

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin Depresyon İle İlişkisi

The Relationship of Perseverance, Hope and Self-Efficacy with Depression on Adolescents

Metin Taytaş^{ID}, Ferhat Kardaş^{ID}

Öz. 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. 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.

Dr. Metin Taytaş

Milli Eğitim Bakanlığı, Van, Türkiye
e-mail: metintaytas@gmail.com

Doç. Dr. Ferhat Kardaş

Van Yüzüncüyıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Van,
Türkiye
e-mail: kardas-90@hotmail.com

Geliş/Received: 27 Ekim 2021/27 October 2021

Düzeltilme/Revision: 24 Mayıs 2022/24 May 2022

Kabul/Accepted: 24 Mayıs 2022/24 May 2022



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

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

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 tanımlamaktadır.

Bilindiği gibi ergenlik dönemi, bireyin önemli kararlar aldığı ve önemli sorumluluklar üstlendiği bir dönemdir. Erikson (1968), ergenlik dönemini "kimlik oluşturmaya karşı kimlik kargaşası" dönemi olarak adlandırmıştır. Bu dönemde ergen, biyo-psiko-sosyal gelişimine devam ederken "kimlik yapılandırması" süreci ile de karşı karşıyadır. Çoğu ergen kimlik gelişimleri için büyük bir çaba gösterirler. Bazıları bu süreci sağlıklı bir biçimde geçirirken bazıları büyük krizler yaşayabilirler. 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 belirtilmektedir. 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 yaşanmasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla, ergenler bu karmaşık süreçte, olumlu ve olumsuz stres kaynaklarıyla karşı karşıya kaldıkları için uyum noktasında birtakım zorluklar yaşayabilmektedirler. Bu süreçte ergenler öfke ve

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin

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.

İlgili 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. 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 vurmeyen, 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 azim, umut ve öz-yeterlik ergenleri depresyona karşı koruyucu faktörler olabilir. Nitekim umut düzeyi yüksek insanların, depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu ve olumsuz yaşam olayları karşısında umudun önleyici bir rolünün olduğu bulguları mevcuttur (Işık, 2016). Benzer şekilde, 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.

Pozitif psikoloji temelli değişkenlerden biri olan umut kavramı ile ilişkili karakter güçleri bulunmaktadır. Bunlardan biri de azim karakter gücüdür. Alanyazında azmin umut ile ilişkili olduğu, olumsuz yaşam olayları karşısında önleyici bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Lee, 2017; Sarıçam, Çelik ve

Oğuz, 2016; Vela, Lu, Lenz ve Hinojosa, 2015). Umut ile ilişkili bir diğer kavram da öz-yeterlik karakter gücüdür. Alanyazında öz yeterlik inancı ile umut kavramı arasında pozitif yönlü ilişki olduğuna (Ağaoğlu, 2012; Kandemir, 2014; Telef ve Ergün, 2013) ilişkin bulgular mevcuttur. 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. Benzer şekilde Demirtaş (2019), güvenli bağlanmaya sahip ergenlerin umut aracılığıyla daha yüksek öz-yeterlik inançlarına sahip olup olmadıklarına yönelik bir model geliştirmiştir. Sonuç olarak araştırmada, güvenli bağlanma ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiye umudun aracılık ettiği ortaya konmuştur.

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

Alanyazında azim, 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 görülmektedir. Benzer şekilde alanyazında azim, umut, öz-yeterlik gibi pozitif kavramlar ile ilişkili çalışmalar

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin

incelenmiş olmasına rağmen bu değişkenlerin depresyon gibi negatif bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini açıklayan araştırmalara rastlanmamıştır. Bu bilgilerden yola çıkarak ve kuramsal dayanaklardan da yararlanılarak geliştirilmek istenen hipotetik model için 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?

