



Predicting hopelessness by coping styles, depression and meaning in life

Başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlamın umutsuzluğu yordama düzeyi¹

Firdevs Savi Çakar²
Zeynep Karataş³
Özlem Tagay⁴

Abstract

The aim of this study is to determine whether levels of hopelessness are predicted by variables of coping styles, depression and meaning in life. This research is in survey model and the study was conducted with 152 teacher candidates (68 males, 84 females) who were senior students of the faculty of educational. It is used Beck Hopelessness Scale, Coping Styles Survey Short Form, Beck Depression Scale and Meaning in Life Scale. For the analysis of data, progressive regression analysis and Pearson Product-Moment Correlation Coefficient were used. In this respect, coping style, depression and meaning in life are significantly predicted the sense of students' hopelessness.

Keywords: Hopelessness; coping styles; depression; meaning in life; counseling.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

Özet

Bu çalışmanın amacı, başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlamın umutsuzluğu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının saptanmasıdır. Bu araştırma betimsel bir çalışma olup, çalışma grubunu Eğitim Fakültesi son sınıfında okuyan 152 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Çalışmada kullanılan ölçme araçları Beck Umutsuzluk Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu, Beck Depresyon Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği'dir. Araştırmanın verilerinin analizi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve Aşamalı Regresyon Analizi ile gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlam eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin umutsuzluğunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Umutsuzluk; başa çıkma stilleri; depresyon; yaşamda anlam; psikolojik danışma.

Giriş

Umutsuzluk; bilişsel bir bozukluk, bir duygu, bir olgu olarak, geleceğe ilişkin beklentilerin yitilmesi (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin, 1993:140; Comer, 2002); olumsuz beklentilerin bir sonucu olarak amaçsızlık, isteksizlik ve bir şeyi başaramayacağına dönük inançsızlık ile karakterize bilişsel temelli olumsuz duygu durumudur (O'Connor ve diğ., 2004:1099). Arzulanan şeyin gerçekleşmeyeceğine ve kişinin bu durumu değiştirmek için yapabileceği bir şey olmadığına ilişkin beklenti (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989:358) olarak da tanımlanmaktadır. Beck'e (2008) göre umutsuzluk, olumsuzluklarla yüklü bir bilişsel öğeler dizgesidir. Umutsuzluk kişideki olumsuz yüklemeleri ve duygu durumunu ifade ederken, aynı zamanda umutsuzluğa eşlik eden diğer olumsuz

¹ Bu çalışma 07- 09 Ekim 2015, 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

² Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilim. Böl., firdevssavi@hotmail.com

³Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilim Böl., zeynepkaratas@mehmetakif.edu.tr

⁴Yrd. Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilim. Böl., ozlemtagay@gmail.com

bulguları da (değersizlik, çaresizlik, mutsuzluk, kararsızlık, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe ve suçluluk duyguları) beraberinde getirmektedir (Odağ, 2002:110).

Umutsuzlukla ilişkili faktörler incelendiğinde, negatif yaşam olayları, kişinin olaylara ilişkin yüklenme tarzı, diğer bilişsel faktörler ve düşük benlik saygısı (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989); algılanan sosyal destek arasında ilişkiden (Savi-Çakar ve Karataş, 2012:14) söz edilmektedir. Bu faktörlerin yanısıra umutsuzluğun önlenmesine ilişkin olarak odaklanılması önemli kavramlardan birisi de başa çıkma stilleridir. Lazarus ve Folkman (1985)'e göre başa çıkma olumsuz yaşam olaylarındaki duygusal gerilimi azaltmak ve bu gerilime dayanmak için ortaya konan bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler bütünüdür. Bu süreçte başa çıkma, tehdit olarak algılanan durumun değerlendirilmesi ve bu değerlendirme sonucunda uygun duygusal ve davranışsal tepkinin verilmeye çalışılmasıdır ve bu süreç dinamik bir süreçtir. Baş etme biçimi, yaşam olayları karşısında kişilerin yaptıkları değerlendirmelerde aracı rol oynayarak, duygusal tepkilerin ortaya çıkmasında önemli bir etkidir.

Folkman ve Lazarus (1988), başa çıkma stillerini; sorun çözmeye yönelik başa çıkma stilleri ve duygu odaklı başa çıkma stilleri şeklinde ikiye ayırmaktadır. Sorun çözmeye yönelik başa çıkma stilleri sorunun ana kaynağına ilişkin başa çıkma stilleri olup (aktif başa çıkma, planlama, rekabet aktivitesinin baskılanması, kendini sınırlayarak başa çıkma, yardımcı sosyal destek arama gibi faktörleri kapsamaktadır); duygu odaklı başa çıkma stilleri ise ana kaynağın yol açtığı duygusal etkiyle başa çıkma stillerini içermektedir (duygusal sosyal destek arama, olumlu yorumlama, kabullenme, inkâr, dine yönelim, mizah gibi faktörleri). Seltzer, Greenberg ve Krauss'a göre (1995) problem odaklı başa çıkma stilleri sorunlarla mücadele etmede, duygusal odaklı başa çıkma stratejilerinden daha etkilidir. Buna göre başa çıkma stillerini uyuma yönelik olanlar ve olmayanlar şeklinde ayırmak mümkündür. Uyuma yönelik olmayan başa çıkma stilleri, stres oluşturan etkenler ya da yaşam olayları ile psikiyatrik bozukluklar arasındaki ilişkinin anlaşılmasında merkezi bir rol oynamaktadır. Uyuma yönelik ya da aktif başa çıkma stillerinden daha çok, duygusal gerilimi azaltmaya yönelik başa çıkma stillerinin kullanılması ile psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkması ve sürmesinde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Carver, Scheier, Weintraub, 1989:268). Bu bağlamda başa çıkma stillerinin bireylerin umutsuzluk düzeylerine etkisinin incelenmesi ile umutsuzluğun azaltılmasında uyuma yönelik başa çıkma stillerinin etkisinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlanabilir. Bu doğrultuda bireylerin uyuma yönelik başa çıkma stillerini geliştirmelerine yardımcı olunabilir.

