



## Ortaokul Öğrencilerinin Umudüzeylelerinin, Kaygı, Depresyon ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi \*

Coşkun Arslan <sup>1</sup>, Tuncay Oral <sup>2</sup>, Ali Karababa <sup>3</sup>

### Öz

Bu çalışmanın amacı ortaokul öğrencilerinin umudüzeylelerinin mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın katılımcılarını Denizli/Pamukkale Lütfi Ege Ortaokulu ve Basma Sanayi Ortaokulu'ndan tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 508 (287 kız/221erkek) ortaokul öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Çocuklarda Umudü Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği, Çocuklar için Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Veriler korelasyon ve çoklu regresyon teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulguları depresyon, kaygı ve olumlu mükemmeliyetçilik değişkenlerinin umudün önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular alan yazın ilişkisinde tartışılmıştır.

### Anahtar Kelimeler

Umudü  
Kaygı  
Depresyon  
Mükemmeliyetçilik  
Ortaokul öğrencileri

### Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 05.04.2017  
Kabul Tarihi: 26.02.2018  
Elektronik Yayın Tarihi: 04.04.2018

DOI: 10.15390/EB.2018.6592

### Giriş

Ergenlik döneminin kendine özgü karakteristik etkisi de göz önüne alındığında, ergen bireylerin hedef belirleme sürecinde daha fazla buldukları, engellemelerle daha sık karşılaştıkları ve yaşanan olumsuzluklardan etkilenme olasılıklarının daha yüksek olduğu söylenilebilir. Bireylerin amaçlarına ulaşmada, onları motive etmekle birlikte farklı yolların var olabileceğine inanmalarını sağlayan ve bu süreçte hem engelleri aşmada hem de zorluklar karşısında psikolojik dayanıklılık sağlayan kavramlardan birisi “umudü”tur (Atik ve Kemer, 2009; Snyder, 2002). Aldridge (1995) tarafından pozitif motive edici bir durum olarak düşünülen umudü kavramı, bireylerin yaşamdaki her türlü amaçlarına ilişkin, motivasyonlarının en düşük olduğu anda bile gösterebildikleri, çok yönlü ve değerli bir tepki olarak değerlendirilmiştir. Umudü kavramını, bireyin amaçlarına ulaşma yolları ve amaçlarına yönelme motivasyonu ile birlikte o amaçlara ilişkin düşünme süreci olarak tanımlayan Snyder'a (1995) göre ise, umudü bir duygudan öte dinamik bilişsel motivasyonel bir sistemdir (Snyder vd., 1991). Bu sistem, bireylerin üç boyutlu ilgili kapasitelerine ilişkin algılarını yansıtır. Amaca yönelim olarak adlandırılan ilk boyut, hedeflerin açık bir şekilde kavramsallaştırılmasıdır. Amaca ulaşma yolları olarak ifade edilen ikinci boyut, bireyin bu amaçlara ulaşmak için belli stratejileri geliştirmesidir. Son olarak, amaca güdülenme şeklinde açıklanan üçüncü boyut ise, kişinin bu stratejileri kullanmak için

\* Bu çalışma Mersin'de yapılan 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup> Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye, [coskunarslan@konya.edu.tr](mailto:coskunarslan@konya.edu.tr)

<sup>2</sup> Pamukkale Üniversitesi, Kale Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, Türkiye, [toral@pau.edu.tr](mailto:toral@pau.edu.tr)

<sup>3</sup> Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye, [karababa\\_ali@hotmail.com](mailto:karababa_ali@hotmail.com)

gerekli motivasyona sahip olması ve bu motivasyonu sürdürmesidir (Snyder, Lopez, Shorey, Rand ve Feldman, 2003). Amaç teorisi, öz-yeterlilik, iyimserlik gibi pozitif psikoloji yapıları ağırlıklı vurguyu amaca, çözüm yolu sürecine vb. noktalara yaparken; Snyder (2002) tarafından geliştirilen umut teorisi ise, amaç yönelimli bileşenlerin hepsine eşit vurgu yapar (Snyder vd., 2003). Umut teorisine göre amaç, birey tarafından yaşanmak, yaratılmak, elde edilmek, yapılmak veya olunmak istenen hayat boyu süren bir kovalamaca olabileceği gibi sıradan herhangi bir şey de olabilir (Snyder vd., 1996).

