksek olur ve bu durum ergenlerin depresyon seviyelerinin düşmesini sağlamaktadır. Literatürde, ergenlerde umudun azimle ilişkisi bağlamında yeterli araştırma bulgusu tespit edilmemiştir. Fakat ergenlerde umudu yordamada azim karakter gücünün ihtimali yüksektir. Bundan dolayı umutla ilişkili olduğu düşünülen azim karakter gücünün depresyona karşı koruyucu etkisinin olduğu düşünülmektedir. Nitekim ulaştığımız bulguyu destekler şekilde azmin umut ile ilişkili olduğu ve olumsuz durumlarda azmin umut aracılığıyla önleyici bir rol üstlendiği belirtilmektedir (Vela, Lu, Lenz ve Hinojosa, 2015; Sarıçam, Çelik ve Oğuz, 2016; Lee, 2017). Benzer şekilde Proyer ve arkadaşları (2014) da bireylerin azim sayesinde geleceğe yönelik daha iyimser olduklarını ve daha yüksek umut düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. İfade edilen bu araştırma sonuçları çerçevesinde bireylerin azim ve umut algılarının yüksek olmasının psikolojik ihtiyaçlar olarak depresyona karşı koruyucu görev üstlendikleri öngörülmektedir. Çünkü ulaştığımız sonuç ergenlerin azim seviyelerinin yüksek olmasının umut seviyelerini artırdığı, umudun artmasının da depresyon düzeylerini azalttığını göstermektedir.

Umut öz-yeterliliği artırmakta mıdır? Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre umut öz-yeterliliği pozitif etkilemektedir. Yani umut düzeyi arttıkça öz-yeterlik düzeyi de artmaktadır. Alanyazında yapılan birçok araştırma öz-yeterlik ile umut arasındaki bu anlamlı ilişkiyi desteklemektedir. Örneğin; öz-yeterlik kavramının umut yapısının bileşenleri olan amaca ulaşma yolları ve amaca güdülenme ile ilişkili bir özellik olduğu ifade edilmektedir (Snyder ve Rand, 2005). Bununla ilgili alanyazında elde edilen diğer bulgular incelendiğinde; umut ile öz yeterlik inancının pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu, dolayısıyla da ergenler için öz-yeterlik inancının önemli olduğu (Robinson ve

Snipes, 2009), öğrencilerin öz-yeterlik inancıyla umut arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu (Kemer, 2006; Ağaoğlu, 2012; Telef ve Ergün, 2013; Kandemir, 2014) bulguları elde edilmiştir. Buna ek olarak bireyin geleceği ile ilişkili olmaları bakımından umut ve öz-yeterlik kavramları bireyin davranışlarının belirleyicileri arasında sıralanmaktadır (Witty, Heppner, Bernard ve Thoreson, 2001; Atik, G., ve Erkan Atik Z. 2017).

Alanyazındaki bu araştırmalar öz-yeterliğin umudun güçlü bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Bütün bu ilişkilerden hareketle, bireylerin umut duygularının güçlü olmasının onların öz-yeterlik inançlarını arttırdığı, bunun da dolaylı olarak bireylerin depresyon düzeylerini azalttığı şeklinde bir sonuç elde edilmiştir. Bu bulgu literatürle desteklenmektedir. Örneğin; öz-yeterliğin umudu etkilediği, güçlü bir özyeterliğe sahip olmanın yüksek çabayı artırdığı tespit edilmiştir (Hendricks, 2004). Bu noktada öz-yeterlikle umut çok yakın ilişki içindedir ve birbirini karşılıklı olarak destekleyen bir yapı sergilemektedirler. Umut düzeyi yüksek kişiler kendilerini daha yeterli algılar ve kendilerine daha çok güvenirlir. Gerçekleştirilen her hedef bireyde öz-yeterlik duygusunu güçlendirir (Pajares, 2004).Tüm bu özellikler değerlendirildiğinde özyeterliğin umut üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu söylenebilir.

Benzer şekilde bireylerin umutları kendilerine olan güvenlerinden ve geçmişte başardıkları umutlu düşüncelerden belirlenir (Johnson ve Roberts, 1996). Bu noktada umut ile öz-yeterlik birbirini destekleyen yapılar haline gelir. Ayrıca öğrencilerin akademik görevleri başarmalarına ilişkin öz-yeterlikleri konusundaki inançları stres ve depresyon gibi olumsuz duyguların azalmasına ve öğrencilerin duygusal olarak olumlu etkilenmelerine neden olmaktadır (Zimmerman, 2000). Bu durum koruyucu ruh sağlığı açısından öz-yeterlik ve umutlu düşünme arasındaki ilişkilerin önemine dair bir kanıt sağlamaktadır.

Azim öz-yeterliği artırmakta mıdır? Bu çalışmada alternatif modelde elde edilen sonuca göre azim öz-yeterliği artırmaktadır. Fakat önerilen ilk modelde azim umut aracılığıyla özyeterliğe etki etmektedir. Buna göre azim umudu arttırdığı için öz-yeterlik düzeyini yükseltmektedir. Benzer şekilde bireylerin azim sayesinde geleceğe yönelik daha iyimser olduklarını ve daha yüksek umut düzeyine sahip olduklarını (Proyer ve ark., 2014) gösteren çalışmalar vardır. Yani azimli insanların umudu artar, bu da onların kendilerine yönelik öz-yeterlik inancını güçlendirir. Peterson ve Seligman da (2004), özyeterliği yüksek kişilerin başarısızlıkla karşılaştıklarında diğerlerinden daha fazla azim gösterdiklerini, bireylerin azim düzeylerini artıran

faktörlerden birisinin de yaptıkları işte başarılı olacaklarına dair inançlarının olduğunu ve öz-yeterlik algısının yüksek olmasının azmi teşvik ettiğini ve özgüveni besleyerek kişinin başarıya ulaşmasını sağladığını belirtmişlerdir. Sonuç olarak olumsuz durumlarda azim özyeterliğe pozitif etki ettiği gibi öz-yeterlik de aynı şekilde olumsuz bir durumda kişinin azmini harekete geçirip baş etme mekanizmasını güçlendirebilmektedir.

Umut ile depresyon arasında özyeterliğin aracılık etkisi. Bu çalışmada elde edilen alternatif model uyum değerleri ve Bootstrapping test analizi sonuçlarına göre umut ile depresyon arasındaki ilişkide özyeterliğin anlamlı bir şekilde aracılık ettiği görülmüştür. Ulaştığımız bulguya göre umut depresyonu öz-yeterlik aracılığıyla düşürmektedir. Yani umutla depresyon arasındaki ilişkide öz-yeterlik aracı rol oynamaktadır. Buna göre umut öz-yeterlik düzeyini arttırdığı için depresyon düzeyini düşürmektedir. Yani umutlu insanların öz-yeterlik düzeyi yüksek olur, bu da onları depresyondan koruyan bir faktör olur. Önerilen alternatif modelin inceleme sonuçlarından sonra elde edilen bu bulgu alanyazındaki araştırmalarla desteklenmiştir. Örneğin; Teo, Suárez ve Oei'ye göre eğer kişinin öz-yeterlik düzeyi düşük olursa bu durum kronik depresyon ve umutsuzluk düşüncelerini beraberinde getirmektedir. Çünkü problem çözme çoğu zaman ruh sağlığı ile ilişkili bir durumdur. Aynı zamanda düşük öz-yeterlik ve davranışların olumsuz sonuçlanacağına ilişkin düşünceler özsaygının azalmasına, karar vermede zorluklar yaşanmasına ve major depresif bozukluklarının gözlenmesine neden olmaktadır (Teo, Suárez ve Oei, 2018). Bu çerçevede önerilen modelin bulgularını destekleyen diğer araştırma bulguları incelendiğinde; özyeterliğin, ergenlerde stresli olayların etkisini azalttığı ve psikolojik iyi oluşu arttırdığı (Cicognani, 2011), öz-yeterliğin ergenlerde depresyonla negatif yönlü ilişkili olduğu (Telef ve Karaca, 2011), umut ile öz-yeterlik inancının pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu, dolayısıyla da ergenler için öz-yeterlik inancının önemli olduğu (Robinson ve Snipes, 2009), öğrencilerin öz-yeterlik inancıyla, umut arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu (Kemer, 2006) bulguları çalışmamızı destekler niteliktedir. Aynı paralellikte öz-yeterlik inancının psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, umut ve psikolojik dayanıklılık kavramları ile pozitif yönlü bir ilişkide olduğu görülmektedir (Ağaoğlu, 2012; Gilman ve Huebner, 2003; Kandemir, 2014; Salomon, 1984). Benzer şekilde, öz-yeterlik psikolojik iyi oluşu artıran psikolojik bir özellik olarak tespit edilmiştir (Doğan, 2018). Bu konuda en iyi açıklamayı Bandura yapmaktadır. Bandura'ya göre düşük öz-yeterlik duygusuna sahip olan bireyler, kendileri veya başkaları tarafından gösterilen çabaların sonuç

vermediğini fark ettiklerinde umutsuzluk yaşarlar. Bireyin kendini yetersiz olarak değerlendirdiği durumda başkalarının başarılı olduğunu görmesi ise depresyona yol açabilir (Bandura, 1982). Fakat tersi durumda öz-yeterlik inançları güçlü olan kişiler zorlukların üstesinden gelmek konusunda daha başarılıdırlar. Öz-yeterlik problem çözme davranışlarının da daha etkili olmasını ve depresyona eğilimi azaltır. Ayrıca güçlü bir öz-yeterlik algısı depresif halin panzehiri olan bireyin iyilik halini de artırmaktadır (Bandura, 2000).

Bu çalışmada önerilen alternatif modelden ve bu bulguları destekleyen araştırma bulgularından hareketle azim, umut ve öz-yeterlik değişkenlerinin sırayla birbirleriyle pozitif ilişki içinde oldukları görülmüştür. İncelenen model çerçevesinde, sözü edilen değişkenler arasında doğrudan ve dolaylı etkilerin olduğu ortaya konulmuştur. Benzer şekilde bu çalışmada önerilen alternatif yapısal model ile ilgili ortaya konulan sonuçlar Yu ve Hsu'nun (2009) çalışmalarındaki stres kaynaklarının tükenmişliği yordamasında özyeterliğin aracı değişken olarak çalışması ile de paralellik göstermektedir. Çünkü önerilen yapısal modelimize göre ergenlerde azmin ve umudun birlikte öz-yeterlik değişkeni aracılığıyla depresyonu yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca bu çerçevede öz-yeterlik inancının insanların davranış biçimlerini, engeller ve başarısızlıklar karşısında dayanma düzeylerini, zorluklar karşısındaki dirençlerini, zorluklarla baş etmede karşılaştıkları stres ve depresyon durumlarını doğrudan veya dolaylı olarak etkilediği görülmüştür (Kandemir, 2014).