Umutsuzluk ile depresyon arasındaki ilişkiyi vurgulayan çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989; Beck, Steer, Kovacs ve Garrison, 1985:560; Billing ve Moos, 1984:880; Cunningham, 2006; Hunter ve O'Connor, 2003). Ancak bu çalışmada eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin (öğretmen adaylarının) depresyon düzeyleri ile umutsuzlukları arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Literatür incelendiğinde, Beck (2008), depresyonda olumsuz düşünce, beklenti ve yanlış öğrenmelerin etkin olduğunu ve bu durumunda umutsuzluk ile ilişkili olduğunu temel alarak bu durumları umutsuzluk olarak kavramlaştırmıştır. Ayrıca umutsuzluk araştırmalarında, erken çocuklukta zorlu ve çatışmalı yaşantıların umutsuzluğa yol açtığını; bu durumun geleceğe yönelik umutsuzluğu artırdığı belirtilmektedir (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin, 1993:140). Bu doğrultuda eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerinin umutsuzluk düzeylerine katkısının incelenmesi umutsuzluklarının azaltılmasına yönelik çalışmalar planlanmasına katkı sağlayabilir.

Bu çalışma kapsamında incelenen ve umutsuzluk ile ilişkili olabilecek bir diğer kavram ise yaşamda anlamdır. Yaşamda anlam iyi oluşun bir göstergesi olup pozitif bir kişilik yapısı (trait) olarak kabul edilmektedir (Ryff, 1989:171). Jones'a (1995) göre yaşamda anlam arayışı insanın yaşamındaki temel güdüdür ve ruh sağlığının güvenilir ölçütlerinden biridir. Yaşamda anlam kavramı açıklanırken iki boyutta değerlendirilmektedir. Bunlar anlam arayışı ve anlamın varlığıdır. Anlam

arayışı kişinin kendi yaşamını algılayışını içerir ve aynı zamanda zihinsel ve fiziksel iyi oluşunda ön koşulu olarak kabul edilmektedir (Wong, 2012).

Feldman ve Snyder (2005), yaşamın anlamı ve umut arasındaki ilişkiyi amaç yönelimli düşünme temelinde değerlendirmiş ve anlam kuramcıları tarafından “umut” da yaşamın anlamı konusunda temel bir bileşen olarak görülmektedir. Frankl’ın (1997) “anlam terapisi” adını verdiği “logoterapi” çalışmaları ile varoluşçu yaklaşım içinde bu terimi tanımlanmasına yardımcı olmuştur. Frankl’a göre (1997) yaşamın anlamı zamana göre değişebilir ancak hiçbir zaman yok olmaz, birey yaşamın anlamını üç farklı yoldan bulabilir; bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak, bir insanla etkileşime girerek ya da bir şey yaşayarak ve kaçınılmaz olan acı durumuna karşı bir tavır geliştirerek yapabilir. Yapılan bazı çalışmalarda, yaşamda anlam ile yılmazlık, (Demirbaş, 2010); öznel iyi oluş ve umut (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012); kişilik ve başa çıkma stilleri (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008) gibi değişkenler arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Yaşamda anlamın varlığının ve yaşamda anlam arayışının üniversite döneminde bulunan gençler önemli bir gereksinimlerden birisi olduğu gibi ve umutsuzlukla ilişkili olabileceği düşünüldüğünden bu araştırma kapsamına alınmıştır.

Araştırmada ele alınan bağımlı değişken olarak umutsuzluğun hem normal hemde klinik örneklerde uyum ve psikopatolojinin değerlendirilmesinde sıklıkla ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmalarda da vurgulandığı gibi; umutsuzluk anlamlı bir şekilde depresyon ve diğer psikolojik bozukluklarla ilişkili olması (McCranie ve Riley, 1992; Beck, Steer, Kovacs ve Garrison, 1985:553; Billing ve Moos, 1984; Cunningham, 2006; Hunter ve O’Connor, 2003) ve intihar riskini arttıran depresif bilişsel stilleri içermesi (Beck, Steer, Kovacs ve Garrison, 1985:553; Hunter ve O’Connor, 2003) nedeniyle çalışılması gereken bir olgu olarak kabul edilmektedir (Beck ve diğ., 2003:339).

Ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde umutsuzluğun farklı değişkenler açısından incelendiği görülmektedir. Bu çalışmalara örnek; eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri (Şahin, 2009:173); üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki (Ağır, 2007); üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi (Oğuztürk, Akça, ve Şahin, 2011:171); Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi (Üngüren, ve Ehtiyar, 2009); Türkiye’deki beden eğitimi ve spor yüksek okulu son sınıf öğrencilerinin istihdam sorunu açısından umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. (Kırımoglu, 2010) verilebilir. Ayrıca diğer araştırmalarda da üniversite öğrencilerinin umutsuzluğu ile otomatik düşünceleri ve benlik saygısı (Savi-Çakar, 2014); yaşam doyumu (Gençay ve Gençay, 2011); başarı düzeyi algısı (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008); kaygı (Üngüren ve Ehtiyar, 2008); ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları (Esen-Çoban ve Güney Karaman, 2013); öznel iyi oluş ve yaşamda anlam (Şahin ve ark., 2012); arkadaşlık ilişkileri (Üngüren ve Ehtiyar, 2009); öğrenim görülen bölüm (Gündoğar ve ark., 2007) gibi değişkenler açısından incelendiği görülmüştür. Bu çalışmada ise eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ile başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlam arasındaki ilişki incelenmektedir.