Yüksek umut düzeyine sahip bireylerin düşük umut düzeyine sahip kişilerle kıyaslandığında, özellikle amaçlar önemli olduğunda ve engeller ortaya çıktığında değişik çözüm yolları geliştirmeleri daha yüksek olasılıktır. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler istedikleri amaca ulaşmak için birçok yol bulabileceklerine inanırlar ve daha fazla alternatif stratejiler geliştirebilirler (Snyder vd., 1991). Ayrıca, bu kişiler farklı çözüm yollarının öğrenilmesi noktasında çevresindeki rol modellerden olumlu olarak etkilenirler (Snyder vd., 1997). Hem motivasyon hem de amaca ulaşma yolları birbiriyle ilişkili olmalarına rağmen eş anlamlı değildirler, bilişsel yönelim ne olursa olsun, amaca ulaşma sürecinde geliştirilen strateji düşünceleri amaca ulaşmak için gerekli motivasyon olmadan kullanılamaz (Snyder vd., 1991). Amaç güdümlü düşünceler bireyin amaca ulaşma sürecinde “yapabilirim” tarzında kişide bilişsel bir ivme yaratır (Snyder vd., 2002). İçinde bulunulan durumların farklılık göstermesi veya engellerin ortadan kalkmaması durumunda bile amaca yönelik motivasyonel bilişlerinden etkilenen umut düzeyi yüksek bireyler, farklı çözüm yollarını test etme konusunda daha cesaretli davranırlar (Snyder vd., 1997).

Literatür incelendiğinde, kişilik özelliği yapısının ön-ergenlerin umut düzeyinde yordayıcı özelliğe sahip olduğu görülmüştür (Otis, Huebner ve Hills, 2016). Umut düzeyinde rol oynaması öngörülen kişilik özelliklerinden biri de mükemmeliyetçilik. Mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin ilk yazınlarda tek boyutlu ve olumsuz bir bakış açısıyla ele alındığı görülürken (Burns, 1980; Garner, Olmstead ve Polivy, 1983), son yıllarda olumlu ve olumsuz boyutlarıyla kavramsallaştırıldığı dikkat çekmektedir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, 2001). Frost ve diğerleri (1990) yüksek kişisel standartlar, hatalara karşı aşırı ilgi, yüksek ebeveyn beklentisi, aşırı ebeveyn eleştirisi, davranışlardan şüphe duyma ve düzen olmak üzere mükemmeliyetçiliği altı boyutta kavramsallaştırmışlardır. Yüksek kişisel standartlar ve düzen olumlu mükemmeliyetçiliği yansıtırken diğer dört boyut olumsuz mükemmeliyetçiliği tanımlar. Slaney ve diğerleri (2001) yüksek performans hedefleri belirleme, düzenli ve titiz olma gibi özelliklerin mükemmeliyetçilik kavramında önemli bir yer tuttuğunu ileri sürer. Slaney ve diğerlerine (2001) göre mükemmeliyetçiliğin olumlu yönlerini yüksek performans standardı ve düzenli olma özellikleri oluştururken; kişisel standartlar ile performans arasındaki çelişki durumu mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutunu oluşturur. Olumlu mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireyler benlik saygısı yüksek, daha gerçekçi amaçlar oluşturan, olumlu pekiştiricilerle güdülenen, başarı için yüksek çaba harcayan fakat herhangi bir başarısızlık durumunda ise standartlarını değiştirme, daha fazla çaba sarf etme, amaca ulaşma yollarını gözden geçirme gibi işlevsel davranışlar sergileyen kişiler olarak tanımlanmaktadır. Olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireyler ise hata yapma korkusu ile güdülenen ve utanç duyma duygusundan kaçınmaya çalışan bireyler olarak tanımlanır. Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler gerçeklikten uzak hedeflere ulaşamamanın sonucu olarak yaşanan başarısızlık karşısında yetersizlik, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygular yaşayabilmektedirler (Enns, Cox ve Clara, 2002; Rice ve Preusser, 2002).

Ergenlik dönemi duygusal iniş çıkışların ve duygusal yoğunlukların şiddetli derecede yaşandığı bir dönemdir (Steinberg, 2005). Bu stresli dönemde duygu durumları umut düzeyinde rol oynayabilmektedir (Kimhi, Eshel ve Shadar, 2013). Bu doğrultuda ön-ergenlerde umut düzeyinde depresyon ve kaygı duygu durumlarının yordayıcı role sahip olabileceği öngörülmektedir. Depresyon, bireyin geleceğe ilişkin karamsarlık, geçmişe ilişkin ise pişmanlık yaşadığı, yaşam enerjisinin olmadığı, aktivite düzeyinde değişim, arzularından kaçınma, üzüntü, yalnızlık, uykusuzluk, iştahsızlık durumlarının görüldüğü bazen de ölüm düşüncesiyle birlikte intihar girişimlerinin yaşandığı bir duygu durum bozukluğudur (Adıyaman, 2010; Beck ve Alford, 2009). Kişilerde en çok görülen psikiyatrik