YÖNTEM

Bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılarak alanyazına dayalı bir model önerilmiş olup modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Karasar'a (2011) göre değişkenlerle ilgili ilişkilerin betimlendiği bu tür çalışmalar alanyazında ilişkisel tarama modeli şeklinde kabul görür. Dolayısıyla bu çalışmada araştırmanın 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 grubunu, Van Merkez İlçelerdeki devlet okullarında okuyan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 878 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma basit, seçkisiz, rastgele örneklem yöntemi ile yürütülmüştür. 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. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk'e (2010) göre örneklemin %5'inden küçük olduğu için eksik verisi olan kişiler veri setinden çıkarılabilir. Araştırmanın çalışma grubuna ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1 Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin İstatistikler

		n	%
Cinsiyet	Kız	491	65.5
	Erkek	259	34.5
Sınıf	9	285	39.2
	10	230	31.8
	11	162	20.0
Okul türü	12	73	9.0
	Anadolu Lisesi	502	66.9
	Fen Lisesi	111	14.8
	İmam Hatip Lisesi	80	10.7
Bölüm	Meslek Lisesi	57	7.6
	Sayısal	394	52.5
	Sözel	53	7.1
Aile geliri	Eşit Ağırlık	272	36.3
	Dil	31	4.1
	1000 tl ve altı	210	28.0
	1001-2000 tl	169	22.5
	2001-3000 tl	188	25.1
	3001-4000 tl	88	11.7
	4001 tl ve üzeri	95	12.7

(N=750)

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. Katılımcıların yaş aralığı 15 ile 19 olup, yaş ortalaması 15.81 dir.

İşlem

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin

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 30.12.2020 tarih ve 2020/15 sayılı kararına istinaden gerekli izin alınmıştır. 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.

Veri toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamak için Sürekli Umut Ölçeği, Azim Ölçeği (Kardaş ve ark., 2020). , Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilerin demografik bilgilerinin belirlenmesi için ise kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

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 ölçekten alınacak en düşük puan 8 en yüksek puan 64'tür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı.86 olarak bulunmuştur (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Bu araştırmada toplamı için iç tutarlılık katsayısı .87 bulunmuştur.

Azim ölçeği; Kardas, Taytas, Ekşisu ve Çam (2021) tarafından geliştirilmiştir. Azim Ölçeği beşli Likert tipi 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 tutarlılık 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. Bu araştırma çerçevesinde azim ölçeğinin iç tutarlılık değerlerine bakılmış ve ölçeğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iç tutarlılık katsayısı bu araştırma için.90 olarak bulunmuştur.

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 tutarlılık

katsayıları ölçeğin geneli için .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı bu araştırma için .88 olarak bulunmuştur.

Beck depresyon ölçeği; Beck ve arkadaşları tarafından 1961'de geliştirilen bu ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışması 1989 yılında Hisli tarafından yapılmıştır (Hisli, 1989). Ölçeğin cronbach alfa değeri 0,80 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Ölçek 4'lü likert şeklindedir. 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

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. Parsel iki veya daha fazla madde veya yanıtın ortalaması olarak tanımlanmaktadır (Little ve ark., 2002). 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. 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.

BULGULAR**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 2’de verilmiştir.

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 2’de 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 arasında ilişkileri incelemek için hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3 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. $N=750$