Öğretmenlerin umutsuzluk düzeyleri özellikle onların ruhsal özellikleri ile doğrudan ilişkili olarak kabul edilmektedir. Öğretmenlerin çocuk ve ergenlerle sağlıklı ilişki kurabilmesi, olumlu bir model olabilmesi ve öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçlarını anlayabilmesi son derece önemli bir özelliktir. Bu doğrultuda öğretmenlerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olması hedeflenen bir durumdur. Bu nedenle öğretmen adaylarının eğitim öğretim süreçlerinde umutsuzluk düzeylerinin artırılması ve düşük olan öğrenciler dönük çalışmalar yapılması önemli bir ihtiyaç olarak görünmektedir. Bu doğrultuda yükseköğretimde psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının bu ihtiyacın karşılanmasına katkısı olabilir. Bu çalışmadan elde edilecek sonuçların özellikle

yükseköğretimde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yapılanmasında yükseköğretim gençliğinin umutsuzluk düzeylerine önem verilmesi açısından yararlı olacaktır; alandaki araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlamın Eğitim Fakültesi öğrencilerinin umutsuzluğunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının saptanmasıdır.

Yöntem

Bu araştırma tarama modelinde bir çalışma olup değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymada dönük olarak desenlenmiştir.

Çalışma grubu

Çalışma 2014-2015 eğitim öğretim yılı Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesinde farklı bölümlerinde okuyan ve gönüllü olan son sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. Çalışma grubunu 68 erkek 84 kadın toplam 152 kişi oluşturmuştur.

Çalışmada kullanılan ölçme araçları

Beck Umutsuzluk Ölçeği: Beck ve ark. (1974), tarafından geliştirilen Seber ve arkadaşları (1991) ve Durak (1994) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Puan ranjı 0-20' dir. Alınan puanlar yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu varsayılmaktadır. Güvenirlilik için saptanan Cronbach Alfa katsayısı .86, test-tekrar test sonucu elde edilen değer ise .73 olarak bulunmuştur (Seber ve ark., 1991).

Baş Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu: Carver (1997) tarafından geliştirilen ölçek Türkçe'ye Bacanlı, Sürücü ve İlhan (2013) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde, açımlayıcı faktör analizi sonucunda 14 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Tüm faktörlerin açıkladığı varyans %80,37'dir. Faktörlerin Cronbach alfa katsayıları .39 ile .92 aralığında değişmektedir. Ölçeğin test tekrarı güvenirliliği için iki hafta arayla yapılan ölçümlerde faktörlerin korelasyon katsayılarının .44 ile .90 aralığında değer aldıkları görülmüştür.

Beck Depresyon Ölçeği: Beck ve arkadaşları tarafından 1961 yılında geliştirilen ölçek Türkçe'ye Tegin (1980) tarafından uyarlanmıştır. Yarıya bölme güvenirliliği öğrenciler için .78, depresif hastalar için .61 bulunmuştur. Test tekrar test güvenirliliği ise .65 olarak saptanmıştır. Ergen ve yetişkinlerde kullanılabilir ölçek toplamda 21 belirti kategorisi içermekte, ölçekte her bir madde 0-3 arasında puanlanmakta ve ölçekten en yüksek 63 puan alınmaktadır.

Yaşamda Anlam Ölçeği: Yaşamda Anlam Ölçeği Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiş ve Demirbaş (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin alt boyutları; yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması olarak belirlenmiştir. Her bir alt ölçeğin toplam puanı en yüksek 35 olabilir. Yaşamda anlamın varlığı alt ölçeğinden alınan yüksek puan kişide anlamın bulunduğu işaret etmektedir. Yaşamda anlamın aranması alt ölçeğinden yüksek puan alınması yaşamda anlamın arandığı/araştırıldığı anlamına gelmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerinin analizi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve aşamalı regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Regresyon varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı incelendiğinde değişkenler arasında ilişkinin doğrusal olduğu, modelde hata terimleri arasında ilişki olmadığı (Durbin Watson değeri 2.02), modelde otokorelasyon olmadığı, b katsayılarının standart hatalarının çok küçük olduğu ve regresyon varsayımının sağlandığı görülmektedir.

Bulgular

Araştırmanın bulguları sırasıyla, betimsel istatistikler Tablo 1’de, korelasyon değerleri Tablo 2’de ve regresyon analizi sonuçları ise Tablo 3’de sunulmuştur.

1-Değişkenlere ait betimsel istatistikler

Tablo 1. Umutsuzluk, Başa Çıkma Stilleri, Depresyon ve Yaşamda Anlam değişkenlerinin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Değişkenler	\bar{X}	SS
Umutsuzluk	5.14	3.61
Başa Çıkma Stilleri Alt Ölçekleri		
Araçsal sosyal destek kullanma	6.45	1.22
Mizah	6.87	1.99
Duygulara odaklanma ve ortaya koyma	6.03	1.61
Madde kullanımı	2.78	1.54
Kabullenme	6.12	1.46
Diğer etkinlikleri bırakma	5.33	1.37
Dine yönelme	7.32	3.49
Yadsıma	3.78	2.39
Davranışsal olarak ilgiyi kesme	3.72	1.60
Zihinsel olarak ilgiyi kesme	5.31	1.47
Kendini sınırlandırma	5.34	1.42
Olumlu yeniden yorumlama	6.13	1.32
Duygusal sosyal destek kullanma	5.61	1.36
Planlama	6.57	1.25
Depresyon	10.55	9.15
Yaşamda anlam	46.85	11.09

n=152

Araştırmanın değişkenlerine ilişkin elde edilen aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1’de görülmektedir. Buna göre eğitim fakültesi öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri sırasıyla: umutsuzluk ($\bar{X}=5.14$, $SS=3.61$); başa çıkma stilleri alt ölçekleri; araçsal sosyal destek kullanma ($\bar{X}=6.45$, $ss=1.22$); mizah ($\bar{X}=6.87$, $ss=1.99$); duygulara odaklanma ve ortaya koyma ($\bar{X}=6.03$, $ss=1.61$); madde kullanımı ($\bar{X}=2.78$, $ss=1.54$); kabullenme ($\bar{X}=6.12$, $ss=1.46$); diğer etkinlikleri bırakma ($\bar{X}=5.33$,