sorun olarak karşımıza çıkan ve duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel bazı belirtilerle kendisini gösteren depresyonun, çocukluktan ergenliğe geçişte prevalansı artmaktadır. Erkeklerle göre kızlarda daha sık görülen ergenlik dönemi depresyonunun nedenleri arasında, karşı cins tarafından reddedilme, arkadaş grubu tarafından dışlanma, aile içi sorunlar, kimlik arayışı, okul başarısızlığı, sınıfta aşağılanma, düşük benlik saygısı, ergenlik dönemi ile gelen değişimlere uyum sağlayamama gibi durumlar gösterilebilir (Aydın, 2005; Emiroğlu, Murat ve Bindak, 2011; Hoffman, Baldwin ve Cerbona, 2003; Kulaksızoğlu, 2004). Ayrıca, ergen bireylerin belli başlı bir sebep olmaksızın “beni kimse sevmiyor”, “hiçbir zaman başarılı olamayacağım”, “çok çirkin ve biçimsizim” gibi yarattığı düşünceler onların bu duygu durum bozukluğunu yaşaması için yeterli olabilmektedir (Aydın, 2005). Bilişsel beceri kabiliyeti, güçlü sözel ve iletişim becerisi, olumlu öz-değer duygusu, vicdanlı olma, iyi huyluluk, sosyal desteğe sahip olmak, bir figüre (aile, arkadaş, okul, din vb.) bağlılık-yakınlık gibi faktörler bireyleri depresyona karşı daha dayanıklı hale getirebilmektedir (Monasterio, 2002; aktaran Taşğın ve Çetin, 2006, s. 90-91).

Kaygı ise, nesnel olmayan bir tehlike durumu karşısında kişinin hissettiği, bedensel, duygusal ve bilişsel farklılıklarla kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur (Spielberger, Gorsuch ve Lushene, 1970). Çok yönlü bir duygu durum olan kaygı, kasların gerilmesi, kalp atışının hızlanması, terleme gibi fizyolojik belirtilerle kendini göstereceği gibi aktif veya pasif kaçınma davranışlarını da içerir. Ayrıca, bireyin hissettiği tehlikeye karşı öznel duygulardan da etkilenen kaygı duygu durumu, tehlikenin doğasına, tehlikenin olasılığına ve bireyin tehlike durumu ile baş etme kapasitesine ilişkin bilişsel öğeleri de kapsar. Kaygının gelişimi, biyolojik ve genetik faktörlerden, geçmiş öğrenme ve deneyimlerden, içinde bulunulan durumsal ipuçlarından ve kişinin bilişsel ağından etkilenir (Çağlar, 1996). Spielberger (1966) durumluk ve sürekli olmak üzere iki tür kaygıyı ileri sürer. Mantıklı bir sebebe dayandırılabilen durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli veya tehlikeli durumlarda yaşadığı bir korku olarak tanımlanırken; kişilerarası farklılıkları yansıtan bir kişilik özelliği olarak değerlendirilen sürekli kaygı ise, bireyin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama, yorumlama ve tepkide bulunma eğilimidir. Durumluk kaygı, tehlikeli bir durum karşısında ortaya çıkan ve normal-geçici bir kaygı olarak değerlendirilir. Doğrudan tehlikeli duruma bağlı olmayan, daha çok içsel kaynaklı olarak değerlendirilen sürekli kaygı ise, kişinin öz değerlerini tehdit altında olduğunu hissettiğinde veya içinde bulunduğu durumu stresli olarak algılaması sonucunda yaşadığı kaygıdır (Köknel, 1995).