Azim ile öz-yeterlik arasında umudun aracılık etkisi. Bu çalışmada elde edilen alternatif model uyum değerleri ve Bootstrapping test analizi sonuçlarına göre modelde belirlenen azim ile öz-yeterlik arasında umudun aracılık etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. diğer bir ifadeyle önerilen alternatif modelde azimle öz-yeterlik arasındaki ilişkide umut aracı rol oynamaktadır. Buna göre azim umudu arttırdığı için öz-yeterlik düzeyini yükseltmektedir. Yani azimli insanların umudu artar, bu da onların kendilerine yönelik öz-yeterlik inancını güçlendirir. Ulaştığımız bu bulguyu destekler şekilde Demirtaş (2019), güvenli bağlanmaya sahip ergenlerin umut aracılığıyla daha yüksek öz-yeterlik inançlarına sahip olup olmadıklarına yönelik bir model geliştirmiştir. Araştırmaya ortaokuldan seçilen 353 ergen katılmıştır. Sonuç olarak, güvenli bağlanma ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiye umudun aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Geliştirdiğimiz alternatif modelde de azmin umut aracılığıyla öz-yeterliği pozitif etkilediği ve bu etki aracılığıyla da depresyon üzerinde negatif etki ettiği bulgusu elde edilmiştir. Bu bulguya göre umudun aracılık etkisi şu şekildedir:

Azim düzeyi yüksek ergenlerin umut düzeyleri daha yüksek olmakta, umut düzeyleri yüksek olan ergenlerin öz-yeterlik algıları yükselmekte ve bu durum ergenlerin depresyon seviyelerinin düşmesini sağlamaktadır.

Azim ile depresyon arasında umut ve özyeterliğin aracılık etkisi. Bu çalışmada elde edilen alternatif model uyum değerleri ve Bootstrapping analizi sonuçlarına göre modelde belirlenen azim ile depresyon arasında umut ve özyeterliğin aracılık etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Çalışmamızda ulaştığımız sonuç neticesinde azim ile umut ve öz-yeterlik arasında pozitif bir ilişki söz konusudur. Bu durum ergenlerde umut ve özyeterliğin azimle artacağını göstermektedir. Bu durumda umutlu ve öz-yeterlikli bir ergen aynı zamanda azimli olmalıdır sonucu ortaya çıkmaktadır. Çünkü önerdiğimiz nihai alternatif modelde şu sıralı sonuç ortaya çıkmaktadır: Azim umudu artırmakta, umut özyeterliği artırmakta, öz-yeterlik depresyonu azaltmaktadır. Benzer bir biçimde alanyazında (Vela, Lu, Lenz ve Hinojosa, 2015; Sarıçam, Çelik ve Oğuz, 2016; Weisskirch, 2016; Lee, 2017) azmin, umut ile ilişkili olduğu, olumsuz yaşam olayları karşısında önleyici bir role sahip olduğu görülmektedir. Diğer taraftan alternatif yapısal modelde azmin umut aracılığıyla özyeterliği ve dolaylı olarak da depresyonu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çerçevede yapılan araştırmalar da (Britner ve Pajares, 2001; Bandura, 2000) ulaştığımız bulguları desteklemektedir. Yani güçlü bir özyeterliğin azmi ve bunun sonucunda da iyilik halini artırdığı bulguları elde edilmiştir. Ulaşılan bu iki sonuç aslında azim ve öz-yeterliğin negatif olaylara farklı yollarla da etki ettiği sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda depresyonun önlenmesinde azim ve öz-yeterlik karşılıklı birbirlerini etkileyerek önemli bir rol üstlenmektedirler. Bu çerçevede yapılan bir başka araştırmada öz-yeterlik inançlarının azmi iyi yordadığı (Britner ve Pajares, 2001) tespit edilmiştir.

Benzer şekilde şekilde umutlu düşüncenin psikolojik sorunları önlemede önemli bir rol oynadığını (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder ve Adams, 2000), yüksek umut düzeyine sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğunu (Aydın, 2010), umut düzeyi yüksek insanların depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu (Işık, 2016) ve umudun, kişiyi olumsuzluklar karşısında koruyan bir tampon, psikolojik bir güç, koruyucu bir faktör olduğu (Valle, Huebner ve Suldo, 2006) şeklinde bulgular elde edilmiştir. Alanyazında yapılan bu araştırmalara baktığımızda yüksek düzeyde umuda sahip olmanın depresyon ile negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu bu ilişkinin negatif yönde olmasından hareketle ergenlerin umut

düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin düştüğü sonucu çalışmamızı desteklemektedir. Ayrıca Kardas'ın (2020) elde ettiği; "umut bireylerin depresif belirtilerin ortaya çıkmasını önleyici bir işleve sahiptir" bulgusu da ulaştığımız sonucu desteklemektedir. Ulaştığımız sonucu destekleyen bu sonuçlarından da anlaşılacağı üzere, umutlu düşünmenin psikolojik sorunları önlediğini, psikolojik dayanıklılığı artırdığını ve bu nedenle de umutlu düşüncelerin kazandırılmasının ergenleri yaşam olaylarına karşı daha hazırlıklı hale getirebileceğini söyleyebiliriz.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre azim depresyonu şu şekilde düşürmektedir; Azimle öz-yeterlik arasındaki ilişkide umut aracı rol oynamaktadır. Buna göre azim umudu arttırdığı için öz-yeterlik düzeyini yükseltmektedir. Yani azimli insanların umudu artar, bu da onların kendilerine yönelik öz-yeterlik inancını güçlendirir. Nitekim alternatif modele göre sırasıyla azmin umut üzerinde pozitif etki ettiği, umudun öz-yeterlik üzerinde pozitif etki ettiği ve öz-yeterliğin depresyon üzerinde negatif etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre azim düzeyi yüksek ergenlerin umut düzeyleri daha yüksek olur, umut düzeyleri yüksek olan ergenlerin öz-yeterlik algıları yüksek olur ve bu durum ergenlerin depresyon seviyelerinin düşmesini sağlamaktadır. Alanyazında azmin depresyonu etkileme ilişkisine baktığımızda; Blalock, Young ve Kleiman (2015), yüksek seviyedeki azmin, olumsuz yaşam olayları ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi koruduğu, böylece negatif yaşam olaylarının, sadece azmin düşük olması durumunda intihar fikrini öngördüğünü göstermiştir. Singh ve Jha da (2008) öğrencilerin azim düzeyleri arttıkça negatif duyguların azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Ulaşılan bu sonuçlar, azmin, olumsuz yaşam olaylarıyla ilgili depresif duyguları azaltabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde Proyer ve arkadaşları (2014) azmin depresyona karşı koruyucu bir karakter özelliği olduğunu ve bireylerin azim sayesinde geleceğe yönelik daha iyimser olduklarını ve daha yüksek umut düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca, geliştirilebilir bir özellik olarak da görülen (Blalock, Young ve Kleiman, 2015) azmin, bu çalışmada ergenlerde görülebilen depresif belirtileri yordadığı görülmüştür. Mevcut araştırmalardan da anlaşılacağı gibi, azmin olumsuz yaşam olayları karşısında önleyici bir rolü görülmektedir. Dolayısıyla, ergenlerin azim göstererek depresif duyguların üstesinden gelmeleri mümkündür diyebiliriz.

Bu çalışmada ulaşılan sonuca göre öz-yeterlik depresyonu düşürmektedir. Alanyazında ulaşılan bilgiler de bu bulguyu destekler niteliktedir. Örneğin; Teo, Suárez ve Oei'ye göre eğer kişinin öz-yeterlik düzeyi düşük olursa bu durum kronik

depresyon ve umutsuzluk düşüncelerini beraberinde getirmektedir. Çünkü problem çözme çoğu zaman ruh sağlığı ile ilişkili bir durumdur. Aynı zamanda düşük öz-yeterlik ve davranışların olumsuz sonuçlanacağına ilişkin düşünceler özsaygının azalmasına, karar vermede zorluklar yaşanmasına ve major depresif bozukluklarının gözlenmesine neden olmaktadır (Teo, Suárez ve Oei, 2018). Benzer şekilde Telef ve Karaca (2011) özyeterliğin, ergenlerde depresyonla negatif yönlü ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Bu konuda en iyi açıklamayı ise Bandura yapmaktadır. Bandura'ya göre düşük öz-yeterlik duygusuna sahip olan bireyler, kendileri veya başkaları tarafından gösterilen çabaların sonuç vermediğini fark ettiklerinde umutsuzluk yaşarlar. Bireyin kendini yetersiz olarak değerlendirdiği durumda başkalarının başarılı olduğunu görmesi ise depresyona yol açabilir. Fakat tersi durumda öz-yeterlik inançları güçlü olan kişiler zorlukların üstesinden gelmek konusunda daha başarılıdır. Öz-yeterlik problem çözme davranışlarının da daha etkili olmasını ve depresyona eğilimi azaltır. Ayrıca güçlü bir öz-yeterlik algısı depresif halin panzehiri olan bireyin iyilik halini de artırmaktadır (Bandura, 2000).

Önerilen Alternatif Modelin Depresyona Etkisi

Elde ettiğimiz nihai alternatif modelde azim umudu arttırarak öz-yeterlik düzeyini yükseltmektedir. Yani azimli insanların umudu artmakta, bu da onların kendilerine yönelik öz-yeterlik inancını güçlendirmektedir. Umutla depresyon arasındaki ilişkide ise öz-yeterlik aracı rol oynamaktadır. Buna göre umut öz-yeterlik düzeyini arttırdığı için depresyon düzeyini düşürmektedir. Yani umutlu insanların öz-yeterlik düzeyi yüksek olur bu da onları depresyondan koruyan bir faktör olmaktadır.

Sonuç olarak; önerilen nihai alternatif modelde sırasıyla azmin umut üzerinde pozitif etki ettiği, umudun öz-yeterlik üzerinde pozitif etki ettiği ve öz-yeterliğin depresyon üzerinde pozitif etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre azim düzeyi yüksek ergenlerin umut düzeyleri daha yüksek olur, umut düzeyleri yüksek olan ergenlerin öz-yeterlik algıları yüksek olur ve bu durum ergenlerin depresyon seviyelerinin düşmesini sağlamaktadır.

