

İyimserlik ve Umutsuzluk Düzeyinin Yaşam Doymu Üzerine Etkisi: Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

The Effect of The Level of Optimism and Hopelessness on Life Satisfaction: A Research on High School Students

Dr. Öğr. Üyesi Altan Ayan

Başvuru Tarihi: 23.03.2015
Kabul Tarihi: 02.06.2017

Öz

Araştırmanın amacı iyimserlik ve umutsuzluk düzeyinin yaşam doymu üzerine etkisini incelemektir. Ayrıca iyimserlik, umutsuzluk ve yaşam doymu değişkenleri ve alt boyutlarının demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmaktadır. Örneklem Kırklareli'ndeki lise öğrencileri iken, evren Marmara Bölgesi genelindeki lise öğrencileridir. Bu kapsamda Kırklareli'nde liselerde okuyan 1022 öğrenciden veriler toplanmıştır. Frekans analizi, faktör analizi, güvenirlilik testi, kolmogorov-smirnov normallik testi, mann whitney u testi, kruskal wallis testi, çoklu regresyon testleri ve korelasyon testleri uygulanmıştır. Sonuçta iyimserlik ve soğukkanlılık düzeyi ile sosyallik ve uğraş bulma düzeyinin yaşam doymunu arttırdığı görülmüştür. Kötümserlik düzeyi yaşam doymunu azaltmaktadır. Geleceğe olumlu bakış düzeyi yaşam doymunu arttırmaktadır. Erkek öğrencilerin iyimserlik ve soğukkanlılık düzeyi kız öğrencilerden yüksektir. Aile geliri düşük olan öğrencilerin kötümserlik ve geleceğe olumsuz bakış düzeyleri diğerlerinden yüksektir. Not ortalaması çok yüksek olan öğrencilerin geleceğe olumlu bakış ve yaşam doymu düzeyleri diğerlerinden yüksektir.

Anahtar Kelimeler: İyimserlik, Umut, Umutsuzluk, Yaşam Doymu, Lise Öğrencileri

Abstract

The aim of study it is examined that the affect of the levels of optimism and hopelessness on life satisfaction. In addition it is investigated that whether or not the differences of variables of optimism, hopelessness and life satisfaction with the sub-dimensions according to demographic characteristics. While the sample are high school students in Kırklareli, the population are all of the high school students in the Marmara region. In this scope, data were gathered to 1022 high schools students in Kırklareli. Frequency analysis, factor analysis, reliability test, kolmogorov-smirnov normality test, mann-whitney u, kruskal wallis, multiple regression tests and correlation tests were performed. As a result it is observed that the level of optimism and composure and the level of sociality and occupation increase to life satisfaction. The level of pessimism reduce to life satisfaction. The level of future positive view is increase to life satisfaction. The level of optimism and composure of male students were higher than female students. The level of pessimism and the level of future negative view of students with lower family income were higher than others. The level of future positive view and the level of life satisfaction of students with highest average score were higher than others.

Keywords: Optimism, Hope, Hopelessness, Life Satisfaction, High School Students

Giriş

Kişilerin yaşamlarında iyimser ve umutlu olmaları kendilerine birçok yönden faydalar sağlar. İyimserlik duygusuna sahip bireylerin hayata daha olumlu bakması onların çeşitli üstünlükler kazanmasına yol açabilir. Hayata iyimser bakan kişiler daha kararlı olabilmek, hedefleriyle yakından ilgilenme, olaylara olumlu bakabilme, zorluklar ve sorunlarla daha kolay başa çıkma gibi olumlu yönleri sahiptir. Benzer olarak umut sahibi kişiler de geleceğe yönelik olumlu bakış açısına sahiptir. Umutsuzluk ise hayata olumsuz bakış açısı ve olumsuz beklentiler ile karakterize edilen bir kavramdır. İyimserlik, umut ve umutsuzluk kavramlarının özellikle lise çağındaki öğrenciler için önemi daha da fazladır. Lise öğrencileri hayatlarında iyimserlik ve umut sahibi iseler eğitimlerinde ve kişisel gelişimlerinde daha fazla ilerleyebilirler. İyimser ve umutlu öğrenciler eğitim alanında karşılaştıkları sorun ve sıkıntılar ile daha kolay başa çıkabileceklerdir. Umutsuzluk ise öğrenciler için ciddi olumsuzluklar meydana getirebilen ve mücadele edilmesi gereken bir durumdur. Umutsuz öğrencilerin hayatlarında pek çok sorun oluşacağından eğitim hedeflerine ulaşmada sorunlar yaşarlar. İyimser ve umutlu lise öğrencilerinin üniversite sınavlarına hazırlanırken sahip olduğu enerji ve motivasyon genellikle beklenen düzeyin üzerindedir. Bu kapsamda lise öğrencilerinin iyimserlik ve umut düzeyinin yükseltilmesine yönelik mekanizmalar önem kazanmaktadır. İyimserlik, umut ve yaşam doyumu kavramları olumlu sonuçlara yol açan unsurlar iken, umutsuzluk ise olumsuz sonuçlar meydana getirebilen bir kavramdır.