Mevcut çalışma ortaokul öğrencilerinde gerçekleştirilmiştir. Ortaokul eğitimi genel olarak ön-ergenlik gelişim dönemi içerisinde yer alan bir süreçtir. Bu dönemde bireyler fizyolojik, bilişsel, sosyo-duygusal ve akademik değişimlerle karşı karşıya kalırlar (Santrock, 2014). Bu değişimlere uyum sağlama çabası bireyler için aşılması gereken bir zorluk olarak da düşünülebilir. Bu engellerin ne şekilde atlatıldığı ileriki yaşamdaki zorluklar karşısında bireyin nasıl bir dayanıklılık düzeyi sergileyeceğinin de belirtisi olarak düşünülebilir. Bundan dolayıdır ki bu dönemdeki zorluklar karşısında bireyin psikolojik dayanıklılığı, zorluklar ardındaki hedeflere ulaşma inancı ve motivasyonu bir anlamda umut düzeyi önemlidir. Bu araştırmanın, insan hayatının birçok yönüne şekil veren önemli bir düşünce biçimi olan umut kavramıyla ilişkili değişkenlerin (olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik, depresyon, kaygı) ortaya konulması ve umut kavramının araştırılacağı diğer araştırmalara da ışık tutabilmesi bakımından önem teşkil edebileceği düşünülmektedir. Yukarıdaki bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerinin mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı düzeyleri açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Ortaokul öğrencilerinde umut, olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Ortaokul öğrencilerinde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı umudu anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

## Yöntem

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinde kaygı, depresyon ve olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik değişkenlerinin umut düzeyini yordamadaki rolünü incelemek üzere ilişkiel tarama modeli kullanılmıştır.

### *Çalışma Grubu*

Araştırmanın evreni Denizli merkez ilçelerinde öğrenim gören tüm ortaokul öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu, ulaşılabilen ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden Denizli/Pamukkale Lütfi Ege Ortaokulu ve Basma Sanayi Ortaokulu'nda 6 (%33.3), 7 (%39.8) ve 8. (%27) sınıfta öğrenim gören 287 kız (%56,4), 221 (%43,4) erkek olmak üzere toplam 508 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır.

### *Veri Toplama Araçları*

#### *Çocuklarda Umut Ölçeği*

Öğrencilerin umut düzeyleri ile ilgili veri toplamak amacıyla Snyder ve diğerleri (1997) tarafından geliştirilen ve Atik ve Kemer (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) uygulanmıştır. Ölçek ortaokul 6. sınıftan öğrencilerinden ortaokul 8. sınıf öğrencilerine kadar olan tüm öğrencilere uygulanabilmektedir. Bu ölçek 6 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutlu bir ölçektir. Ölçek 6'lı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten en düşük 6, en yüksek 36 puan alınabilmektedir. Ölçekten iki örnek madde şunlardır: "Benimle aynı yaşta çocuklar kadar iyiyim" ve "Hayatta benim için çok önemli olan şeyleri elde etmek için birçok yol düşünebilirim". Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .74'tür. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test korelasyonu .57'dir. Bu sonuçlar testin güvenirliğinin yeterli olduğunu göstermektedir (Atik ve Kemer, 2009). Bu araştırma kapsamında toplanan veriler ile yapılan analizde ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .77 olarak tespit edilmiştir.

#### *Çocuklar İçin Sürekli Kaygı Envanteri*

Öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri ile ilgili veri toplamak amacıyla Spielberger ve diğerleri (1970) tarafından geliştirilen ve Öner ve Le Compte (1985) tarafından Türkçeye uyarlanan Çocuklar İçin Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Çocuklar İçin Sürekli Kaygı Envanteri 20 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirmeler Hemen Hiçbir Zaman'dan (1) Hemen Her Zaman'a (4) dörtlü bir ölçek üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten iki örnek madde şunlardır: "Genellikle kendime güvenim yok" ve "Genellikle çabuk yorulurum". Ölçekten en az 20 en fazla 80 puan alınabilmektedir. Yüksek puanlar daha büyük kaygı düzeyini göstermektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyon katsayılarının .34 ile .72 arasında değiştiği görülmüştür. Türkçeye uyarlanan formun KR-20 güvenirlik katsayıları .83 ile .87 arasında değişirken test tekrar test güvenirlik katsayıları .71 ile .86 arasında değişmektedir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği farklı kaygı ölçekleriyle .58 ile .84 arasında değişen korelasyonlarla tespit edilmiştir (Öner ve Le Compte, 1985). Bu araştırma kapsamında toplanan veriler ile yapılan analizde ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .77 olarak tespit edilmiştir.

#### *Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği*

Öğrencilerin depresyon düzeyleri ile ilgili veri toplamak amacıyla Kovacs (1981) tarafından geliştirilen ve Öy (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği 27 maddelik, öğrencilerin kendilerinin puanlama yaptığı, belirti odaklı ve üçlü likert tipi bir ölçektir. Bu ölçek için, depresyon tanısı alan ve almayan öğrencilerin, ölçekten aldıkları puanlara bakıldığında, depresyon tanısı almış olan çocukların puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ölçekten iki örnek madde şunlardır: "Kendimi ara sıra/sık sık/her zaman üzgün hissedirim" ve "Her şey ara sıra/sık sık/her zaman beni sıkır". Ölçekten en az 0 en fazla 54 puan alınabilmektedir. Yüksek puanlar daha yüksek depresyon düzeyini göstermektedir. Türkçeye uyarlanan formun test tekrar test güvenirlik katsayısı .80'dir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği farklı bir depresyon ölçeğiyle yapılmış ve .61 korelasyon tespit edilmiştir (Öy, 1991). Bu araştırma kapsamında toplanan veriler ile yapılan analizde ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .84 olarak tespit edilmiştir.