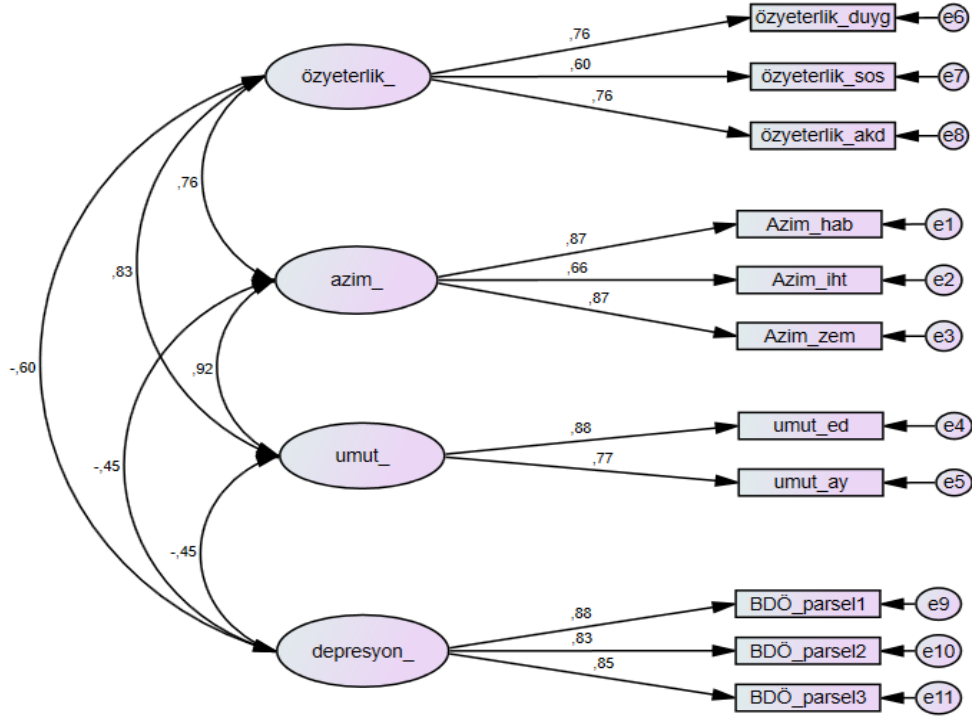
Tablo 3'te görüldüğü gibi ölçme modelinde ele alınan bütün değişkenler arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Buna göre öz yeterliğin umut ile ilişkisi .654 ($p < .05$), azim ile ilişkisi .599 ($p < .05$) ve depresyon ile ilişkisi -.477 ($p < .05$) şeklinde iken, umudun azimle ilişkisi .749 ($p < .05$), depresyonla ilişkisi -.355 ($p < .05$) olduğu ve azmin depresyonla ilişkisinin -.398 ($p < .05$) olduğu görülmektedir.

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

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.

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin



Şekil 1. 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, 2012), (Sümer, 2000) ve (Şimşek, 2007) kaynakları referans alınmıştır. Çalışmada yer alan değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri incelemek için ölçme modeli test edilmiş olup, ölçme modeline ilişkin uyum değerleri tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4 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	$\geq .95$	$\geq .90$.94
CFI	$\geq .90$	$\geq .85$.96
NFI	$\geq .95$	$\geq .90$.95
IFI	$\geq .95$	$\geq .90$.96

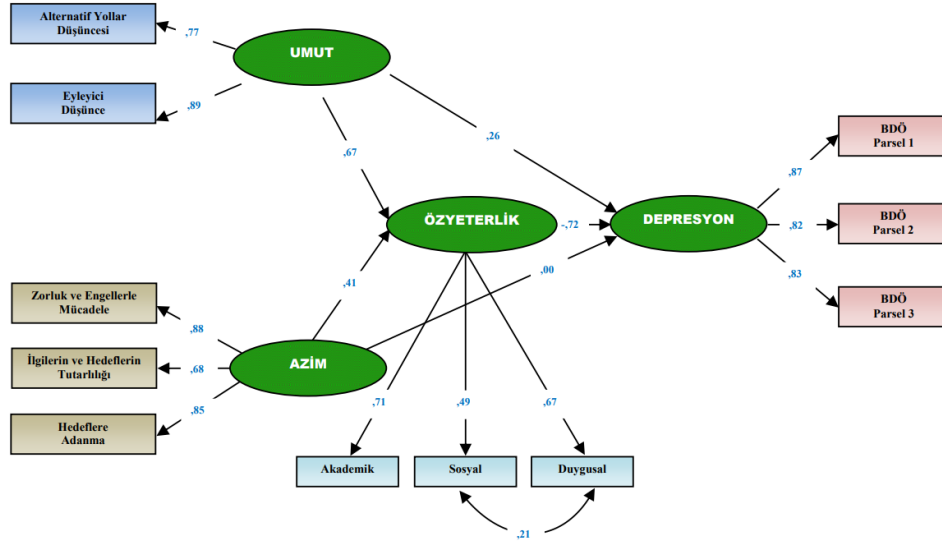
N=750

Tablo 4'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 bulgulardan hareketle ölçme modeli ile ilgili elde edilen değerler yeterli ve kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğinden 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 Sekil 2'de verilmiştir.

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin



Şekil 2. 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 2’de 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 5’te verilmiştir.