Bütün bu bulgular sonucunda; önerilen nihai yapısal modelde azim, umut ve öz-yeterliğin birbirleriyle ilişkili oldukları görülmektedir. Değişkenlerden biri artarken diğeri de artmaktadır. Azmin artması umudu arttırmakta, umudun artması öz-yeterliği arttırmakta, öz-yeterliğin artması da depresyonu azaltmakta ve ona karşı koruyucu

bir faktör olmaktadır. Ancak, bu değişkenlerin yanında başka hangi değişkenlerin ergenlerin depresyon seviyelerine etki ettiği sorusu akla gelmektedir. Bununla ilgili pozitif gençlik programlarının etkilerini tartışmakta fayda vardır. Çünkü; bugün ülkemizde eğitim sisteminden memnun olmayan lise öğrencilerinin %36,9'u okulu bırakma düşüncesinde (Şimşek, 2001), örgün eğitimde okuyan lise öğrencilerinin okula bağlılık düzeyleri vasatı aşmamakta (Özdemir ve Kalaycı, 2013) ve 15 yaş ve üstündeki lise öğrencilerinin % 38,60'ı kendilerini okula ait hissetmemektedir (PISA 2017). Oysaki okulla bütünleşmek, kendini okula ait hissetmek, akademik başarılar üzerinde etkili iken, okula karşı negatif duygu beslemek ise, okuldan uzaklaşma, anti sosyal davranışlar ve depresyon gibi negatif sonuçlarla ilişkili bulunmuştur (Millings ve ark. 2012). Benzer şekilde Huebner'in (2010) yaptığı araştırmada, ergenlerin okulda geçirdikleri vakit ile uzun süreçteki psikolojik gelişimlerinin ilişkili olması da ulaşılan bulguları desteklemektedir. Ayrıca pozitif eğitim yaklaşımının, erken yaşlardan itibaren ruh sağlığını koruduğu (Waters, 2011), depresyon için bir panzehir olduğu, yaşam doyumunu artırdığı, ruh sağlığı ile ilgili konuşmaları normalleştirdiği (Seligman ve ark., 2009), pozitif eğitim uygulamalarının öğrencilerin iyi oluş düzeylerini yükselttiği bundan dolayı da öğrencilerin okulu daha ilgi çekici buldukları, okulda kendilerini iyi hissettiklerine (Waters, 2011) yönelik araştırmalar da pozitif eğitimin ergenler için aslında ne kadar önemli olduğunun göstergeleridir. Bu bulguları ve ulaştığımız sonuçları destekler şekilde, pozitif psikoloji programlarının öğrencilerde umut düzeyini (Madden, Green ve Grant, 2011) ve akademik başarıyı arttırdığı (Marquez ve Pais-Ribeiro, 2001); depresyon belirtilerini azalttığı (Green, Anthony ve Rynsaardt, 2017); ruh sağlığını iyileştirdiği ve iyi oluşu arttırdığı (Quinlan, Swain, Cameron ve Vella-Brodrick, 2015), depresif semptom düzeylerini düşürdüğüne (Bolier ve arkadaşları, 2013) ilişkin bulgular mevcuttur. O halde umut, azim, öz-yeterlik ve pozitif psikoloji temelli farklı karakter güçlerinin ağırlıklı olduğu pozitif eğitim ve pozitif gençlik programlarının eğitim politikalarında daha sık bir şekilde öğrencilere verilmesi gerektiğini söyleyebiliriz.

Sonuçlar

Bu bölümde, araştırmada yer alan ergenlerin depresyon seviyelerine etki eden değişkenleri açıklayabilmek için ölçme modeli, önerilen model ve nihai alternatif yapısal modele ilişkin sonuçlar yer almaktadır. Çalışmada test edilen modeller ana

değişkenlerle ilgili alanyazından yola çıkılarak ortaya konulmuştur. Bu modeller azim, umut ve öz-yeterliğin ergenlerde depresyona karşı koruyucu rollerinin olduğu varsayımından yola çıkarak oluşturulmuştur. Ayrıca, azim, umut ve öz-yeterlik kavramları geliştirilebilir özellikler olduğu için ergenlerde görülebilen depresyon seviyesine etki düzeyi belirlenmeye çalışılmıştır.

Çalışmada önerilen ilk model ile ilgili ortaya konulan sonuçlar alanyazındaki bazı araştırmalarla örtüşmemektedir. Dolayısıyla, ilk modelde yer alan yapının daha iyi sonuçlar verebilecek başka bir formunun olup olmadığı sorusundan yola çıkarak alternatif bir model test edilmiştir. Ortaya konulan alternatif yapısal model testi sonucunda χ^2 , CFI, GFI, NFI, IFI ve RMSEA uyum indekslerinin önerilen ilk modele göre daha iyi değerler ortaya koyduğu uyum indekslerinin iyi bir uyum olarak nitelenebileceği görülmüştür. Bu sonuçlara bakarak nihai alternatif modelin bir bütün halinde desteklendiği, bütün yapılar arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bakımdan alternatif model desteklenmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada kapsamlı bir alanyazın taramasına dayalı olarak önerilen bir modelin Van'da okuyan lise öğrencileri üzerinde test edilmesi neticesinde bu çerçevede katılımcılarda azim, umut ve öz-yeterlik değişkenlerin ergenlerin depresyon düzeylerini yordayıp yordamadığı önerilen ilk model ve nihai alternatif yapısal model ile incelenmiş ve şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Ergenlerin umut, azim ve öz-yeterlik düzeyi cinsiyete göre farklılaşmamakta, fakat depresyon düzeyleri cinsiyete göre değişmektedir. Buna göre kız öğrencilerin depresyon düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

2. Çalışmanın hipotezinde umudun, öz-yeterliği, öz-yeterliğin depresyon düzeyini etkilediği ve azmin öz-yeterliği, öz-yeterliğin de depresyon düzeyini etkilediği varsayılmıştır. Ayrıca umudun ve azmin depresyonu ayrı ayrı etkilediği varsayılmıştır. Bu varsayım içerisinde azmin depresyona etki etmesi kabul görmemiştir. Bu durum azmin tek başına depresyona etki edemeyeceğini, ancak umut ve öz-yeterlik değişkenleri aracılığıyla depresyonu yordayabileceğini göstermektedir. Bu nedenle alternatif bir model önerilmiştir. Bu durumda umudun öz-yeterlik aracılığıyla depresyonu yordadığı, azmin ise umut aracılığıyla ve dolaylı olarak da öz-yeterlik aracılığıyla depresyonu yordadığı görülmüştür. Diğer bir deyişle, umut öz-yeterlik değişkeni aracılığıyla ergenlerin depresyon düzeylerini azaltmaktadır. Aynı şekilde azim umut ve öz-yeterlik aracılığıyla depresyon düzeyine etki etmektedir. Buna göre azim düzeyi yüksek ergenlerin umut düzeyleri daha yüksek olur, umut düzeyleri

yüksek olan ergenlerin öz-yeterlik algıları yüksek olur ve bu durum ergenlerin depresyon seviyelerinin düşmesini sağlamaktadır. Bu bulgulara göre azim ve umut düzeyleri yüksek ergenlerin öz-yeterlik düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Öz-yeterliğin yüksek olması da ergenleri depresyona karşı korumaktadır.

3. Nihai alternatif model sonucunda, ele alınan değişkenlerin paralellik gösterdiği görülmüştür. Sonuç olarak; azim umudu artırmakta, umudun artması öz-yeterliği arttırmakta, öz-yeterliğin artması da depresyonu azaltmakta ve ona karşı koruyucu bir faktör olmaktadır.

4. Bootstrapping analizi sonuçlarına göre modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi umut ile depresyon arasındaki ilişkide öz-yeterliğin anlamlı bir şekilde aracılık ettiği sonucu elde edilmiştir.

5. Bootstrapping analizi sonuçlarına göre modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi azim ile öz-yeterlik arasında umudun aracılık etkisinin anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir.

6. Bootstrapping analizi sonuçlarına göre modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi azim ile depresyon arasında umut ve öz-yeterliğin aracılık etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın bütün süreçleri boyunca edinilen izlenimler ve araştırma sonucunda ulaşılan bu sonuçlar çerçevesinde ebeveynlere, velilere, araştırmacı ve uygulayıcılara psikiyatristlere, psikologlara, eğitimcilere ve psikolojik danışmanlara çeşitli öneriler sunulmuştur. Araştırmanın çeşitli süreçlerinden edinilen deneyimler ve bütününden elde edilen sonuçlar bağlamında şu noktalara dikkat etmenin yararlı olabileceği düşünülmektedir:

Öneriler

1. Bu çalışmada umut ve özyeterliğin aracı değişken olarak ergenlerin pozitif duygularıyla kişisel kaynakları arasında bir köprü işlevi gördükleri tespit edilmiştir. Bu yüzden umut ve öz-yeterlik ile ilgili farkındalığın artırılması ve bu özelliklerin geliştirilmesi ile ilgili bireysel çalışmaların ve grup çalışmalarının bireylerin psikolojik iyi oluşlarına ve depresyon düzeylerine anlamlı katkılar sağlaması beklenmektedir. Depresyon ile ilgili alanyazında risk faktörleri ve koruyucu faktörler önemli yer tutmaktadır. Ancak pozitif duyguların da aracı mekanizmalar aracılığıyla bu sürece katkı sağlayabileceği anlaşılmıştır. Bu yüzden depresyona karşı koruyucu faktörlerden umut, azim, öz-yeterlik gibi karakter güçlerinden yararlanmanın sürece

önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Ruh sağlığı konusunda problem yaşayan öğrencilerle azmin, umudun ve özyeterliğin nasıl kullanılabileceği ve uygulanan yöntemlerin eğitim ortamlarına, okul kültürüne nasıl entegre edileceği konusunda azmin, umudun ve özyeterliğin etkileri incelenebilir. Uygulayıcıların bireyle ve grupla psikolojik danışma, psikoeğitim programları, seminer ve çalıştay gibi çeşitli yollarla bireylerde azim, umut ve öz-yeterlik gibi pozitif duyguların ortaya çıkarılması ve geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapması yararlı olabilir. Diğer yandan azim, öz-yeterlik ve umut gibi özellikler alanyazında kişilik eğilimi olarak da ele alındığı için özellikle pozitif duygulara yönelik bu çalışmaların erken çocukluk döneminde yapılması daha kalıcı etkiler oluşturabilir.

3. Araştırmada temel yordayıcı değişkenler olarak azim, umut ve öz-yeterlikten yararlanılmıştır. Aracı değişken olarak da umut ve öz-yeterlik ele alınmıştır. Araştırmacıların benzer modeller için aracılık etkisi olabilecek yeni karakter güçlerinin kullanmasının alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede yeni araştırmalarda pozitif psikoloji temelli farklı karakter güçlerinden ve çeşitli pozitif duygulardan yararlanılabilir ve bu duyguların depresyona katkı sunma mekanizmaları incelenebilir. Sonraki araştırmalarda pozitif psikoloji temelli karakter güçlerinden depresyonu etkileyen veya depresyonun etkilendiği farklı değişkenler ele alınarak model çalışmaları geliştirilebilir. Pozitif eğitim adı altında karakter eğitim programlarında, pozitif gençlik programlarında azmin, özyeterliğin ve umut konusunun eksikliğinin giderilmesine ve programlara entegre edilmesi üzerine çalışmalar yapılabilir.