### *Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği*

Öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri ile ilgili veri toplamak amacıyla Kırdök (2004) tarafından geliştirilen Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği uygulanmıştır. Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği 17 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirmeler dörtlü likert tipi bir ölçek üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten iki örnek madde şunlardır: "Her şeyi tam zamanında yapmak isterim" ve "Bir şeyin iyi olması için en ince ayrıntısına kadar dikkat ederim". Ölçekten en az 17 en fazla 68 puan alınabilmektedir. Yüksek puanlar daha yüksek mükemmeliyetçilik düzeyini göstermektedir. Faktör analizleri için açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre iki alt boyutlu bir yapı bulunmuştur. Bu iki alt boyutlu yapı toplam varyansın %37'sini açıklamaktadır. Olumlu mükemmeliyetçilik alt boyutunun .81; olumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutunun .78 Cronbach alfa güvenilirlik katsayısına sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca olumlu mükemmeliyetçilik alt boyutu .75; olumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutu .78 test-tekrar test güvenilirlik katsayısına sahiptir (Kırdök, 2004). Bu araştırma kapsamında toplanan veriler ile yapılan analizde ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı olumlu mükemmeliyetçilik için .87; olumsuz mükemmeliyetçilik için .83 olarak tespit edilmiştir.

### *Verilerin Analizi*

Araştırma verileri 2014-2015 eğitim-öğretim yılında, gönüllülük esasına dayalı olarak ortaokul 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinden elde edilmiştir. Uygulama işleminden önce katılımcılara çalışmanın amacı, ölçme araçlarının cevaplanması konularında açıklamalar yapılmış ve uygulama işlemi sınıf ortamında araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekler analize dahil edilmeden önce kontrol edilmiş ve 12 eksik doldurulmuş form ayırt edilmiştir. Verilerin analiz sürecinde SPSS 16. programı kullanılmıştır. Umut, depresyon, kaygı ve olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki düzeylerinin araştırılmasında Pearson Korelasyon katsayısı ve bağımsız değişkenlerin (depresyon, kaygı ve olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik) bağımlı değişkeni (umut) yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

## **Bulgular**

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle umut, kaygı, depresyon ve olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki korelasyonlar Tablo 1'de sunulmuştur. Daha sonra kaygı, depresyon ve olumlu-olumsuz mükemmeliyetçiliğin umut kavramını yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri ve Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	1	2	3	4	5
1.Umut	-				
2.Kaygı	-.60**	-			
3.Depresyon	-.61**	.69**	-		
4.Olumsuz Mükemmeliyetçilik	-.37**	.66**	.53**	-	
5.Olumlu Mükemmeliyetçilik	.59**	-.36**	.45**	-.11*	-
Aritmetik Ortalama	28.50	41.43	10.88	16.49	31.01
Standart Sapma	5.17	7.49	6.59	5.04	5.91
Çarpıklık Katsayısı	-1.00	.58	1.16	.35	-.65
Basıklık Katsayısı	1.09	.12	1.36	-.64	.22

\*\*p<.01 \*p<.05

Tablo 1'deki analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, umut ile olumlu mükemmeliyetçilik ( $r = .59, p < .01$ ) arasında orta düzeyde pozitif yönde; kaygı ile orta düzeyde ( $r = -.60, p < .01$ ), depresyon ile yine orta düzeyde ( $r = -.61, p < .01$ ) ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile ise düşük düzeyde ( $r = -.37, p < .01$ ) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	$\beta$	t	p	Regresyon Sonucu
Kaygı	-.676	.111	-.294	-6.072	.000*	R = .736
Depresyon	-.809	.158	-.229	-5.129	.000*	R <sup>2</sup> = .541
Olumsuz Mükemmeliyetçilik	-.012	.050	-.010	-.235	.814	F = 148.250
Olumlu Mükemmeliyetçilik	.553	.051	.379	10.886	.000*	Durbin-Watson=1.94