ss=1.37); dine yönelme ($\bar{X}=7.32$, ss=3.49); yadsıma ($\bar{X}=3.78$, ss=2.39); davranışsal olarak ilgiyi kesme ($\bar{X}=3.72$, ss=1.60); zihinsel olarak ilgiyi kesme ($\bar{X}=5.31$, ss=1.47); kendini sınırlandırma ($\bar{X}=5.34$, ss=1.42); olumlu yeniden yorumlama ($\bar{X}=6.13$, ss=1.32); duygusal sosyal destek kullanma ($\bar{X}=5.61$, ss=1.36) ve planlama için ($\bar{X}=6.57$, ss=1.25) olarak belirlenirken; depresyon ($\bar{X}=10.55$, ss=9.15) ve yaşamda anlam ($\bar{X}=46.85$, ss=11.209) olarak belirlenmiştir.

2- Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

Tablo 2. Başa Çıkma Stilleri, Depresyon, Yaşamda Anlam ve Umutsuzluk arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Umutsuzluk
1. Başa Çıkma Stilleri Alt Ölçekleri	
Araçsal sosyal destek kullanma	-.075
Mizah	.108
Duygulara odaklanma ve ortaya koyma	.076
Madde kullanımı	.319**
Kabullenme	-.002
Diğer etkinlikleri bırakma	.081
Dine yönelme	-.058
Yadsıma	.307**
Davranışsal olarak ilgiyi kesme	.457**
Zihinsel olarak ilgiyi kesme	.023
Kendini sınırlandırma	.139*
Olumlu yeniden yorumlama	-.090
Duygusal sosyal destek kullanma	.058
Planlama	-.121
2. Depresyon	.465**
3. Yaşamda Anlam	-.453**

* p<.05, **p<.01

Tablo 2' de görüldüğü gibi, öğrencilerin umutsuzluk puanları ile başa çıkma stilleri alt boyutlarından madde kullanımı ($r = .319$, $p < 0.01$), yadsıma ($r = .307$, $p < 0.01$), davranışsal olarak

ilgiyi kesme ($r=.457$, $p<0.01$), kendini sınırlandırma ($r=.139$, $p<0.05$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Ancak diğer başa çıkma alt boyutları ile umutsuzluk arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Ayrıca umutsuzluk ile depresyon ($r=.465$, $p<0.01$) arasında da pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunurken; umutsuzluk ile yaşamda anlam ($r=-.453$, $p<0.01$) arasında ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.

3- Aşamalı Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Tablo 3. Başa Çıkma Stilleri, Depresyon ve Yaşamda Anlam Değişkenlerinin Umutsuzluğu Yordama düzeylerine İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R2	R2 Değişim	F	F Değişim	β	t
1. Başa Çıkma Stilleri Alt Ölçekleri	.527	.278	.278	3.765**	3.765		
Araşsal sosyal destek kullan						.067	.758
Mizah						-.010	-.118
Duygulara odak ve ort. koy						-.016	-.196
Madde kullanımı						.185	2.088*
Kabullenme						-.056	-.673
Diğer etkinlikleri bırakma						-.055	-.673
Dine yönelme						-.036	-.468
Yadsıma						.122	1.397
Davranışsal olarak ilgi kesme						.409	4.218**
Zihinsel olarak ilgiyi kesme						-.092	-1.059
Kendini sınırlandırma						.025	.285
Olumlu yeniden yorumlama						-.053	-.566
Duygusal sosyal destek kulla						-.073	-.839
Planlama						-.019	-.232
2. Depresyon	.646	.417	.139	6.481**	32.420	.393	5.694**
3. Yaşamda Anlam	.671	.450	.033	6.911**	8.208	-.226	-2.865**

* $p<.05$, ** $p<.01$

Tablo 3'te görüldüğü gibi, aşamalı regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; çalışmada kurgulanan bütün modellerin anlamlı olduğu ($F=3.765$, $p<.01$; $F=6.481$, $p<.01$; $F=6.911$, $p<.01$) ve bütün değişkenlerin toplamda %45 varyans açıklama yüzdesiyle umutsuzluğu açıkladığı görülmektedir. Birinci adımda girilen başa çıkma stilleri tüm alt ölçeklerinin hep birlikte %27.8 açıklama yüzdesi ile modele en çok katkı veren değişkenler olduğu görülmektedir. Başa çıkma stilleri anlamlı katkı veren alt değişkenler incelendiğinde madde kullanımı ve davranışsal olarak ilgiyi kesme alt ölçeklerinin modele anlamlı katkı sağladığı görülmektedir (sırasıyla; $\beta=.185$, $t=2.088$, $p<.05$; $\beta=.409$, $t=4.218$, $p<.01$). İkinci adımda girilen depresyon değişkeninin modele %13.9 varyans