4. Literatürde yapılmış araştırmaların, çoğunlukla nicel ve kesitsel şekilde olduğu görülmektedir. Ergenlerde azim, umut ve öz-yeterliği artırmaya yönelik deneysel çalışmalar yapılarak umudun, azmin ve öz-yeterliğin ruh sağlığı üzerindeki etkisi deneysel olarak sınanabilir. Yapılacak bu çalışmaların bulguları sonucunda olumsuz olaylarla baş etme konusunda azim, umut ve öz-yeterliği artırma temelli önleme programları geliştirilebilir. Ayrıca görüşme ve vaka çalışmaları gibi nitel yöntemlerin sürece katılarak öğrencilerin depresyon seviyelerine etki edebilecek farklı karakter güçleri daha net anlaşılabilir.

5. Covid-19 salgını sırasında ergenlerin fiziksel aktivitelerinde önemli bir düşüş saptanmıştır. Okulların kapanması ve sokağa çıkma kısıtlamaları ergenlerin fiziksel aktivite ve yaşam tarzlarını büyük ölçüde olumsuz etkilemiştir. Bunun sonucu olarak, azalan fiziksel aktivite ergenlerin ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir

(Xiang, Zhang, Kuwahara ve Impact, 2020). Bu durum ergenlerin ciddi düzeyde psikolojik yardıma ihtiyaç duyduklarının bir göstergesidir. Bu hedef doğrultusunda geliştirdiğimiz model ruh sağlığını pozitif etkileyebilecek karakter güçlerinden ibarettir. Bununla ilgili okullarda problem tarama envanterleri uygulanarak problemlerin belirlenmesi ve bu konuda bireysel veya grupla psikolojik danışmada azim, umut ve öz-yeterlik karakter güçlerine ağırlık verilmesi önerilebilir.

6. Virüs nedeniyle hastalanma riski ya da bir yakınının kaybetmeye bağlı olarak (Marazziti ve Stahl, 2020; Mucci, Mucci ve Diolaiuti, 2020) çocuk ve gençlerde travma sonrası stres bozukluğu veya depresif belirtiler görülmüştür. Bu güncel çalışmalardan hareketle, Covid-19'un psikososyal izlerinin ergenlerde olumsuz davranışlara neden olabilme ihtimali nedeniyle ergenlere yönelik müdahale çalışmalarında azim, umut ve öz-yeterlik karakter güçleri temelli psikososyal programların geliştirilmesi önerilebilir.

Yukarıda ulaşılan sonuçlar ve sunulan önerilerin uygulamaya geçmesi ve bundan sonraki süreçte bu çalışmada elde edilen değişkenlerle ilgili yapılacak araştırmalarda araştırmacılara fayda sağlaması beklenmektedir. Fakat bu araştırmadan elde edilen bulgular ele alınırken birtakım sınırlılıkların olduğu göz önüne alınmalıdır. Bunlar;

1. Çalışmanın ilişkisel olması neden sonuç olarak çıkarım yapmasını zorlaştırmaktadır. Örneğin depresyon ile azim, umut ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiler anlamlı bulunmasına rağmen nedensellik olarak yorumlanamaz. Çünkü umut, azim ve öz-yeterlik depresyona etki edeceği gibi depresyondayken kişi bu özelliklerini yetersiz algılayabilir. Kesitsel bir çalışma olduğu unutulmayarak nedensellikle ilgili çalışmalarda yargılarda bulunabilmek için boylamsal bir yöntem analizine gereksinim olduğu hatırlanmalıdır.

2. Araştırmanın örneklemi Van merkezdeki liselerde öğrenim gören ergenlerdir. Araştırma bulgularının genellenebilirliği araştırmanın katılımcıları ve bu katılımcılarla benzer özelliklere sahip öğrencilerle sınırlıdır. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği bu çerçevede değerlendirilmelidir. Bu nedenle, bulguların ülkenin diğer yerlerindeki ergenlere genellenmesi zordur.

3. Bu çalışmanın sadece ergenlerle yapılması bir sınırlılıktır. Sonraki çalışmalarda farklı yaş gruplarıyla ve farklı okul türlerinde okuyan öğrenciler için farklı şekilde tasarlanabilir.

Kaynaklar

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Abuhassan, A., & Bates, T. C. (2015). Distinguishing effortful persistence from conscientiousness. *Journal of Individual Differences*, 36(4), 205- 214.
- Afifi, M., Al Riyami, A., Morsi, M. & Al Kharusil, H. (2006). Depressive symptoms among high school adolescents in Oman. *EMHJ - Eastern Mediterranean Health Journal*, 12, 126-137.
- Ağaoğlu, C. (2012). *Cinsiyetleri farklı üniversite ikinci sınıf öğrencilerinin iyilik hali boyutlarına göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin incelenmesi*. Mersin Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Akgündüz, Y.(2012). *Konaklama işletmelerinde otantik liderlik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin analizi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Algan, C. E. (2006). *Özel okullarda görev yapan sınıf öğretmenlerinin eğitimde bilgi teknolojileri kullanımı özyeterlilikleri ve derslerinde bilgi teknolojilerinden yararlanma durumları*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Aliyev, R. (2015). *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. Azim. Tekinalp, B., &Terzi, Ş. (Yay. Haz). Ankara: Pegem Akademi.
- Allen, J. P., Porter, M.R., & McFarland, F.C. (2006). Leaders and followers in adolescent close friendships: susceptibility to peer influence as a predictor of risky behavior, friendship instability, and depression. *Dev Psychopathol*, 18(1), 155-172.
- Andersen, S. L., & Teicher, M. H. (2008). Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. *Trends in Neurosciences*, 31(4), 183–191.
- APA (American Psychiatric Association) (2013). *Diagnostic and statistical of mental disorders*, (5. Edition). Washington, DC: Author. Köroğlu E. DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. Ankara: Boylam Yayınevi.
- Aşkar, P., & Umay, A. (2001). İlköğretim matematik öğretmenliği öğrencilerinin bilgisayarla ilgili öz yeterlik algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 1-8.

- Atik, G. (2009). Zorbalığı yordayıcı bir değişken olarak umut. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(1), 53-68.
- Atik, G. & Kemer, G. (2009). Psychometric Properties of Children's Hope Scale: Validity and Reliability Study. *Elementary Education Online*, 8(2), 379-390.
- Atik, G., & Erkan Atik Z.(2017). Predicting hope levels of high school students: The role of academic self-efficacy and problem solving. *Eğitim ve Bilim*, 42(190), 157-169.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). *Psikolojiye giriş* (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Austin, V. L., & Sciarra, D. T. (2013), *Çocuk ve ergenlerde duygusal ve davranışsal bozukluklar*. (çev. ed. M. Özekeş.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Avcı M. (2016). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-64.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aydın, A., Yılmaz, K., & Altınkurt, Y. (2013). Eğitim yönetiminde pozitif psikoloji. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1470-1490.
- Bandura Albert, (1989). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2000). *Self- efficacy: the exercise of control*. (4 th printing). New York: W.H. Freeman.
- Badura A., & Locke Edwin A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87-99.
- Bandura, A. (2004). *Social cognitive theory for personal and social change by Enabling Media*. In A. Singhal, M. J. Cody, E. M. Rogers, & M. Sabido (Eds.), *LEA's communication series. Entertainment-education and social change: History, research, and practice* (pp. 75-96). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- Bandura, A. (2008). "An agentic perspective on positive psychology." S. Lopez (Ed), *Positive psychology. Exploring the best in people*. Westport, CT: Praeger.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression: A*

- treatment manual*. New York: Guilford Press.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Bird, J. M., & Markle, R. S. (2012). Subjective well-being in school environments: Promoting positive youth development through evidence-based assessment and intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(1), 61–66.
- Birmaher, B., Brent, D., & Benson, R.S. (1998). Practice parameters for the assessment and treatment of children and adolescents with depressive disorders. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 37, 63S-83S.
- Birmaher, B., Ryan, N.D., Williamson, D.E., Brent, D.A., & Kaufman, J. (1996). Childhood and adolescent depression: A review of the past 10 years. *Part II. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 35, 1575- 83.
- Britner, S. L. & Pajares, F. (2001), Self-efficacy beliefs, motivational, race, and gender in middle school science. *Journal of Women and Minorities in Science and Engineering*, 7, 271-285
- Blalock, D. V., Young, K.C., & Kleiman, E.M. (2015). Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation. *Psychiatry Res*. 228(3), 781-784.
- Bogin, L. (2017). *A portrait of college success: grit, theories of intelligence, and cumulative life adversity*. ETD Collection for Pace University. [<https://digitalcommons.pace.edu/dissertations/AAI10689593>], Erişim tarihi: 01.04. 2020
- Bolland, J. (2003). Hopelessness and risk behavior among adolescents living in high poverty inner-city neighborhoods. *Journal of Adolescence*, 26, 145-158.
- Bolier, L., Walburg, J. A., & Boerefin, J. (2013). *Positive Psychologie op school(Eğitimde Pozitif Psikoloji)*. Handboek positive psychologie (s.325-338). Amsterdam: Boom.
- Bond, L., Toumbourou, J., Thomas, L., Catalano, R., & Patton, G. (2005). Individual, family, school and community risk and protective factors for depressive symptoms in adolescents. *Prevention Science*. 6, 73-88.
- Bostancı, M., Özdel, O., Kalkan Oğuzhanoglu, K., Özdel, L., Ergin, A., Ergin, N., Atesci, F., ve Karadağ, F. (2005). Depressive symptomatology among