\*p&lt;.01

Ortaokul öğrencilerinde kaygı, depresyon ve olumlu-olumsuz mükemmeliyetçiliğin umut kavramını yordamadaki rolünü incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kaygı, depresyon ve olumlu mükemmeliyetçilik, umut kavramını anlamlı olarak yordamıştır ( $F_{Reg} = 148.250$ ,  $p < .01$ ). İlgili  $R^2$  değeri .541 olarak belirlenmiştir. İlgili  $R^2$  değerine göre, kaygı, depresyon ve olumlu mükemmeliyetçilik, umuda ilişkin gözlenen toplam varyansın %54'ünü açıklamaktadır. Fakat olumsuz mükemmeliyetçilik umudu anlamlı olarak yordamamaktadır ( $\beta = -.010$ ,  $p > .01$ ).

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, ortaokul öğrencilerinin umut düzeyleri olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı değişkenleri açısından incelenmiştir. Bulgulara bakıldığında, umut ile kaygı, depresyon ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde; olumlu mükemmeliyetçilik ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Ayrıca analiz sonuçları göstermiştir ki, olumlu mükemmeliyetçilik, kaygı ve depresyon düzeylerinin, ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerini anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Bu açıklamaya katkıda bulunan kaygı, depresyon ve olumlu mükemmeliyetçilik değişkenleri olmuştur. Bu sonuçtan yola çıkarak, ortaokul öğrencilerinde kaygı ve depresyon düzeyi azaldıkça; olumlu mükemmeliyetçilik düzeyi ise yükseldikçe umut düzeylerinin de yükseleceği söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde, umut kavramının öznel iyi oluş (Sarı, Kaya ve Pala, 2012), yaşam doyumu (Jiang, Huebner ve Hills, 2013; Vacek, Coyle ve Vera, 2010), iyimser olma (Vacek vd., 2010), gerçekçi plan yapabilme (Sarı, 2011), benlik saygısı (Aydoğan, 2010; Snyder vd., 1997; Vacek vd., 2010), psikolojik sağlık (Aydın, 2010), akademik öz-yeterlilik (Carifio ve Rhodes, 2002) gibi olumlu değişkenlerle pozitif yönde; akademik erteleme (Uzun, 2009), yalnızlık (Tarhan ve Bacanlı, 2015) gibi olumsuz değişkenlerle ise negatif yönde ilişki içinde olması araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Yukarıda da belirtildiği gibi, olumlu mükemmeliyetçilik ile umut arasında pozitif yönde ilişki bulgusu, bu iki değişkenin birlikte arttığını işaret etmektedir. Bireyin sahip olduğu olumlu mükemmeliyetçilik düzeyi yükseldikçe, yaşanan bir başarısızlık veya hayal kırıklığının ardından bireyde, güdülenmenin düşmemesi, amaçların gözden geçirilmesi, hedefe ulaşma yollarının gözden geçirilmesi, amaçlardan kopmama gibi durumların olma olasılığı da yükselir (Enns vd., 2002; Slaney vd., 2001). Umut kavramının üç alt boyutundan ikisinin amaca yönelim ve amaca güdülenme olduğu düşünüldüğünde (Snyder vd., 2003), olumlu mükemmeliyetçilikle umut arasındaki ilişki şaşırtıcı olmayacaktır. Ayrıca, olumlu mükemmeliyetçilik kişilik yapısına sahip bireyler kendilerinin ve yeterliklerinin farkında oldukları için belirledikleri standartlar da daha gerçekçi ve ulaşılabilir nitelikte olmaktadır (Enns vd., 2002; Slaney vd., 2001). Daha gerçekçi ve ulaşılabilir amaçların elde edilme olasılığı daha yüksek olduğu için, amaçlara ulaşmış olmanın mutluluğu ve öz güveni ile bireyin geleceğe daha umutlu bakma ihtimalinin yükseleceği söylenilebilir. Aksine, olumsuz mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip bireylerin belirledikleri yüksek standartlar mantık dışı ve kendileriyle örtüşmeyen nitelikte olması, onların performansları ile standartları arasında farklar yaşamalarına ve kendilerine yönelik anksiyete duymalarına neden olabilmektedir (Mobley, Slaney ve Rice, 2005). Olumsuz mükemmeliyetçilerin tahammül eşiğinin düşük olması, şartlara göre değerlendirme yapma yoksunluğu, başarısızlığın yanı sıra bireyde aşağılık duygularını da geliştirebilmekte ve bireyi

umutsuzluğa itebilmektedir (Ashby, Rice ve Martin, 2006). Ashby, Dickinson, Gnilka ve Noble (2011) ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmada umut ile olumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde; olumsuz mükemmeliyetçilik ile negatif yönde ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca, olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip ergenlerin olumsuz mükemmeliyetçi ergenlere göre daha yüksek umut düzeyine sahip olduğunu bildirmişlerdir. Aynı şekilde, Mathew, Dunning, Coats ve Whelan (2014), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, olumlu mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerin olumsuz mükemmeliyetçilere göre daha yüksek umut düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuşlardır.