Tablo 5 Önerilen Modele İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları

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

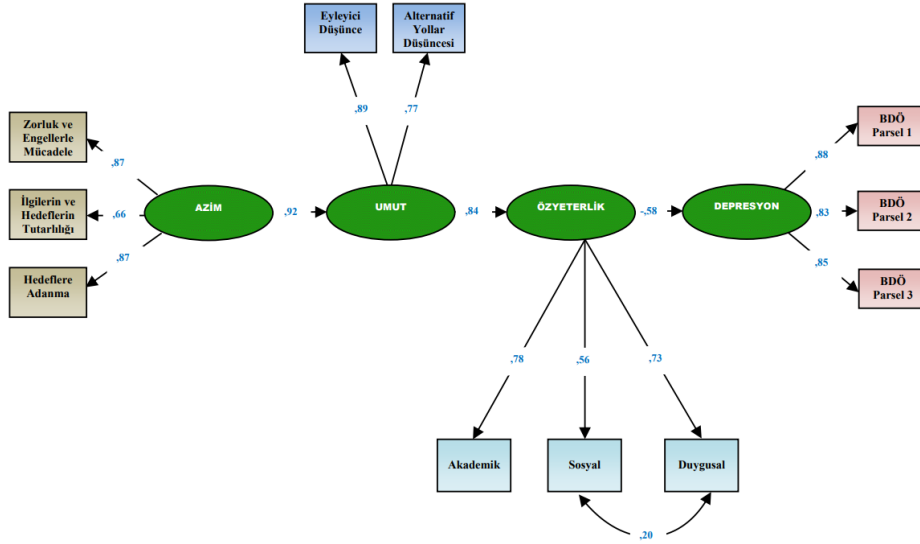
N=750

Tablo 5'te 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, 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 model denenmiştir. Alanyazındaki tartışmalar ve model uyum değerleri de göz önünde bulundurularak aşağıdaki alternatif model önerilmiştir.

Alternatif Modele İlişkin Bulgular

Araştırmada alternatif model Şekil 3'te sunulmuştur.

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin



Şekil 3. Alternatif model

Şekil 3'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 6'da verilmiştir.

Tablo 6 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 6’de görüldüğü gibi nihai alternatif modelden elde edilen uyum indeksleri model uyum indeks değerlerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi bootstrapping yöntemi ile de test edilmiştir (Shrout ve Bolger, 2002). Bu yöntemde araştırma kapsamındaki örneklemden program yardımı ile belirli sayıda örneklem elde edilerek bir istatistiksel anlamlılık aralığı hesaplanmaktadır. Yapısal modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı için tahmin aralıkları hesaplanmış Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7 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 7’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) görülmüştür.

TARTIŞMA

Değişkenlerin Cinsiyete Göre Değişip Değişmediğine Yönelik Tartışmalar

Bu araştırmada 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 bulunmuştur. Ergenlerde depresyon düzeyi ile ilgili bu bulgu, cinsiyet açısından daha önce ulaşılan araştırma bulguları ile tutarlılık gösterirken (Snyder, 2005; Snyder vd., 1991; Snyder vd., 1996), Kemer ve Atık'ın (2013) erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek umut düzeylerine sahip olduğu çalışma bulguları ile tutarlılık göstermemektedir. Esteves ve arkadaşları da (2013) umuttaki cinsiyet farklılıklarına ilişkin tutarlı olmayan bulguların olduğunu belirtmektedir. Alanyazında tespit edildiği gibi umudun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına (Aydın, 2010; Kardas ve ark., 2019; Turkay vd., 2019; Uzun Özer, 2009) ilişkin çalışmalar olduğu gibi umudun iki cinsiyetten birinin lehine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı çalışmalara da rastlamak mümkündür.

Araştırmada depresyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Erözkan'ın (2008) yapmış olduğu araştırmanın bulguları da araştırmamızın 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 etkilenerek 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. 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.

Alternatif Modele İlişkin Tartışmalar

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

Azim umudu artırmakta mıdır? Önerilen alternatif modelde azim umut aracılığıyla öz-yeterliği 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. 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 (Lee, 2017; Sarıçam, Çelik ve Oğuz, 2016; Vela, Lu, Lenz ve Hinojosa, 2015). 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-yeterliği artırmakta mıdır? Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre umut öz-yeterliği 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

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin

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

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.