- university students in denizli, turkey: Prevalence and sociodemographic correlates. *Croatian Medical Journal* 46(1), 96-100.
- Bowman, N.A., Hill, P.L., Denson, N., & Bronkema, R. (2015). Keep on truckin' or stay the course? Exploring grit dimensions as differential predictors of educational achievement, satisfaction, and intentions. *Social Psychological and Personality Science*, 6, 639-645.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıpları*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Britner, S. L. & Pajares, F. (2001). Self-efficacy beliefs, motivational, race, and gender in middle school science, *Journal of Women and Minorities in Science and Engineering*, 7, 271-285
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. New York: Guilford Press.
- Burkhart, R. A., Tholey, R. M., Guinto, D., Yeo, C. J., & Chojnacki, K. A. (2014). Grit: a marker of residents at risk for attrition?. *Surgery*, 155(6), 1014-1022.
- Burwell, R.A., & Shirk, S. R. (2006). Self processes in adolescent depression: The role of self-worth contingencies. *J Res Adolescence*, 16, 479-490.
- Cannon, B., Mulroy, R., Otto, M. W., Rosenbaum, J. F., Fava, M., & Nierenberg, A. A. (1999). Dysfunctional attitudes and poor problem solving skills predict hopelessness in major depression. *Journal of Affective Disorders*, 55, 45-49.
- Carr, A. (2016). Pozitif psikoloji: Mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi*, 127-128, 295-296
- Carr, G. (2009). *Malthus Hatalıydı*, (çev. Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), (ed. John Brockman), *İyimser Gelecek*, (ss.176-177). İstanbul: NTV Yayınları.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 98-124.
- Catalano, R. F., Hawkins, J. D., Berglund, M. L., Pollard, J. A., & Arthur, M. W. (2002). Prevention science and positive youth development: Competitive or cooperative frameworks? *Journal of Adolescent Health*, 31, 230-239.
- Cattell, R. B., & Bursdal, C. A. (1975). The radial parcel double factoring design: A solution to the item-vs-parcel controversy. *Multivariate Behavioral*, 10(2), 165-

- Chen, G., Gully, S.M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83.
- Cheng, S. K.(2001). Life stress, problem solving, perfectionism, and depressive symptoms in chinese. *Cognit Ther Res*,25(3), 303-310.
- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: Relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559-578.
- Coelho, R., Martins, A. & Barros, H. (2002). Clinical profiles relating gender and depressive symptoms among adolescents ascertained by the beck depression inventory II. *European Psychiatry*, 17(4), 222- 226.
- Collaco, C. M. (2018). What do we really know about grit? A multivariate statistical investigation on the construct validity of grit. The University of San Francisco: Yayınlanmış Doktora Tezi.
- Çam, O., Özgür, G., & Gürkan, A. (2004). *Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği ders notları*. Ege Üniversitesi Yayınları, İzmir.
- Çam, Z., Eşkisü, M., Kardaş, F., Saatçioğlu, Ö., & Gelibolu, S.(2019).The Mediating role of self-efficacy in the relationship between problem solving and hope. *Participatory Educational Research (PER)*, 7 (1);47-58,
- Çankaya, Z. C., & Meydan, B.(2008). Ergenlik döneminde mutluluk ve Umut, *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(65), 207-22.
- Çavuşoğlu, H.(2013). *Çocuk sağlığı hemşireliği*. Genişletilmiş 11. Baskı, Cilt-1. Ankara: Sistem Ofset Basımevi Ticaret Limited Şirketi.
- Çetin, C., & Anuk, Ö. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Çıkrıkçı, Ö. (2012). *Üstün yetenekli öğrencilerin biliş ötesi farkındalık düzeyleri ile öz yeterlik algılarının yaşam doyumunu yordama gücü*. Karadeniz Teknik Üniversitesi: Yayınlanmış yüksek lisans tezi
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş.(2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik spss ve lisrel uygulamaları*. Pegem Akademi, Ankara
- Dalton, L., Rapa, E., & Stein, A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 346-347.
- Datu, J. A. D., King, R. B., Valdez, J. P. M., & Eala, M. S. M. (2019). Grit is

- associated with lower depression via meaning in life among filipino high school students. *Youth & Society*, 51(6), 865-876.
- Davey, C. G., Yücel, M., & Allen, N. B. (2008). The emergence of depression in adolescence: Development of the prefrontal cortex and the representation of reward. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(1), 1-19.
- Davison, G. C., & Neale, J. M. (2004). *Anormal Psikolojisi*. (çev. Ed. İ. Dağ). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Demirtaş, A. S. (2019). Erken ergenlikte güvenli bağlanma ve öz yeterlik: Umudun aracı rolü. *Türk eğitim Derneği Dergisi*, 44(200), 175-190.
- Denizli, S. (2004). *The role of hope and study skills in predicting test anxiety levels of university students*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Di Giorgio, E., Di Riso, D., Mioni, G., & Cellini, N. (2020). The interplay between mothers' and children behavioral and psychological factors during covid-19: An Italian study. *European Child & Adolescent Psychiatry*.
- Di Giuseppe, M., Miniati, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Orrù, G., Lo Sterzo, R., Di Silvestre, A., & Conversano, C. (2020). Defensive responses to stressful life events associated with cancer diagnosis. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(1), 1-22.
- Diener, E., Lucas, R. & Scollon, C. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of wellbeing. *American Psychologist*, 61, 305-314.
- Dilekmen, M, Ada, Ş.(2005). Öğrenmede güdülenme. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 113-23.
- Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik psikolojisi: Gelişim, ilişkiler ve kültür* (çev. Özen, D.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Duan, W., Ho, S.M.Y., Bai, Y., & Tang, X. (2013). Psychometric Evaluation of the Chinese Virtues Questionnaire. *Res Soc Work Pract*, 23(3), 336-345.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner/Simon & Schuster.
- Duckworth, A. (2018). *Azim sabır, tutku ve kararlılığın gücü* (1. Baskı). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Duckworth, A. L., Kirby, T., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. (2010). Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 174-

- Dumfart, B., & Neubauer, A. C. (2016). Conscientiousness is the most powerful noncognitive predictor of school achievement in adolescents. *Journal of Individual Differences, 37*(1), 8-15.
- Dumont, M., & Provost, M. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *J Youth Adolesc. 28*, 343-63.
- Ekici, G. (2009). Biyoloji öz-yeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 17*(1), 11–124.
- Erbil, N., Divan, Z., & Önder, P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerin tutum ve davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 3*, 7-15.
- Erikson, E. H. (1992). *Childhood and society*. Granada Triad.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York. W. Norton.
- Erkan, S. (2008). *Gelişim psikolojisinde temel kavramlar*. Pegem Akademi Yayınları.
- Ertem, Ü., & Yazıcı, S. (2004). Ergenlik döneminde psikososyal sorunlar ve depresyon. *Aile ve Toplum 3*(9), 7-12.
- Erözkan, A. (2008). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve depresyon düzeyleri. *Cypriot Journal of Educational Sciences, 6*, 76-88.
- Eryılmaz, A., & Yorulmaz, A (2006). *The Way of being happy for adolescents*. Paper presented at the th Conference of European Association for Research on Adolescence, May 2—6, Antalya, Turkey.
- Eryılmaz, A. (2010). Developing a scale about subjective well being increases strategies for adolescents. *Journal of Turkish Psychological Counseling, 33*, 81–88.
- Eryılmaz, A. T. (2010). Ergenler için Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeğinin geliştirilmesi. *PDR: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(33), 81-88.
- Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri, 3*, 228-234.
- Eskin, M., Ertekin, K., Dereboy, Ç., & Harlak, H. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi, 19*(4), 382-389.
- Esteves, M., Scoloveno, R., Mahat, G., Yarcheski, A., & Scoloveno, M. A. (2013). An

- integrative review of adolescent hope. *Journal of Pediatric Nursing* 28(2), 105-113.
- Fidaner, H. (1998). Depresyon hakkında sık sorulan sorular ve yanıtları. *Psikiyatri Dünyası* 2(2), 72-75.
- Folkman, S. (2010). Stres, coping and hope. *Psycho-Oncology* 19, 901-908.
- Frankl, V. E. (2000). *İnsanın anlam arayışı* (çev. S. Budak). Ankara: Öteki Yayınları.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60 (7), 678-686.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Why choose hope? Psychology Today*.
[<http://www.psychologytoday.com/blog/positivity/200903/why-choose-hope>],
Erişim tarihi: 01.04.2020
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Galea, S., Merchant R. M., & Lurie, N. (2020). E mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: the need for prevention and early intervention. *JAMA Intern Med*, 180(6), 817–818.
- Gettlinger, M., & Kohler, K. M. (2005). Process–outcome approaches to classroom management. M. Evertson ve C. S. Weinstein (Eds.). *Handbook of classroom management: Research, practice, and contemporary issues* içinde (s. 73-96). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Görker, İ., Korkmazlar, Ü., Durukan. M., & Aydoğdu, A. (2004). Çocuk ve ergen psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerde belirti ve tanı dağılımı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7, 103-110.
- Gözyaydın, Z. (2017). *Lise çağı ergenlerde benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Haliç Üniversitesi: Yayınlanmış yüksek lisans tezi
- Green, S., Anthony, T., & Rynsaardt, J. (2017). Evidence- based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *International Coaching Psychology Review*, 2, 24-32.
- Groopman, J. (2005). *The anatomy of hope. How people prevail in the face of illness*. NewYork: Random House Trade Paperbacks.
- Guillon, M. S., Crocq, M. A., & Bailey, P.E. (2003). The relationship between self-esteem and psychiatric disorders in adolescents. *Eur Psychiat*, 18(2), 59–62.
- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. Afyon

- Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 79-101.
- Gümüşel, O. (2013). *Genciz biz*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Gökçakan, Z., & Gökçakan, N.(2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., & Siler, M. (2001). A prospective test of the hopelessness theory of depression in adolescence. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 607-632.
- Harris, T. O., Brown, G. W. & Bifulco, A. T. (1990). Depression and situational helplessness/mastery in a sample selected to study childhood parental loss. *Journal of Affective Disorders*, 20(1), 27-41.
- Heaven, P., & Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality*, 22, 707–724.
- Hefferon, K., & Boniwell, I.(2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar* (çev. Ed. T. Doğan), Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Hendricks, D. L. (2004). *The relationship of hope and self-efficacy to health promoting behaviors among student-athletes attending historically black colleges and universities*. Doctoral Dissertation, Alabama, Auburn University.
- Hermann, K. S., & Betz, N. E. (2004). Path models of the relationships of instrumentality and expressiveness to social self-efficacy, shyness, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 51, 55-67.
- Hidi, S., Renninger, K. A., & Krapp, A. (2004). *Interest, a motivational variable that combines affective and cognitive functioning*. D. Yun Dai & R. J. Sternberg (Ed.), *motivation, emotion, and cognition: Integrative perspectives on intellectual functioning and development içinde* (s. 89-115). London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 23, 3-13.
- Hoerr, T.R. (2012). *Fostering grit: how do i prepare my students fort the real World?* Alexandira. VA: ASCD
- Holt, J. K. (2004). *Item parceling in structural equation models for optimum solutions*. Annual Meeting of the Mid-Western Educational Research Association, Oct 13-16, 2004. Colombus OH, Proceedings:2-7.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for griting model fit. *Electronic Journal of Business Research*

Methods, 6(1), 53-60.

Huang, K. Y., Calzada, E., Cheng, S., & Brotman, L. M.(2012). Physical and mental health disparities among young children of Asian immigrants. *The Journal of Pediatrics* 160(2), 331-337.