açıklama yüzdesiyle ikinci sırada anlamlı katkı verdiği görülmektedir ($\beta=.393$, $t=5.694$, $p<.01$). Üçüncü adımda girilen yaşamda anlam değişkeniyle oluşturulan modelin %3.3 varyans açıklama yüzdesiyle anlamlı olduğu ve modele anlamlı katkı verdiği görülmektedir ($\beta=-.226$, $t=-2.865$, $p<.01$). Bu doğrultuda başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlam umutsuzluğu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bulguları, eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlam düzeylerinin umutsuzluğun anlamlı derecede yordadığını ortaya koymaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise, öğrencilerin başa çıkma stilleri alt boyutlarında madde kullanımı, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlandırma alt boyutları ile umutsuzluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu alan yazın doğrultusunda ele alındığında, başa çıkma stillerinden madde kullanımı, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlandırmanın daha çok duygu odaklı başa çıkma stilleri olduğu ve bu başa çıkma stillerinin daha fazla psikopatolojik belirti ile ilişkili olduğu kabul edilmektedir (Carver, Scheier, Weintraub, 1989:267). Bu durum duygu odaklı başa çıkma stilleri ile umutsuzluk arasındaki ilişkiyi açıklar nitelikte olup, eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin kullandıkları başa çıkma stillerinin umutsuzlukları açısından önemli bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Algın (2009) tarafından yapılan çalışmada da, başa çıkma alt boyutlarından davranışsal olarak boş verme ile umutsuzluk puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; yararlı sosyal destek kullanımı, mizah, duygusal sosyal destek kullanımı, plan yapma, pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, aktif baş etme ile umutsuzluk puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Başa çıkma alt boyutlarından davranışsal olarak ilgiyi kesme hedeften vazgeçme ve kaçınmacı bir tutumu ifade ettiği için umutsuzluk ve intihar ile bağlantılı bulunmuştur (Cooke ve diğ., 2007:12; Algın, 2009). Madde kullanımı olumsuz başa çıkma stili olarak, davranışsal ve zihinsel boş vermenin bir bütün oluşturduğu yapıyı ifade ederken; yadsıma, sorun olduğunu reddetme, sorun yokmuş gibi davranma şeklinde bir uyumsuz başa çıkma stratejisi olarak her iki alt boyut umutsuzlukla ilişkili bulunmuştur (Lysaker, Campbell, Johannesen, 2005:287; Algın, 2009). Kendini sınırlandırma başa çıkma stiline, şartlar uygun olana kadar bu konuda hiç bir şey yapmama ve bir şeyler yapmak konusunda kendini uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlama şeklindeki ifadesinin olumsuz başa çıkma stilini oluşturduğu ve bu durumunda umutsuzluk ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Lysaker ve diğ., 2002:41; Lysaker, Campbell, Johannesen, 2005:287; Cooke ve diğ., 2007; Algın, 2009).

Diğer taraftan bu çalışmada başa çıkma stillerinden araçsal sosyal destek kullanma, mizah, duygulara odak ve ortaya koyma, kabullenme, diğer etkinlikleri bırakma, dine yönelme, zihinsel olarak ilgiyi kesme, olumlu yeniden yorumlama, duygusal sosyal destek kullanma, planlama alt boyutları ile umutsuzluk arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Ancak literatürde klinik örneklem üzerinde yapılan ve olumlu başa çıkma stilleri olarak ifade edilen pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, aktif baş etme, yararlı sosyal destek kullanımı, mizah, duygusal sosyal destek kullanımı, plan yapma ile intihar düşüncesi puanları ve umutsuzluk puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu araştırmalar bulunmaktadır (Lysaker ve diğ., 2002:41; Algın, 2009). Bu sonuçlarının literatürle uyumlu olmamasının, örneklem grubunun bir üniversite öğrencileri ile sınırlı olması ve heterojen olmaması olarak açıklanabilir. Diğer taraftan doğrudan üniversite öğrencilerinin başa çıkma stilleri ile umutsuzluk düzeylerinin incelendiği başka çalışmanın olmaması da sonuçların karşılaştırılmasını olası kılmamıştır. Bu konuda daha geniş örneklem gruplarıyla yapılacak kapsamlı çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır.

Araştırmanın diğer bulgusu ise depresyon ve umutsuzluk arasındaki pozitif yönde ilişki olduğu; depresyon arttıkça umutsuzluğun arttığı şeklindedir. Umutsuzluğun yer aldığı en önemli

bozukluklardan birisi depresyondur. Umutsuzluk ve depresyon arasındaki nedensel ilişkiyi ortaya koyan çok sayıda araştırma olmasına rağmen; bu çalışmada depresyon ve umutsuzluk arasındaki ilişkiye odaklanılmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın bu bulgusunun ilgili literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Beck (2008) depresyonu olan hastaların %78' den fazlasının geleceğe olumsuz baktığını ve bu oranın depresyonu olmayan hastalarda ise %22 oranında olduğunu, depresyonda olmanın umutsuzluğu artırdığını vurgulamaktadır. Beck'e (2008) hastaların yakınmaları ve depresif belirtilerinin şiddeti arttıkça umutsuzluğun da arttığını klinik çalışmalarla göstermiştir. Ayrıca depresyonun tüm bulguları içinde umutsuzluk ile en yakın ilişkisi olan intihar düşüncesidir.

Depresyonda temel sorun olarak belirtilen umutsuzluğa eşlik eden diğer bulgular ise; değersizlik, çaresizlik, mutsuzluk, kararsızlık, eyleme geçememe, işlerini sürdürmemeye ve suçluluk duygularıdır (Odağ, 2002:5). Ayrıca depresyonu olan bireylerin, bilgiyi işleme süreçlerinin incelendiği çalışmalarda da, bu kişilerin olumsuz bilgilere takılı kalma eğilimlerinin daha yüksek olduğu (Gotlip ve Joorman, 2010:5);olumsuz bilgileri olumlu bilgilerden daha fazla hatırladıkları belirtilmektedir(Algın (2009).Depresif olmayan kişilerin ise daha fazla olumlu bilgiyi hatırladıkları ve olumlu bakış açısına sahip oldukları belirlenmiştir (Mathews ve Macleod, 2002; Gotlip ve Joorman, 2010:5). Bu durum eğitim fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin azaltılmasına ilişkin yapılacak çalışmalarda depresyon düzeylerinin temel alınmasını ve ihtiyaç duyan öğrenciler için psikolojik yardım olanaklarının artırılmasını gerekli kılmaktadır.