Modeldeki Değişkenlerin Aracılık Etkisine Yönelik Tartışmalar

Umut ile depresyon arasında öz-yeterliğin aracılık etkisi: Bu çalışmada elde edilen alternatif model uyum değerleri ve Bootstrapping test analizi sonuçlarına göre umut ile depresyon arasındaki ilişkide öz-yeterliğin anlamlı bir şekilde aracılık ettiği görülmüştür. Ulaştığımız bulguya göre umut depresyonu öz-yeterlik aracılığıyla düşürmektedir. 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; öz-yeterliğin, ergenlerde stresli olayların etkisini azalttığı ve psikolojik iyi oluşu arttırdığı (Cicognani, 2011), öz-yeterliğin ergenlerde depresyonla negatif yönlü ilişkili olduğu (Telef ve Karaca, 2012), 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; Kandemir, 2014). 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, 1989). Fakat tersi durumda öz-yeterlik inançları güçlü olan kişiler zorlukların üstesinden

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin

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. 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 modele 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 Bootsapping 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 öz-yeterliğin aracılık etkisi: Bu çalışmada elde edilen alternatif model uyum değerleri ve Bootstrapping analizi sonuçlarına göre modelde belirlenen azim ile depresyon arasında umut ve öz-yeterliğin aracılık etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Şu anki çalışmada ulaşılan sonuç neticesinde azim ile umut ve öz-yeterlik arasında pozitif bir ilişki söz konusudur. Bu durum ergenlerde umut ve öz-yeterliğin azimle artacağını göstermektedir. Bu durumda umutlu ve öz-yeterlikli bir ergen aynı zamanda azimli olmalıdır sonucu ortaya çıkmaktadır. Çünkü önerilen nihai alternatif modelde şu sıralı sonuç ortaya çıkmaktadır: Azim umudu artırmakta, umut öz-yeterliği artırmakta, öz-yeterlik depresyonu azaltmaktadır. Benzer bir biçimde alanyazında (Lee, 2017; Sarıçam vd., 2016; Vela vd., 2015; Weisskirch, 2016) azmin, umut ile ilişkili olduğu, olumsuz yaşam olayları karşısında önleyici bir role sahip olduğu görülmektedir. Diğer taraftan alternatif yapısal modelde azmin umut aracılığıyla öz-yeterliği ve dolaylı olarak da depresyonu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çerçevede yapılan araştırmalar da (Bandura, 2000; Britner ve Pajares, 2001) ulaştığımız bulguları desteklemektedir. Yani güçlü bir öz-yeterliğin 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, önceki araştırmalarda umutlu düşüncenin psikolojik sorunları önlemede önemli bir rol oynadığını (Snyder, 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 yer alan 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 bulgusu çalışmamızı desteklemektedir. Ayrıca Kardaş'ın (2020) elde ettiği; "Umut, bireylerde depresif belirtilerin ortaya çıkmasını önleyici bir işleve sahiptir" bulgusu da ulaştığımız sonucu desteklemektedir. Ulaştığımız sonucu destekleyen bu sonuçlarından da anlaşılacağı üzere, umutlu düşünmenin

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin

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 azaltmaktadır: 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 umudu pozitif yönde etkilediği, 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 duygularının 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 bulunmaktadır. 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 (2018), 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 vd., 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).

SONUÇLAR

Sonuç olarak bu araştırmada kapsamlı bir alanyazın taramasına dayalı olarak önerilen bir modelin ergenler 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

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin

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-yeterliğin 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, azim ile öz-yeterlik arasında umudun aracılık etkisinin anlamlı olduğu ve azim ile depresyon arasında umut ve öz-yeterliğin aracılık etkisinin anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir.

Araştırmanın bütün süreçleri boyunca edinilen izlenimler ve araştırma sonucunda ulaşılan bu sonuçlar çerçevesinde ebeveynlere, velilere, psikologlara, eğitimcilere ve psikolojik danışmanlara şu noktalara dikkat etmenin yararlı olabileceği düşünülmektedir:

ÖNERİLER

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. 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, öz-yeterliğin 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 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 yakınını 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

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin

çalışmalarında azim, umut ve öz-yeterlik karakter güçleri temelli psikososyal programların geliştirilmesi önerilebilir.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Yazarlar.