Huebner, E. S. (2010). Research on assesment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research volume* 66, 3–33.

Huebner, E. S., Gilman, R., Reschly, A. L., & Hall, R. (2009). Positive schools. In Lopez, S. J. & Snyder, S. J. (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*, 2nd ed (pp. 561-568). New York, NY, US: Oxford University Press.

Huen, J.M.Y., Ip, B.Y.T., Ho, S.M.Y., & Yip, P.S.F.(2015). Hope and Hopelessness: The Role of Hope in Buffering the Impact of Hopelessness on Suicidal Ideation. *Plos One* 10(6), 1-18.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.

Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36, 67-72.

Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.

Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The Journal of Pediatrics*, 221, 264–266.

Johnson, L. H., & Roberts, S. L. (1996). Hope Facilitating Strategies for the Family of the Head Injury Patient. *Journal of Neuroscience Nursing*, 28 (1), 259-266.

Kanat, S.(2018). Grafik tasarım eğitimi alan üniversite öğrencilerinin genel ve akademik öz- yeterlik algıları. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*. 15(1), 790-818.

Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: Self-regulation, acedemic sef-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 152, 188-193.

Kapçı, E. G. (2004). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(1), 1-13.

Karagün, E.(2020). *Tarvmatik yaşantı covid-19 sürecinde ruh sağlığın korunması ve*

- egzersiz desteği. Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar-2 Covid-19 Pandemisiyle 2020 (pp.6-34), Ankara: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Kararımak, Ö., & Siviş, R.(2008). Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Kardaş, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100.
- Kardaş, F., Çam, Z., Eşkisu, M., & Gelibolu, S., (2020). The Mediating role of self-efficacy in the relationship between problem solving and hope. *Participatory Educational Research (PER)*,7(1), 47-58.
- Kardaş, F., Taytaş, M., Eşkisu, M., & Çam, Z., (2020). *Azim ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Ejer Congress (pp.1-2). Eskişehir, Turkey
- Keleş, H. N.(2011). Pozitif psikolojik sermaye: Tanımı, bileşenleri ve örgüt yönetimine etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 343-350.
- Kemer, G. (2006). *The role of self-efficacy, hope, and anxiety in predicting university entrance examination scores of 11th grade students*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kemer, G., & Atik, G. (2013). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması . *Marmara University Atatürk Education Faculty Journal of Educational Sciences*, 21 (21), 161-168.
- Keskin, M., & Derya, Ö. (2020). Covid-19 sürecinde öğrencilerin web tabanlı uzaktan eğitime yönelik geri bildirimlerinin değerlendirilmesi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 59-67.
- Kessler, R. C., Avenevoli, S., & Merikangas, K. R. (2001). Mood disorders in children and adolescents: an epidemiologic perspective. *Biological psychiatry*, 49(12), 1002-1014.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kim, Y. J., & Lee, C.S. (2015). Effects of grit on the successful again of the elderly in Korea. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(7), 373-378.
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015).Hope, resilience and

- subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 2(1), 262-270.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 539-546.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. USA: The Guilford Press.
- Korkmaz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordanması: Sosyo-demografik değişkenler, olumsuz yaşam olayları, algılanan beklentiler, algılanan ilişkiler*. Mersin Üniversitesi: Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Korkmaz, B., & Tuzcuoğlu, S. (2001). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyun eğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 135-152.
- Köknel, Ö. (2005). *Depresyon* (6. baskı). İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon nedir nasıl baş edilir*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kroger, J. (2000). *Identity development: Adolescence through adulthood*. London, United Kingdom: Sage Publications Inc., p: 34-43.
- Kurt, T. (2009). *Okul müdürlerinin dönüşümcü ve işlemci liderlik stilleri ile öğretmenlerin kolektif yeterliği ve öz yeterliği arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Küey L., & Cimilli C. (2007). *Psikiyatrik epidemiyoloji*. (çev. Ed. E. Köroğlu ve C. Güleç), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Lee, W. W. S. (2017). Relationships among grit, academic performance, perceived academic failure, and stress in associate degree students. *Journal of Adolescence*, 60, 148-152.
- Lei P.- Qiong, W. (2007). *Introduction to structural equation modeling: issues and practical considerations items is a series of units designed to facilitate instruction in educational measurement*. An NCME Instructional Module on Educational Measurement: Issues and Practice, These units are published by the National Council on Measurement in Education.
- Leimon, A., & McMahon, G. (2018). *Pozitif Psikoloji For Fummies*. (Çev. Ezgi Tanıl). Ankara: Nobel Yaşam.
- Lerner, R. M., & Lerner, J. V. (2011). *Report of the findings from the first seven years*

of the 4-H study of positive youth development. Medford, MA: Institute for Applied Research in Youth Development.

- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N. & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 20-32.
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, R., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. (2020). The Effect of Covid-19 on Youth Mental Health. *Psychiatric Quarterly*. *Psychiatr Q.* 21, 1–12.
- Liao Q., Cowling, B.J., Lam, W.W., & Ng, D. M. (2014). Anxiety, worry and cognitive risk estimate in relation to protective behaviors during the 2009 influenza A/H1N1 pandemic in Hong Kong: ten cross-sectional surveys. *BMC Infectious Diseases*, 14:169
- Little, T.D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To Parcel or Not to Parcel: Exploring the Question, Weighing the Metrics. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151-173.
- Liu, J.J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., & Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(5), 347-9.
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self- efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539-551.
- Ma, Z., Zeng, W., & Ye, K. (2015). Gender differences in chinese adolescents' subjective well-being: The mediating role of self-efficacy. *Psychological Reports: Sociocultural Issues in Psychology*, 116(1), 311-321.
- Madden, W., Green, L., S., & Grant, A. M. (2011). A pilot study evaluating strengths-based coaching for primary school students: Enhancing engagement and hope. *International Coaching Psychology Review*, 7, 71-83.
- Maddux, J. E. (2009). *Self-efficacy*. In S.J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (874-880). West Sussex, United Kingdom: Willey- Blackwell.
- Marazziti, D. & Stahl, S.M. (2020). The relevance of covid-19 pandemic to psychiatry. *World Psychiatry*, 19(2), 261.
- Marques, S., Lopez, S., & Pais-Ribeiro, K. (2011). Building hop fort he future: A program to foster strenghs in middle-school students. *Jornal of Happiness*

Studies, 12, 139-152.

- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Mitchell, J. (2013). The role of hope, spirituality and religious practice in adolescents' life satisfaction: Longitudinal findings. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 251-261.
- McCauley Ohannessian, C., Lerner, R.M., Lerner, J.V., & Von Eye, A. (1999). Does self-competence predict gender differences in adolescent depression and anxiety? *J Adolesc*, 22(3), 397-411.
- Mc Geown, S. P., Putwain, D., Geijer Simpson, E., Boffey, E., Markham, J., & Vince, A. (2014). Predictors of adolescents' academic motivation: Personality, self-efficacy and adolescents' characteristics. *Learning and Individual Differences*, 32, 278-286.
- Meadows, S.O., Brown, J. S., & Elder, G. H. (2006) Depressive symptoms, stress, and support: Gendered trajectories from adolescence to young adulthood. *J Youth Adolescence*, 35, 93–103.
- Mengi, S. (2011). *Ortaöğretim 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin sosyal destek ve öz-yeterlik düzeylerinin okula bağlılıkları ile ilişkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Mete, H.E. (2008). Kronik Hastalık ve Depresyon. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 3-18.
- Millings, A., Buck, R., Montgomery, A., Spears, M., & Stallard, P. (2012). School connectedness, peerattachment, and self-esteem as predictors of adolescent depression. *Journal of Adolescence*, 35(4), 1061–1067.
- Mucci, F., Mucci, N., & Diolaiuti, F. (2020). Lockdown and isolation: Psychological aspects of covid-19 pandemic in the general population. *Clinical Neuropsychiatry*, 17 (2), 63-64.
- Murat, M., Emiroğlu, M., & Bindak, R. (2011). E-Journal of new world sciences academy education sciences, 6, (2), 1596-1605.
- Murray, K. T., & Kochanska, G. (2002). Factor Structure and Relation to Externalizing and Internalizing Behaviors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30(05), 503-514.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 145-149.
- Netz, Y., & Raviv, S. (2004). Age differences in motivational orientation toward physical activity: an application of social- cognitive theory. *The Journal of*

- psychology*, 138 (1), 35-48.
- O'Sullivan, G.(2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Soc Indic Res*, 101(1), 155-172.
- Oğuz, A. (2016). Development of oral expression self-efficacy belief scale for pre-service teachers. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 63-86.
- Oğuztürk, Ö., Akça, F., & Şahin G.(2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klin Psikiyatr*, 14, 85-93.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Olness, K., Mandalakas A. & Torjesen, K. (2015). *How to Help the Children in Disasters*. 4th ed. Health Frontiers, Kenyon, USA.
- Ören, N. & Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 85-92.
- Özdemir, M., & Kalaycı, H. (2013). Okul bağlılığı ve metaforik okul algısı üzerine bir inceleme: Çankırı ili örneği. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2125-2137.
- Özer, B.U., & Tezer, E. (2010). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.
- Öztürk M, Zülfikar B, Sayar, K., Uğurad, I., Zoroğlu, S., Tüzün, Ü., & Elemek, A. (2005). Hemofilili çocuklar ve annelerinde emosyonel zorlanma. *Yeni Symposium* 43(4), 157-162.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin A. (2011). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, Ankara: Nobel Tıp Kitapları.
- Öztürk, M.O.(2008). *Uluşahin A. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları I.*, Yenilenmiş 11. Baskı, Ankara: Tuna Matbaacılık San. ve Tic. A.Ş., s:94-117.
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and self-efficacy. [<http://www.emory.edu/education/mfp/eff.html>], Erişim tarihi: 01. 04. 2020
- Pajares, F. (2006). *Self-efficacy during childhood and adolescence*. Implications for teachers and parents. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self- Efficacy Beliefs of Adolescents*, Vol. 5, pp. 339–367, Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Pappano, L. (2013). Grit and the new character education. *Education Digest*, 78(9),

4-9.

- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25–39.
- Park, Y., & Chang, E. C. (2004). *Perfectionism and loneliness as predictors of depressive symptoms: A test of an integrative model*. [<http://legacy.jyi.org/volumes/volume10/issue1/articles/park.html>], Erişim tarihi: 12.03.2020.
- Perry, D. G., & Pauletti, R. E.(2011). Gender and adolescent development. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 61-74.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths And Virtues: A Handbook And Classification*, Oxford University Press, New York.
- Phelps, E., Zimmerman, S., Warren, A. E. A., Jeličić, H., Eye, A. V., & Lerner, R. M. (2009). The structure and developmental course of Positive Youth Development (PYD) in early adolescence: Implications for theory and practice. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 571-584.
- Pintrich, P.R., & Schunk, D.H. (1996). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. Englewood Cliffs. NJ: Merrill/Prentice Hall.
- PISA, (2017). Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı Pisa 2015 Ulusal Raporu [. <http://pisa.meb.gov.tr/>], Erişim Tarihi: 03.01.2020
- Pfefferbaum, B., North, C.S. (2020) Mental health and the Covid-19 pandemic [published online ahead of print, 2020 Apr 13]. *N Engl J Med.*, 10.1056/NEJMp2008017. doi:10.1056/ NEJMp2008017
- Prinstein, M.J., Borelli, J.L., Cheah, C.S., Simon, V.A., & Aikins, J.W.(2005). Adolescent girls' interpersonal vulnerability to depressive symptoms: A longitudinal examination of reassurance-seeking and peer relationships. *J Abnorm Psychol*, 114(4), 676-88.
- Pizzolato, J. E. (2011). Purpose plus: Supporting youth purpose, control, and academic achievement. *New Directions for Youth Development*, 132, 75-88.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. (2011). Strengths use as a predictor of well- being and health-related quality of life. *Journal of happiness Studies*, 12, 153-169.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50–79 years: long-term effects of placebo-

- controlled online interventions on well-being and depression. *Aging & Mental Health*, 18(8), 997-1005.
- Quinlan, D., Swain, N., Cameron, c., & Vella-Brodrick, D. (2015). Haw “other people matter” in a classroom-based strenghts intervention: Exploring interpersonal strategies and clasroom outcomes. *The journal of positive psychology*,10(1), 89-77.
- Raykow, T., & Marcoulides, G. A. (2006). *A first course in structural equation modeling*. London: Lavrance Erlbaum Associates. Publishers.
- Roberts, R. E., Roberts, C. R., & Chen, I. G. (2000). Fatalism and risk of adolescent depression. *Psychiatry*, 63(3), 239-252.
- Roberts, Y. (2009). *Grit. The skills for success and how they are grown*. The Young Foundation, UK.
- Robinson, C. & Sinpes, K. (2009). Hope, optimism and self-efficacy: A system of competence and control enhancing African American College students academic well-being. *Multiple Linear Regression Viewpoints*, 35(2), 16-26.
- Ryan, M. R., & Deci, E. L. (2000). Self-grit theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, (4), 4– 9.
- Santrock, J.W.(2013). Ergenlik. (çev. Ed: Siyez DM.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. St.; s:50-154.
- Sarıçam H, Çelik İ., & Oğuz A. (2016). Kısa azim (sebat) ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*; 5(2), 927-935.
- Savaşır, I., & Hisli, N. (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Özyurt matbaacılık, Ankara.
- Saluja, G., Iachan, R., Scheidt, P.C., Overpeck, M.D., Sun, W., & Giedd, J.N. (2004). Prevalence of and risk factors for depressive symptoms among young adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 158(8), 760-765.
- Sass, D. A., & Smith, P. L. (2006).The effects of parceling unidimensional scales on structural parameter estimates in structural equation modeling. *Structural*

Equation Modeling, 13, 566-586.

- Sayın, A. A. (2016). *Doğum sonrası depresyon yaygınlığı ve ilişkili faktörler*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmış Tıpta Uzmanlık Tezi.
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research, 99*(6), 323-338.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R.G.(2010). *A Beginners's Guide to Structural Equation Modeling*, Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey.
- Schmid, K. L., Phelps, E., & Lerner, R. M. (2011). Constructing positive futures: Modeling the relationship between adolescents' hopeful future expectations and intentional self regulation in predicting positive youth development. *Journal of Adolescence, 34*, 1127-1135.
- Schwarzer, R. (2014). *Self-efficacy: Thought control of action*. Taylor & Francis, 217 - 226.
- Scourfield, J., Rice, F., Thapar, A., Harold, G. T., Martin, N., & McGuffin, P. (2003). Depressive symptoms in children and adolescents: changing aetiological influences with development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 44*(7), 968-976.
- Segerstrom, S. C. (2006). *Breaking Murphy's law: How optimists get what they want from life and pessimists can too*. New York, NY: Guilford Press.
- Seligman, E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist, 55* (1), 5-14.
- Seligman, E.P. (2002). *Positive psychology, positive prevention and positive therapy*. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. P., Ernst. R. M., Gillham. J. Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive ediction: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Reviev Of Eduction, 35*(3), 293-311
- Senemoğlu, N. (2015). *Gelişim, öğrenme ve öğretim*. Ankara: Yargı Yayınevi
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*, 422-445.
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative effect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied*

- Psychology*, 34(2), 40-45.
- Sirois, F. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37, 115–128.
- Snyder, C. R. (1996). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73, 355-360.
- Snyder, C. R. (2000). *Hypothesis: there is hope*. In C.R. Snyder (Ed.), *Handbook of Hope Theory, Measures and Applications* (pp. 3-18). San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Michael, S. T. (1999). Hoping. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp 205-231). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., & Sigmon, S. T. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R.(2005). *Hope theory: A member of the positive psychology family*. In: *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Steen, J. H. (2004). Measuring the efficacy of the Snyder hope theory as an intervention with an inpatient population. Unpublished doctoral dissertation, University of Mississippi, Lafayette, Mississippi.
- Steinberg, L. (2013). *Ergenlik*. (çev. Ed: Çok F.) Ankara: Imge Kitabevi Yayınları, Genç Ofset Gıda San. ve Tic. Ltd. Sti; s: 39-146.
- Stevens, G.W., Walsh, S.D., Huijts, T., Maes, M., Madsen, K.R., Cavallo, F., & Molcho, M. (2015). An internationally comparative study of immigration and adolescent emotional and behavioral problems: Effects of generation and gender. *J Adolesc Health*, 57(6), 587-94.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 74-79.
- Şahin, G.N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Dokuz Eylül

Üniverstesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş*. Ankara: Ekinoks
- Şimşek, H. (2011). Lise öğrencilerinde okulu bırakma eğilimi ve nedenleri. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi*, 1(2), 27-47.
- Şimşek, H., & Çöplü, F. (2018). Lise Öğrencilerinin riskli davranışlar gösterme düzeyleri ile okula bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 18-30.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. 5'th Edition. U.S.A: Pearson Education Inc.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2012). *Using Multivariate Statistics*. New Jersey: Pearson Education.
- Tamar, M., & Özbaran, B. (2004). Çocuk ve ergenlerde depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 7(2), 84-92.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- TDK. (2010). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları. [<http://www.tdk.gov.tr/index.php?TDK.GTS.56>], Erişim tarihi: 04.05.2020
- TDK (2016). [<http://www.tdk.gov.tr/index.php?TDK.GTS.56>], Erişim tarihi: 04.05.2020
- Telef, B. B., & Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Telef, B. B., & Karaca R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği; Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 169-187.
- Telef, B. B., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 1297-1307.
- Teo, D.C.H., Suárez, L., & Oei, T.P.S. (2018). Psychometric properties of the problem solving inventory in a singapore young male adult sample. *Current Psychology*, 40,1420-1428.
- Terjesen, M.D., Jacofsky, M., Froh, J., & Digiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172.
- Terzi, I. Ş. (2016). *Ortaokulda grup rehberliği etkinlikleri*. 1. Baskı. Ankara: Pegem

Akademi Yayınları.

- Tian, L., Chen, H., & Huebner, E. S. (2014). The longitudinal relationships between basic psychological needs satisfaction at school and school-related subjective well-being in adolescents. *Social Indicators Research*, 119(1), 353-372.
- Tommasi, M., Grassi, P., Balsamo, M., Picconi, L., Furnham, A., & Saggino, A. (2018). Correlations between personality, affective and filial self-efficacy beliefs, and psychological well-being in a sample of Italian adolescents. *Psychological Reports*, 121(1), 59-78.
- Toros F (2002). Çocukluk çağı ve ergenlik dönemi depresyonlarında risk etmenleri. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi* 3(2), 75-79.
- Tough, P. (2012). *How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character*. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Turgut, Ö., & Çapan, B. E. (2017). Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 162–183.
- Turkay, H., Aydın, A. D., Ari, Ç., & Güngöz, E. (2019). Spor alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından umut düzeylerinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 51-58.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *HÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-97.
- Undheim, A. M., Sund, A. M. (2005). School factors and the emergence of depressive symptoms among young Norwegian adolescents. *Eur Child Adoles Psy*, 14, 446–453.
- Uzun Özer, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: Sıklığı, olası nedenler ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 12-19.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An Analysis Of Hope As A Psychological Strength. *Journal of School Psychology*, 44 (5), 393-406.
- Valle, M.F., Huebner, E.S., & Suldo, S.M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *J Sch Psychol*, 44(5), 393-406.
- Van Bortel, T., Basnayake, A., Wurie, F., Jambai, M., Koroma, A. S., & Muana, A. T. (2016). Psychosocial effects of an Ebola outbreak at individual, community and international levels. *Bull World Health Organ*, 94(3), 210-214.

- Vela, J. C., Lu, M.T.P., Lenz, A.S., & Hinojosa, K. (2015). Positive psychology and familial factors as predictors of Latina/o students' psychological grit. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 37(3), 287- 303.
- Vilaythong, A. P., Arnau, R. C., Rosen, D. H., & Mascaro, N. (2003). Humor and hope: Can humor increase hope? *Humor*, 16(1), 79-89.
- Viner, R.M., Russell, S.J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C. , Mytton, O., Bonell, C. & Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including covid-19: A rapid systematic review. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 397-404.
- Vinothkumar, M., & Prasad, N. (2016). Moderating role of resilience in the relationship between grit and psychological well-being. *International Journal of Psychology and Psychiatry*, 4(2), 10-23.
- Witty, T. E., Heppner, P. E., Bernard, C. B., & Thoreson, R. W. (2001). Problem-solving appraisal and psychological adjustment of persons with chronic low-back pain. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 8(3), 149–160.
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J. & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the covid-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947.
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28, 75-90.
- Wedding, D., & Niemiec, R. M. (2018). *Filmlerle pozitif psikoloji: Karakter güçlerini geliştirmek için filmlerden yararlanma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Weiten, W., Hammer, E. Y., & Dunn, D. S. (2016). Psikoloji ve çağdaş yaşam insan uyumu (E. İkiz, Çev. Ed.), Ankara: Nobel.
- Weisskirch, R. S. (2016). Grit, self-esteem, learning strategies and attitudes, estimated, and achieved course grades among college students. *Curr Psychol*, 37, 21–27
- Westburg, N. G., & Martin, D. (2003). The relationship between a child's hope, a parent's hope and student-directed, goal-oriented academic instruction. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42, 152-164.
- White, E. J., Kraines, M. A., Tucker, R. P., Wingate, L. R., Wells, T. T., & Grant, D. M. (2017). Rumination's effect on suicide ideation through grit and gratitude: A path analysis study. *Psychiatry Research*, 251, 97–102.
- Williamson, D.E., Ryan, N.D., Birmaher, B., Dahl, R.E., Kaufman, J., & Rao, U.