Araştırma bulgusu, depresyon ve kaygı ile umut arasında negatif yönlü bir ilişkin varlığını ortaya koymuştur. Depresyon duygu durum bozukluğu görülen ergenlerde kendini değersiz bulma, kendini suçlama, intiharı düşünme, ümitsizlik, öfke, hırçınlık gibi durumlar görülmektedir (Işık, 1991). Literatürün (Eldeleklioğlu, 2006; Kashani ve Orvaschel, 1998) depresyon ile pozitif yönde ilişkili sonuçlar ortaya koyduğu kaygı durumu ise bireyin içinde bulunduğu durumu tehditkâr olarak algılaması sonucu oluşan bir mutsuzluk duygusudur. Depresyon ve kaygı duygu durumu, bireyin amaca ulaşma inancı, amaca güdülenme ve amaca ulaşmak için farklı yolları göz önünde bulundurma ilişkisi üzerine kurulmuş pozitif bir motivasyona sahip olmasına engel olacaktır. Tarhan ve Bacanlı'nın (2015) gerçekleştirdikleri çalışmada, umut ile kaygı arasında negatif yönlü ilişki sonucuna varmaları; Mathew ve diğerleri (2014), Ashby ve diğerleri (2011) ortaya koydukları araştırma bulgularının umut ile depresyon arasında yine negatif yönlü ilişkiler araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Yukarıda da değinildiği gibi, umut kavramının olumsuz değişkenlerle negatif yönlü ilişki içerisinde olması; Melges'in (1969; aktaran Dilbaz ve Seber, 1993) depresyondaki temel sorunu umutsuzluk olarak belirlemesi literatürün araştırma bulgusuyla paralellik içerisinde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Beck (1979) depresyonu kavramsallaştırırken, depresyon içerisinde olan bir kişinin geleceğinden umutsuz olduğunu, uzun dönemli amaçlarının olmadığını ve olumlu bir davranışı başlatamayacağını ifade etmiştir.

Araştırma sonucu ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerini arttırabilmek için kaygı ve depresyon düzeylerinin azaltılmasının, olumlu mükemmeliyetçilik özelliklerinin ise arttırılmasının önemini göstermektedir. Bu durum özellikle, okullardaki yürütülen kişisel rehberlik çalışmalarının daha işlevsel uygulanması yoluyla gerçekleştirilebilir. Bu çalışmalar eski yıllara göre daha fazla uygulansa da, özellikle araştırmanın yapıldığı yaş grubunda bu kavramlar üzerinde daha fazla durulması faydalı olabilir. Mevcut araştırma bazı sınırlılıklara sahiptir. Öncelikle, araştırma Denizli ilinin Pamukkale merkez ilçesinde iki ortaokulda eğitimine devam eden ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 508 ortaokul öğrencisi ile sınırlıdır. Ayrıca, araştırmadaki amaçlara ulaşmak için nicel bir yöntem izlenmiştir. Araştırmadaki değişkenler arası ilişkilerin farklı örneklem grupları ve farklı araştırma yöntemleri ile sınanmasının sonuçların güvenilirliği açısından önemli görülmektedir.