Dr. Metin Taytaş, Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, Van, Türkiye, e-mail: metintaytas@gmail.com

Doç. Dr. Ferhat Kardaş, Rehberlik Bölümü, Van Yüzüncüyl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Van, Türkiye, e-mail: kardas-90@hotmail.com

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir. No conflict of interest is reported by the authors.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır. This research is not funded by any means. .

ORCID

Metin Taytaş <https://orcid.org/0000-0003-3585-7357>

Ferhat Kardaş <https://orcid.org/0000-0003-3386-3956>

KAYNAKÇA

- 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 bali boyutlarına göre öz yeterlik ve sürekli öfkelerinin incelenmesi*. Mersin Üniversitesi : Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- 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.
- 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: Bozlam Yayınevi.
- 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.
- Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon*
- Bandura Albert, (1989). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (2000). *Self-efficacy: the exercise of control*. (4 th printing). New York: W.H. Freeman.
- Britner, S. L. & Pajares, F. (2001), Self-efficacy beliefs, motivational, race ,and gender in middle school science. *Journal of Women and Minaritin 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.
- Burwell, R.A., & Shirk, S. R. (2006). Self processes in adolescent depression: The role of self-worth contingencies. *J Res Adolescence*, 16, 479–490.
- 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.
- Çam, O., Özgür, G., & Gürkan, A. (2004). *Ruh sağlığı ve hastalıkları bemsireliği ders notları*. Ege Üniversitesi Yayınları, İzmir.
- Çokluk, O., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk Ş. (2010). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve Lisrel uygulamalı. Ankara: Pegem Yayınları.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş.(2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik spss ve lisrel uygulamaları*. Pegem Akademi, Ankara
- 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.
- Erikson EH. Identity: Youth and Crisis. New York, W.W. Norton, 1968.
- Erözkan, A. (2008). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve depresyon

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin

- düzeyleri. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 6, 76-88.
- 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.
- Folkman, S. (2010). Stres, coping and hope. *Psycho-Oncology* 19, 901-908.
- 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.
- Heaven, P., & Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality*, 22, 707–724.
- 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.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği ve Güvenirliliği. *Psikoloji Dergisi*, 23, 3-13.
- 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. Columbus OH, Proceedings:2-7.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.
- 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.
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: Self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 152, 188-193.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Kardaş, F., Çam, Z., Eşkisü, 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., Eşkisü, 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., Eşkisü, M., & Çam, Z., (2020). *Azım ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Ejer Congress (pp.1-2). Eskişehir, Turkey
- 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: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kemer, G., & Atık, 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.
- 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.
- 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.
- Marazziti, D. & Stahl, S.M. (2020). The relevance of covid-19 pandemic to psychiatry. *World*

- Psychiatry*, 19(2), 261.
- 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.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 145-149.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Öztürk M, Zülfiyar B, Sayar, K., Uğurad, I., Zoroğlu, S., Tüzün, Ü., & Elemek, A. (2005). Hemofili çocuklar ve annelerinde emosyonel zorlanma. *Yeni Symposium* 43(4), 157-162.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin A. (2011). *Rub sağlığı ve bozuklukları*, Ankara: Nobel Tıp Kitapları.
- Pajares, F. (2004). Overview of social cognitive theory and self-efficacy. [<http://www.emory.edu/education/mfp/eff.html>], Erişim tarihi: 01. 04. 2020
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Character strengths and virtues: A handbook and classification*, Oxford University Press, New York.
- 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.
- 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.
- Roberts, R. E., Roberts, C. R., & Chen, I. G. (2000). Fatalism and risk of adolescent depression. *Psychiatry*, 63(3), 239-252.
- 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.
- Sarıçam H, Çelik I., & Oğuz A. (2016). Kısa azim (sebat) ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*; 5(2), 927-935.
- Seligman, E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- 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 affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40-45.
- 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.

Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin

- 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.
- 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 Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş*. Ankara: Ekinoks
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- 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 güvenilirlik 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.
- Toros F (2002). Çocukluk çağı ve ergenlik dönemi depresyonlarında risk etmenleri. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi* 3(2), 75-79.
- 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.
- 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.
- 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.