- (1995). A case-control family history study of depression in adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 34, 1596- 607.
- Witty, T. E., Heppner, P. E., Bernard, C. B., & Thoreson, R. W.(2001). Problem-solving appraisal and psychological adjustment of persons with chronic low-back pain. *J Clin Psychol Med Settings*, 8(3), 149-160.
- World Health Organization (WHO), (2017). *Depression: let's talk says WHO, as depression tops list of causes of ill health*. <https://www.who.int/news-room/detail/30-03-2017--depression-let-s-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health> Erişim tarihi: 08.06. 2020.
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of covid-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63, 531-532.
- Yap, S. T., & Baharudin, R. (2016). The relationship between adolescents' perceived parental involvement, self-efficacy beliefs, and subjective well-being: A multiple mediator model. *Social Indicators Research*, 126(1), 257-278.
- Yarcheski, A., & Mahon, N. E. (2014). Meta-analysis of predictors of hope in adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 38(3) 345-368
- Yıldırım, F., İlhan, İ.Ö.(2010). Genel özyeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yiğit, R. (2008). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin depresyon ve sosyal beceri düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmış Doktora Tezi.
- Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik çağı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları,
- Yu, M. C., Lin, C. C., & Hsu, S. Y. (2009). Stressors and burnout: The role of employee assistance programs and self-efficacy. *Social Behavior and Personality*, 37 (3), 365- 378.
- Yüksel, N. (2000). *Birinci basamakta depresyon tanı ve tedavi*. istanbul: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Yoncalık, O. (2018). *Lise öğrencilerinde azim, mutluluk, umutsuzluğun yaşam doyumlarına ve akademik başarılarına etkisi*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J.Q., Chen, J.C., Liu, M., Chen, X., & Chen, J.X.(2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak

of covid-19. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 29(6), 749-758.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.



Ekler

EK-A: Etik Beyanı

EK-B: Etik Kurulu İzin Kararı

EK-C. Veri Toplama İzni

EK-D. Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

EK-E. Sürekli Umut Ölçeği İzin Talebi

EK-F. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği İzin Talebi

EK-G. Beck Depresyon Ölçeği İzin Talebi

EK-H. Azim Ölçeği Örnek Maddeler

EK-I. Sürekli Umut Ölçeği Örnek Maddeler

EK-İ. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Örnek Maddeler

EK-J. Beck Depresyon Ölçeği Örnek Maddeler

EK-A: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

03.08.2021

Metin TAYTAŞ

EK-B: Etik Kurulu İzin Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.01.2021-3604



KİŞİYE ÖZEL
T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu

Sayı : E-85157263-604.01.02-3604
Konu : Doktora Öğrencisi Metin TAYTAŞ'ın tez çalışması hk. alınan kurul kararı

Sayın Dr. Öğr. Ü. Ferhat KARDAŞ

Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 30/12/2020 ve 2020/15-22 sayılı kararı gereği; Danışmanlığını yaptığımız, doktora öğrencisi Metin TAYTAŞ'a ait "Pozitif Psikoloji Temelli Bir Müdahale Programının Ergenler Üzerinde Etkililiğinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasıyla ilgili kurulumuz tarafından alınan karar ekte sunulmuştur.
Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Orhan DENİZ
Etik Kurulu Başkanı

Ek: 22. Doktora Öğrencisi Metin TAYTAŞ'ın tez çalışması hk. alınan kurul kararı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BENFLNT5M Pin Kodu : 63602

Adres: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu Zeve Kampüsü 65080 Tuşba/VAN
Telefon No: +90 432 2251701-04 / +90 4445065 Faks No: +90 432 4865413
e-Posta: rektorluk@yyu.edu.tr İnternet Adresi: http://www.yyu.edu.tr

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/vyy-ebys>

Bilgi için: Mehmet Şah OĞUZ
Unvanı: Şef



KİŞİYE ÖZEL

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

	T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI ETİK KURUL KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ: 28.01.2020 OTURUM SAYISI: 2020/01 TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 17	Sayfa: 8/17

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 28/01/2020 tarihinde saat 11.00' da Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Strateji Daire Başkanlığı toplantı salonunda Prof. Dr. Orhan DENİZ başkanlığında yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

KARAR NO 2020/01-08. Danışmanlığını, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ'ın yaptığı, doktora öğrencisi Metin TAYTAŞ'ın, "Pozitif Psikoloji Temelli Bir Müdahale Programının Ergenler Üzerinde Etkililiğinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasında kullanılacak olan anket ve ölçekler incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

	BAŞKAN Prof. Dr. Orhan DENİZ Edebiyat Fakültesi	
ÜYE Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇIKAR İlahiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Hayati AYDIN İlahiyat Fakültesi (Katılmadı)	ÜYE Prof. Dr. Reha SAYDAN İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE Prof. Dr. Metin AYIŞIĞI Edebiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Hasan ÇİÇEK Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi (Katılmadı)

	T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI ETİK KURUL KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ: 30.12.2020 OTURUM SAYISI: 2020/15 TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 54	
Sayfa: 22/54	

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 30/12/2020 tarihinde saat 14.00' da Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlük toplantı salonunda Prof. Dr. Orhan DENİZ başkanlığında yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

KARAR NO 2020/15-22. Danışmanlığını, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ'ın yaptığı, doktora öğrencisi Metin TAYTAŞ'a ait "Pozitif Psikoloji Temelli Bir Müdahale Programının Ergenler Üzerinde Etkililiğinin İncelenmesi" adlı tez proje başlığının Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 18/11/2020 tarih ve 2020/40-01 sayılı kararına dayanarak "**Ergenlerde Azim, Umut ve Öz Yeterliğin Depresyon İle İlişkisi: Bir Model Sınaması**" olarak değiştirilmesine yönelik talebin kurulumuzca kabulüne karar verilmiştir.

	BAŞKAN Prof. Dr. Orhan DENİZ Edebiyat Fakültesi	
ÜYE Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇIKAR İlahiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Mehmet KARATAŞ Eğitim Fakültesi (Katılmadı)	ÜYE Prof. Dr. Zafer KANBEROĞLU İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Gülsen BAŞ Edebiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Ferit İZCİ İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi (Katılmadı)

EK- C. Veri Toplama İzni



T.C.
VAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-70562350-605.01-21235280
Konu : Metin TAYTAŞ'ın Veri
Toplama Talebi İzni Hk.

24/02/2021

VALİLİK MAKAMINA

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Bilim Dalı Doktora öğrencisi Metin TAYTAŞ'ın "Ergenlerde Azim, Umut ve öz Yeterliğin Depresyon İle İlişkisi: Bir Model Sınaması" konulu tez çalışması yapılabilmesi hususundaki yazıları incelenmiştir.

Söz konusu anket uygulama çalışmasının Van İli İpekyolu, Tuşba ve Edremit İlçe Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı liselerde okumakta olan öğrencilere yönelik ölçek/anket/form uygulayabilmesi için, derslerin aksatılmaması kaydıyla ve gönüllülük esasına göre yapılması müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Talat TOY
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

Uygun görüşle arz ederim.

Hasan TEVKE
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Furkan DUMAN
Vali a.
Vali Yardımcısı Vekili

Adres : A.Gazi Mah.İskele Cad.No:226 65040 Tuşba/VAN

Telefon No : 0 (432) 222 41 62

E-Posta:

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Sıddık BEKTAŞ Strateji-Arge Birimi (Dahili 319)

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

İnternet Adresi: www.van.mem.gov.tr Faks:432224161



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **f579-2ee3-30a7-abff-743d** kodu ile teyit edilebilir.

EK- G: Azim Ölçeği Örnek Maddeler

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Kendimi hedeflerime adarım	1	2	3	4	5
2	Hayallerimin peşinden giderim	1	2	3	4	5
3	Bin bir hevesle belirlediğim hedeflerimden kısa sürede vazgeçerim	1	2	3	4	5
4	Hedeflerim beni cesaretlendirir	1	2	3	4	5
5	Ne olursa olsun önüme çıkan engellerle mücadele eder, onları aşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

EK-H: Sürekli Umut Ölçeği Örnek Maddeler

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz.		Kesinlikle yanlış	Çoğunlukla yanlış	Oldukça yanlış	Biraz yanlış	Biraz doğru	Oldukça doğru	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
1	Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2	Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
3	Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
4	Bir problemin bir çok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5	Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.	1	2	3	4	5	6	7	8

EK- I: Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği Örnek Maddeler

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Aşağıdaki sorulara cevabınız “Hiç” ise 1’i, “Biraz” ise 2’yi “Oldukça iyi” ise 3’ü, “İyi” ise 4’ü “Çok iyi” ise 5’i işaretleyiniz. Teşekkürler.		Hiç	Biraz	Oldukça iyi	İyi	Çok iyi
1.	Sınıf arkadaşlarınız sizinle aynı görüşte olmadığı zaman kendi görüşlerinizi ne kadar iyi ifade edebilirsiniz?	1	2	3	4	5
2.	Olumsuz bir olay karşısında kendi kendinize moralinizi yükseltmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	1	2	3	4	5
3.	Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	1	2	3	4	5
4.	Çok korktuğunuzda yeniden sakinleşebilmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	1	2	3	4	5
5.	Çevrenizdeki diğer çocuklarla arkadaşlık kurmada ne kadar iyisiniz?	1	2	3	4	5

EK- İ: Beck Depresyon Ölçeği Örnek Maddeler

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.	
A- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.	1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum. 2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum. 3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
B- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.	1. Gelecek hakkında karamsarım. 2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok. 3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
C- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.	1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum. 2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum. 3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
D- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.	1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum. 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor. 3. Her şeyden sıkılıyorum.
E- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.	1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum. 2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum. 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

EK- J: Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

03.08.2021

Tez Başlığı / Konusu

ERGİNERLERDE AZİM, UMUT VE ÖZYETERLİLİĞİN DEPRESYON İLE İLİŞKİSİ

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 120 sayfalık kısmına ilişkin, 03/08/2021 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 10 (on) dur.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

03.08.2021

Metin TAYTAŞ

Adı Soyadı : Metin TAYTAŞ

Öğrenci No

Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü : Y. Lisans () Doktora (x)

DANIŞMAN

Ferhat KARDAŞ

03.08.2021

ENSTİTÜ ONAYI

UYGUNDUR

03.08.2021

Servet CAN
Enstitü Sekreteri