Araştırmanın diğer bulgusu ise, yaşamda anlam ile umutsuzluk arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu şeklindedir. Bu durum öğrencilerde yaşamda anlam arayışı arttıkça umutsuzluğun azaldığı şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuçlar diğer çalışmaların sonuçları ile uyumludur. Yaşamlarında anlam bulan kişilerin, bulamayanlara göre daha az psikolojik stres yaşadıkları; ösuygı, mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Frankl, 1997; Sappington, Bryant ve Olden, 1990:125; Melton ve Schulenberg, 2008). Bununla birlikte, yaşamlarını anlamlı bulan bireylerin yaşamda bir amaçlarının olduğu, yaşamlarını daha yararlı etkinliklerle geçirdikleri, stres ve sorunlar karşısında daha dirençli oldukları belirlenmiştir (Sappington ve diğ., 1990). Anlamsızlık duygusu ve yaşamda anlam bulamama ile depresyon, benliğin aşığılanması, madde kullanımı ve intihar gibi olumsuz durumlar arasında ilişki bulunmuştur. Bu durum umutsuzluk açısından yaşamda anlam kavramını oldukça anlamlı kılmaktadır (Harlow, Newcomb ve Benter, 1986:5). Frankl (1997)'a göre ise, birey umutsuz bir durumla karşılaştığında ya da değiştirilemez bir kaderle yüz yüze geldiğinde bile yaşamda bir anlam bulabilir. Birey durumu değiştiremeyecek bir noktaya geldiğinde, kendini değiştirme yoluna gidebilir ve acıyı göğüsleyebilir.

Sonuç olarak bu araştırmanın bulguları, eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlam düzeylerinin umutsuzluğun anlamlı derecede yordadığını ortaya koymaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiler eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin başa çıkma stillerinden madde kullanımı, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlandırma alt boyutları ile umutsuzluk arasında ve depresyon ile umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan, yaşamda anlam ile umutsuzluk arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara dayalı olarak eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin yanısıra yükseköğretim dönemindeki gençlerin ruh sağlığını koruma ve geliştirme çalışmaları önemli bir ihtiyaçtır. Bu doğrultuda, öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi ve umutsuzluklarının azaltılmasına dönük çalışmaların artırılmasının yanı sıra yüksek öğretimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik çalışmalarına gereken önemin verilmesine gereksinim duyulduğu açıktır.

Öneriler

Elde edilen sonuçlara dayalı olarak şu öneriler geliştirilmiştir:

1-Eğitim Fakültesi son sınıf öğrencilerinin olumlu başa çıkma stillerini kullanma düzeylerinin artırılmasına dönük psikoeğitim çalışmaları yapılabilir. Böylece daha az olumsuz başa çıkma stillerini kullanmaları sağlanabilir.

2-Eğitim Fakültesi son sınıf öğrencilerinin yanısıra üniversite öğrencilerine dönük, depresyon ve yaşamda anlam arayışı konusunda farkındalık kazandırmaya dönük çalışmalar yapılabilir.

3-Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve umutsuzluğu artırıcı çalışmalar yapılması

4-Umutsuzluk düzeyleri düşük öğrencilerin gerekli psikolojik desteği alması sağlanabilir.

5-Bu amaçla üniversitelerde psikolojik danışma hizmetlerinin yaygınlaştırılarak bu öğrenciler dönük psikoeğitim programları, bireyle ve grupla psikolojik danışma uygulamaları, kriz danışmanlığı yapılabilir.

Kaynakça

- Abramson, L., Metalsky, G., & Alloy, L. (1989). Hopelessness depression: A theory- based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. İstanbul:
- Algın, F. (2009). *Şizofreni Hastalarında Başa Çıkma Tutumlarının Umutsuzluk, İntihar Davranışı Ve İlgörü İle İlişkisi*. Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Bacanlı, H., Sürücü, M., & İlhan, T. (2013). Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ-KF) Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 13(1), 81-96.
- Beck, A.T. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. 2.baskı İstanbul.
- Beck, A.T., Steer, R. A., Kovacs, M., & Garrison, B. E. (1985). Hopelessness and eventual suicide: A ten-year prospective study of patients hospitalized for suicidal ideation. *American Journal of Psychiatry*, 142, 559-563.
- Beck, B., Holling, S., McNabb, M., Miller, D., Rowe, J. O., & Schulz, J. (2003). Facing up the hopelessness: a dialogal phenomenological study. *Journal of Religion and Health*, 42(4), 339-354.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol*, 56, 267-283.
- Ceyhan A. A. (2004). Ortaöğretim Alan Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 91-101.
- Çelikel-Çam, F., & Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile etkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122-129.
- Cooke, M., Peters, E., Fannon, D., Anilkumar, A. P. P., Aasen, I., Kuipers, E., & Kumaria, V. (2007). Insight, distress and coping styles in schizophrenia. *Schizophr Research*. Aug, 94(1-3), 12-22.
- Comer, R. J. (2002). *Fundamentals of Abnormal Psychology*. New York: Worth Publishers.
- Cunningham, I. (2006). Anxiety, Depression And Hopelessness In Adolescents: A Structural Equation model. Master Thesis, University of Calgary, Lethbridge.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yulmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. <http://tez2.yok.gov.tr/>
- Durak, A. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışma. *Türk Psikoloji Derg*, 9(3), 1-11.