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

Extended Abstract

Introduction:

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.

Adolescents need a number of coping resources when they face a difficult situation in human relations (Heaven and Ciarrochi, 2008). In this sense, perseverance, hope and self-efficacy in dealing with difficulties during developmental periods can be protective factors against depression in adolescents. On the other hand, considering that adolescents have not completed their developmental periods and are more open to mental health problems, it is considered that it is important to work with positive concepts such as perseverance, hope and self-efficacy discussed in this study from the point of view of adolescent mental health. In addition, high school years are a critical period when adolescents strive with perseverance in accordance with the choice of field and choice of profession in the future. It has been stated that it is important to develop the factors that make students strong and happy during this period and to develop perseverance and psychological robustness levels in order to succeed (Seligman, 2000). Based on these, it is thought that it will be useful to investigate the effect of hope, perseverance and self-efficacy on adolescents' depression levels, and to test these variables dec a comprehensive model and reveal the relationship between them.

Method:

The research data were collected from high school students studying in high schools in Van province affiliated to the Ministry of National Education in the 2020-2021 academic year. Before starting the research-related applications, the necessary permission was obtained from the Ethics Committee of Van Yüzüncü Yıl University. The study was conducted from different grade levels (9, 10, 11 and 12. high school students from different types of schools (Science, Anatolia, Profession and Imam Hatip) participated in the class. In determining the students in the research group, class levels were not taken into account for the purposes of the research and data were collected from each class level. In order to collect the data, Continuous Hope Scale, Perseverance Scale (Kardaş et al., 2020). , The Beck Depression Inventory and the Self-efficacy Scale for Children were used. In order to determine the demographic information of the students, a personal information form was used. A total of 878 students were reached within the scope of the research.

The relationships of the variables in the model were examined by Pearson Product Moment Correlation Coefficient. Confirmatory Factor Analysis (DFA) was used to examine the model fit of the measurement tools. Confirmatory factor analyses were performed with the AMOS 24 package program, and the significance level of the indirect effects contained in the model was tested using the Bootstrapping method and the analyses were reported.

Results:

It was determined that the hope and self-efficacy scores of the girls and boys participating in the study did not differ significantly by gender. However, the depression levels of adolescents differ significantly according to gender. According to this result, the depression levels of female students were found to be higher than those of boys.

Compliance values for the model; χ^2/sd 5.14, RMSEA value .074, the CFI value .966, GFI value .951, IFI value .966 and NFI .it was found to be 958. The obtained values show an adequate and acceptable level of compliance.

In the proposed alternative model, a positive and significant relationship was found between decisiveness, hope and self-efficacy, respectively. In other words, perseverance increases hope, hope increases self-efficacy, and self-efficacy causes depression levels to decrease.

The significance level of the indirect effects included in the model was also tested by the bootstrapping method (Shrout and Bolger, 2002). According to the results of the bootstrapping analysis, it was found that self-efficacy was dec mediated in the relationship between hope and depression determined in the model ($p= .001$), where

the mediating effect of hope is significant between decisiveness and self-efficacy ($p=.001$) and that the mediating effect of hope and self-efficacy between decisiveness and depression is significant ($p=.001$) has been observed.

Discussion & Conclusion:

According to the findings regarding whether the variables change according to gender, the level of hope, perseverance and self-efficacy of adolescents does not differ according to gender, but the level of depression of adolescents differs according to gender. In other words, the depression levels of female students were higher than the depression levels of male students.

In the proposed alternative model, perseverance affects self-efficacy through hope and indirectly affects depression through self-efficacy. Hope plays a mediating role in the relationship between decisiveness and self-efficacy. Accordingly, perseverance increases the level of self-efficacy because it increases hope. In other words, the hope of determined people increases, which strengthens their belief in self-efficacy towards themselves. Accordingly, adolescents with a high level of perseverance have a higher level of hope, adolescents with a high level of hope have a higher perception of self-efficacy, and this leads to a decrease in the level of depression of adolescents.

From the findings in this study, the relationship between hope and depression of self-efficacy mediated in a meaningful way, perseverance and self-efficacy to be significant between the mediating effect of hope, perseverance and between hope and depression of self-efficacy was a significant mediating effect was observed.