## Kaynakça

- Adıyaman, B. (2010). *İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin duygusal zeka yeterliliklerini kullanma düzeyi ve çocukluk çağı depresyonu: İstanbul Avrupa yakası örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Aldridge, D. (1995). Spirituality, hope and music therapy in palliative care. *The Arts in Psychotherapy*, 22(2), 103-109. doi:10.1016/0197-4556(95)00009-T
- Ashby, J. S., Dickinson, W. L., Gnilka, P. B. ve Noble, C. L. (2011). Hope as a mediator and moderator of multidimensional perfectionism and depression in middle school students. *Journal of Counseling & Development*, 89, 131-139. doi:10.1002/j.1556-6678.2011.tb00070.x
- Ashby, J. S., Rice, K. G. ve Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *American Counseling Association*, 84, 148-156. doi:10.1002/j.1556-6678.2006.tb00390.x
- Atik, G. ve Kemer, G. (2009). Çocuklarda umut ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi* (2. bs.). İstanbul: Atlas Yayınları.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression: A treatment manual*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T. ve Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (2. bs.). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology Today*, 41, 34-51.
- Carifio, J. ve Rhodes, L. (2002). Construct validities and the empirical relationships between optimism, hope, self-efficacy, and locus of control. *Work*, 19(2), 125-136.
- Çağlar, E. (1996). *Kaygının kalp atım hızı üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Eldeleklioğlu, J. (2006). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 727-752.
- Emiroğlu, M., Murat, M. ve Bindak, R. (2011). Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerini yordayan sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(38), 262-274.
- Enns, M., Cox, B. J. ve Clara, I. (2002). Parental bonding and adult psychopathology: Results from the US National Comorbidity Survey. *Psychological Medicine*, 32(6), 997-1008. doi:10.1017/S0033291702005937
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468. doi:10.1007/BF01172967
- Garner, D. M., Olmstead, M. P. ve Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2(2), 15-34.
- Hoffman, J. P., Baldwin, S. A. ve Cerbona, F. G. (2003). Onset of major depressive disorder among adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(2), 217-224. doi:10.1097/01.CHI.0000024915.60748.C6



- Işık, E. (1991). *Duygulanım bozuklukları, depresyon ve mani*. İstanbul: Boğaziçi Matbaası.
- Jiang, X., Huebner, E. S. ve Hill, K. J. (2013). Parent attachment and early adolescents' life satisfaction: The mediating effect of hope. *Psychology in The Schools, 50*(4), 340-352. doi:10.1002/pits.21680
- Kashani, J., H. ve Orvaschel, H. (1988). Anxiety disorders in mid-adolescence: A community sample. *American Journal of Psychiatry, 144*, 931-934.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kimhi, S., Eshel, Y. ve Shadar, E. (2013). Optimism as a predictor of the effects of laboratory-induced stress on fears and hope. *International Journal of Psychology, 48*(4), 641-648. doi:10.1080/00207594.2012.676181
- Kovacs, M. (1981). Rating scales to assess depression in school-aged children. *Acta Paedopsychiatrica, 46*, 305-315.
- Köknel, Ö. (1995). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (13. bs.). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi* (6. bs.). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Mathew, J., Dunning, C., Coats, C. ve Whelan, T. (2014). The mediating influence of hope on multimimensional perfectionism and depression. *Personality and Individual Differences, 70*, 66-71. doi:10.1016/j.paid.2014.06.008
- Mobley, M., Slaney, R. B. ve Rice, K. G. (2005). Cultural validity of the almost perfect scale revised for African American college students. *Journal of Counseling Psychology, 4*(52), 629-639. doi:10.1037/0022-0167.52.4.629
- Otis, K. L., Huebner, E. S. ve Hills, K. J. (2016). Origins of early adolescents' hope: Personality, parental attachment, and stressful life events. *Canadian Journal of School Psychology, 31*(2), 102-121. doi:10.1177/0829573515626715
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *Süreksiz durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öy, B. (1991). Çocuklar için depresyon ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 2*, 132-136.
- Rice, K. G. ve Preusser, K. J. (2002). The adaptive and maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(4), 210-222. doi:10.1002/pits.10160
- Sarı, S. V. (2011). *Lise son sınıf öğrencilerinin mesleğe karar verme öz-yeterliliklerini yordamada umut, kontrol odağı ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik özelliklerinin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 20*(3), 827-836.
- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik* (D. M. Siyez, Çev.) (14. bs.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3), 130.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development, 73*, 355-360. doi:10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x
- Snyder, C. R. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling, 5*(5), 298.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 570-585. doi:10.1037//0022-3514.60.4.570
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., ... Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the children's hope scale. *Journal of Pediatric Psychology, 22*, 399-421. doi:10.1093/jpepsy/22.3.399

- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L. ve Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and application to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122-139. doi:10.1521/scpq.18.2.122.21854
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H. ve Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820-826. doi:10.1037//0022-0663.94.4.820
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A. ve Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321-335. doi:10.1037/0022-3514.70.2.321
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and Behavior*, 2, 3-20.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushene, R. E. (1970). *Manual for state and anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 69-74.
- Taşğın, E. ve Çetin, F. Ç. (2006). Ergenlerde major depresyon: Risk etmenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Uzun, B. Ö. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: Sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 12-19.
- Vacek, K. R., Coyle, L. D. ve Vera, E. M. (2010). Stress, self-esteem, hope, optimism, and well-being in urban, ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38, 99-11. doi:10.1002/j.2161.1912.2010.tb00118.x