- Esen-Çoban, A., & Güney Karaman, N. G. (2013). Interpersonal Cognitive Distortions, The Level of Anxiety and Hopelessness of University Students. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2(2), 78-88.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and The Meaningful Life: Theoretical And Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking And Life Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The Relationship Between Coping And Emotion: Implications For Theory And Research. *Social Science Medicine*, 26, 309-317.
- Frankl, V. (1997). İnsan Anlam Arayışı (Çev. Selçuk Budak). Ankara. Öteki Yayınevi.
- Gençay, S., & Gençay, Ö. A. (2011). A Comparison Of The Life Satisfaction And Hopelessness Levels Of Teacher Candidates in Turkey. *Educational Research and Reviews*, 6(2), 182-186.
- Gotlib, H., & Joormann, J. (2010). Cognition and Depression: Current Status And Future Directions. *Annu Rev Clin Psychol*, 6, 285-312.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, Selfderogation, Substance Use, And Suicide İdeation: Lack Of Purpose İn Life As A Mediational Factor. *Jour of Clin Psychology*, 42, 5-21.
- Hunter, E. C., & O'Connor, R. C. (2003). Hopelessness And Future Thinking İn Parasuicide; The Role Of Perfectionism. *British Journal of Clinical Psychology*, 42(4), 355-366.
- Jones, R. N. (1995). The Theory and Practice of Counseling, Second Edition, Cassell, London.
- Kırımoglu, H. (2010). Türkiye'deki Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Son Sınıf Öğrencilerinin İstihdam Sorunu Açısından Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(1), 37-46.
- Lightsey, O., R. (2006). Resillience, Meaning And Well-Being. *The Counseling Psychologist*, 34 (1), 96-107.
- Lysaker, P. H., Bryson G. J., Lancaster R. S., Evans J. D., & Bell M. D.(2002). Insight in Schizophrenia: Associations With Exucutive Function And Coping Style. *Schizophr. Res.* 59, 41-47
- Lysaker, P.H., Campbell, K., & Johannesen, J.K. (2005). Hope, Awareness Of İllness, And Coping İn Schizophrenia Spectrum Disorders: Evidence Of An İnteraction. *J. Nerv. Ment. Dis.* 193, 287-292.
- Mathews, A., & MacLeod, C. (2005). Cognitive Vulnerability To Emotional Disorders. *Annu Rev Clin Psychol*, 1, 167-95.
- McCranie, E.W., & Riley, W.T. (1992). Hopelessness and Persistence Of Depression İn An İnpatient Sample. *Cognitive Therapy and Research*, 16(6), 699-708.
- O'Connor, R.C., O'Connor, D.B., O'Connor, S.M., Swallowood, J. & Miles, J. (2004). Hopelessness, Stres And Perfectionism: The Moderating Effects Of Future Thinking. *Cognition and Emotion*, 18(8), 1099-1120.
- Odağ, C. (2002). İntihar (Özkıyım): Tanım-Kuram-Sağaltım. *İzmir Psikiyatri Derneği Yayınları*. (2.bas). 5-112.
- Oğuztürk, Ö., Akça, F. & Şahin, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 173- 184.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sappington, A. A., Bryant, J., & Oden, C. (1990). An Experimental Investigation of Viktor Frankl's theory of meaningfulness in life. *The International Forum for Logotherapy*, 13, 125-130.
- Savi Çakar, F. (2014). Otomatik Düşüncelerin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(5), 1-16.

- Savi Çakar, F. & Karataş, Z. (2012). Ergenlerin Benlik Saygısı, Algıladıkları Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 1-16.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., & Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliliği. *Kriz Dergisi*, 1, 139-142.
- Seltzer, M.M., Greenberg, J.S., & Krauss, M.W. (1995). A comparison of Coping Strategies Of Aging Mothers Of Adults With Mental İllness Or Mental Retardation. *Psychol Aging*, 10(1), 64-75.
- Steger, M. F., Kashdan, T.B., Sullivan, B., A., & Lorentz, D. (2008). Understanding The Search For Meaning İn Life: Personality, Cognitive Style And The Dynamic Between Seeking And Experienced Meaning. *Journal of Personality*. 76(2), 199-227.
- Şahin, C., (2009). Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271-286.
- Şahin, M., Aydın, B., 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.
- Tegin, B. (1980). *Depresyonda Bilişsel Süreçler: Beck Modeline Göre*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Üngüren, E., ve Ehtiyar, R. (2008). Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Seviyeleri İle Eğitime Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(4), 159-181.
- Üngüren, E., ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması Ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Journal of Yaşar University*, 4(14), 2093-2127.
- Wong, P., T., P. (2002). *Logotherapy*, Paul Wong Home Pages, Canada.

Extended English Abstract

Hopelessness is a cognitive negative mode in the form of a cognitive disorder, an emotion and a phenomenon that is characterized with the loss of expectations towards future (Comer, 2002; Odağ, 2002), and characterized with disbelief in success, unwillingness and aimlessness as a result of negative expectations (O'Connor, O'Connor, Swallowood and Miles, 2004). According to Beck (2008), hopelessness is a string loaded with negativities; it brings about feelings of worthlessness, helplessness, sadness, indecision, inability to act, inability to continue tasks and guilt (Odağ, 2002). In this research, it was observed that hopelessness as the dependent variable in consideration was often discussed in assessment of psychopathology and adaptation in both clinical and normal samples. As emphasized in these studies, hopelessness was considered as a phenomenon to be examined (Beck, Holling, McNabb, Miller, Rowe and Schulz, 2003) since it is associated significantly with depression and other psychological disorders (Cunningham, 2006; Hunter and O'Connor, 2003) and because of containing depressive cognitive styles that increase the risk of suicide (Beck, Steer, Kovacs and Garrison, 1985).

According to Lazarus and Folkman (1985), coping is self of cognitive, emotional and behavioral responses that are presented to decrease emotional stress and to endure such stress. In this process, coping is a dynamic process and practice of assessing the status that is perceived as a threat and trying to give appropriate emotional and behavioral response as a result of such assessment. Coping style is an important factor in emergence of emotional responses by playing an intermediary role in assessment of what people do in face of life events. In this context, it can be possible to better understand effects of coping styles on reducing hopelessness through analysis of effects of coping styles on the level of hopelessness. In this context, it could be possible to support developing coping-styles towards individuals' adaptation.

In literature, Beck (2008) conceptualized these situations as hopelessness on the basis that negative thoughts, expectations and misconceptions were effective in depression and this case was associated with hopelessness. In addition, in hopelessness studies, it was indicated that difficult and conflictive experiences in early childhood caused hopelessness, and this situation increased hopelessness towards future (Dilbaz and Seber, 1993). In this regard, analyzing the effect of depression levels of students in Faculty of Educational Sciences on their levels of hopelessness may contribute to plan studies towards reduction of hopelessness.

Another concept examined in this study and that may be associated with hopelessness is the meaning in life. Meaning in life is an indicator of well-being and it is regarded as a positive personality trait (Ryff, 1989). According to Jones (1995), seeking meaning in life is the main motive in an individual's life and is one of the reliable criteria of mental health. The concept of meaning in life was evaluated in two dimensions in this study. These are seeking meaning and the presence of meaning. Seeking meaning contains an individual's perception of his/her own life, and it is also regarded as a prerequisite for an individual's mental and physical well-being (Wong, 2012).

In this study, level of hopelessness among senior students in Faculty of Educational Sciences was analyzed, and their mental health was considered important because they would work with children and adolescents as a teacher candidate. It was believed that results obtained from this study would be useful especially in terms of importance given to mental health problems among the youth in Higher Education during structuring of psychological counseling and guidance services at this level. These results will contribute to researchers and psychological counselors in the field. The aim of this study is to determine whether levels of hopelessness among senior students in Faculty of Educational Sciences are predicted by variables such as coping styles, depression and meaning in life.

Method

This research is in survey model and it was designed to reveal the relationship among variables. The study was conducted with 152 teacher candidates (68 males, 84 females) who were senior students in Faculty of Educational Sciences. In the study, Beck Hopelessness Scale, developed by Beck et al. (1974) and adapted into Turkish by Seber (1991) and Durak (1994) was used. Coping-Styles Survey Short Form, developed by Carver (1997) adapted into Turkish by Bacanlı, Sürücü and İlhan (2013) was used. Beck Depression Scale, developed by Beck et al. (1961) and adapted into Turkish by Tekin (1980) was used. Meaning in Life Scale developed by Steger, Frazier, Oishi and Kaler (2006) and adopted into Turkish by Demirbaş (2010) was used.

For the analysis of data, progressive regression analysis and Pearson Product-Moment Correlation Coefficient were used.

Findings

In the study, firstly a positive significant relationship was found between students' hopelessness scores and sub-dimensions of coping styles such as substance abuse, denial, cutting interest behaviorally and self-limitation. However, any significant relationships were not found between hopelessness and other coping sub-dimensions. Besides, while a positive significant relationship was found between hopelessness and depression, there was a negative significant relationship found between hopelessness and meaning in life.

Analyzing progressive regression analysis results regarding the level of predicting hopelessness by variables of coping styles, depression and meaning in life; it was observed that all models constructed in the study were meaningful, and all variables explained hopelessness with a variance explanation rate of 45%. It was observed that coping styles entered in the first step together with all subscales were the variables with the most contribution to the model with an explanation rate of 27.8%. It was observed that the depression variable entered in the second step contributed to the model with the second most average explanation rate of 13.9%. The model that was formed with meaning in life variable entered in the third step, on the other hand, was observed

to be significant with a variance explanation rate of 3.3% and this variable contributed to the model significantly.

Discussion, Conclusion and Recommendations

Based on the results of the study, a positive significant relationship was found between hopelessness levels of senior students in Faculty of Educational Sciences and sub-dimensions of coping styles such as substance abuse, denial, cutting interest behaviorally and self-limitation. This finding complies with the field literature, and emotion-focused coping styles are considered to be associated more with psychopathological symptoms (Carver, Scheier, Weintraub, 1989). Besides, there is also parallelism with results of other studies that explained the relationship between hopelessness and coping styles (Cook et al., 2007; Algin, 2009, Lysaker, Bryson, 2002).

Another finding of the study is that there is a positive correlation between depression and hopelessness; and as depression increases, hopelessness also increases. One of the most important disorders containing hopelessness is depression. In this context, this finding of the research seems to be consistent with the field literature. Beck (2008) emphasizes that more than 78% of patients with depression looks to the future negatively; this rate is 22% among patients without depression; and depression increases hopelessness. As considered as the main problem in depression, hopelessness can be found in other accompanying negative findings and emotions (Odağ, 2002). This situation makes it necessary to ground on depression levels in studies that will be conducted towards decreasing levels of hopelessness among students in Faculty of Educational Sciences.

Another finding of the study is that there is a negative significant relationship between meaning in life and hopelessness. This case can be interpreted as the more seeking meaning in life occurs, the less hopelessness becomes. It has been determined that individuals who find the meaning in life experience less psychological stress than those who do not, and their levels of self-esteem and psychological well-being tend to be higher (Sappington, Bryant and Olden, 1990; Melton and Schulenberg, 2008). However, it is determined that individuals considering their lives as meaningful tend to have a purpose in life, they spend their lives with more useful activities and they are more resilient in face of stress and problems (Sappington et al., 1990; Phillips, 1980).

According to Franklin (1997), an individual may find meaning in life even when faced with a desperate situation and with an unchangeable fate. When individual comes to a point she/he cannot change, she/he tries to change himself/herself and challenge the pain. Therefore, considering the fact that senior students in Faculty of Educational Sciences are in a crucial period in terms of seeking meaning in life and finding meaning, it is possible to support their efforts by means of effective psychological counseling and guidance services that will be provided during this period.

Evaluating results obtained in general, more positive coping styles, low levels of depression and high levels of seeking meaning in life among senior students in Faculty of Educational Sciences may contribute to low level of hopelessness among these students. In addition, it is suggested to increase the number of studies on the subject and to work with larger sample groups.