İyimserlik ve umut düzeyi yüksek öğrencilerin umutsuz öğrencilere göre yaşam doyumlarının daha fazla olması beklenir. İyimserlik ve umut düzeyi yüksek öğrencilerin yaşam doyumu da yüksek olabileceğinden bu öğrencilerin eğitim hedeflerine daha kolay ulaşacağı söylenebilir. Öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olması yaşam doyumlarını azaltabilecek bir durumdur. Umutsuz öğrenciler eğitimlerine yönelik çeşitli sıkıntılarla baş etmede zorluk çekebilirler ve dolayısıyla yaşam doyumları azalabilir. Araştırmada yaşam doyumu üzerine iyimserlik ve umutsuzluk değişkenlerinin etki edip etmediği incelenmiştir. Bu kapsamda yaşam doyumunu arttıran başka bir deyişle öğrencilerin eğitim hedeflerini gerçekleştirmelerine katkı sağlayabilecek unsurlar belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca iyimserlik, umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeylerinin öğrencilerin demografik özellikleri

ne göre nasıl bir değişim gösterdiği araştırılmıştır. Bu açıdan iyimserlik, umut ve yaşam doyumuna olumlu etki eden demografik özellikler belirlenerek bunların geliştirilmesine yönelik faaliyetler desteklenebilir. Ayrıca umutsuzluk düzeyinin demografik özelliklere göre farklılıkları incelenerek umutsuzluğu azaltabilecek önlemler alınabilir. Bu çalışmada öğrencilerin yaşam doyumunu etkileyebilecek temel unsurlar olarak iyimserlik ve umutsuzluk değişkenleri ele alınmıştır. Çalışmada yaşam doyumuna olumlu ve olumsuz etkisi olabilecek değişkenler incelenmiştir. Çalışmada öğrencilerin eğitim hedefleri ve başarılarına olumlu etki edebilecek unsurlar araştırılmıştır. Öğrencilerin eğitim hedefleri ve başarılarını yükseltebilecek unsurların ortaya konulması önemlidir.

İyimserlik, Umud, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu

İyimserlik sağlıklı davranışlar ile ilişkili bir kavramdır. Örneğin, iyimserlik daha çok hareket yapmak, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yemek alışkanlığı, stresi daha iyi yönetebilmek ve sigaradan kaçınmak gibi unsurlarla ilgilidir. İyimserlik kavramı kalıtsal bir bireysel özellik olmanın yanında aynı zamanda öğrenilebilir ve sosyal etkileme ile şekillendirilebilir. Bu nedenle iyimserlik sağlık sonuçlarının iyileştirilmesinde bir müdahale noktası olarak değerlendirilebilir (Kim, Chopik ve Smith, 2014). İyimserlik gibi pozitif psikolojik kaynaklar kişilere çevresel taleplerin üstesinden gelebilmelerine yardımcı olurlar. İyimserlik bir şeyler zor olduğunda bile olumlu sonuçlar ummak olarak tanımlanabilir. İyimserler olumlu sonuçlar beklediği için amaçlara ulaşmada gösterdiği çabalarda düşük iyimserlikteki kişilere göre daha ısrarcıdır (Eicher, Staerkle ve Clemence, 2014, s. 1022). Gelecekteki olaylar hakkında iyimser beklentiler sahibi olma eğilimi duygusallığı daha iyi ayarlama, fiziksel sağlık ve genel iyi oluş düzeyinin iyileşmesi ile ilişkilidir (Smith vd., 2013, s. 553). İyimserlik psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olması, eğitim hedeflerinin sürdürülmesi konusunda yüksek istikrar, kişilerarası ilişkilerin daha iyi olması ve sosyal ağların oluşturulmasında büyük kolaylık sağlar. Yüksek iyimserlikteki kişiler olumsuz duygularına mani olurlar ve yakın ilişkiler kurmak için daha güçlü ve daha etkili çalışırlar. Böylece kişilerarası çatışmaları daha az yaşarlar. İyimser kişiler sağlıklarını teşvik edici davranışlarda bulunurlar (Carver, 2014).

Umut kavramı iyimserlik ile yakından ilişkilidir ve genellikle pozitif psikolojik sonuçların kestirimcisidir. İyimserlik, başarı arayışının bir parçası olan yüksek hedeflere ulaşma inancı açısından mükemmeliyetçilikle ilişkili görülebilir (Black ve Reynolds, 2013, s.427). İyimserlik ve umut kavramları önemli kavramsal benzerliklere sahiptir. Her ikisi de genellikle kişinin kendi geleceğinin müreffeh ve elverişli olacağına ilişkin inancını yansıtan kararlı kişilik özellikleridir. Bu iki kavram arasında kayda değer farklılıklar da mevcuttur. İyimserlik olumlu geliştirilmiş sonuç beklentileri olarak tanımlanabilir. Umut kavramı ise birbiriyle ilişkili iki farklı boyut barındırmaktadır. Bunlardan ilki kişinin amaçlarına erişme azmi ile ilgili iken, ikincisi ise kişinin amaçlarını sürdürebilmedeki olanaklarıyla ilgilidir. İyimserlikle kıyaslandığında umut kavramı daha açık olarak kişinin kendine başarılı bir gelecek yaratabilmek için kendisi tarafından başlatılan eylemleri içermektedir (Alarcon, Bowling ve Khazon, 2013, s. 821-822). İyimserlik, gelecekte olumlu olayların fazla olacağı ve olumsuz olayların az olacağına ilişkin genelleştirilmiş beklentilerdir. İyimserlik ve umut birbiriyle ilişkili ve birçok ortak karakteristiklere sahip olmasına rağmen kavramsal ve ampirik açıdan farklı kavramlardır. Bununla beraber umut belirli hedeflere kişisel olarak ulaşılması ile daha fazla ilgiliyken, iyimserlik genel olarak gelecekte olumlu sonuç beklentileri ile alakalıdır (Strauss vd., 2014). Umut yaşam üzerinde güçlü bir etkiye sahip evrensel bir kavramdır. Umut hedeflere ulaşmada geleceğe yönelik beklentilerdir. Umut kavramı mutluluk, azim, başarı ve sağlık ile ilgilidir. Umut zihinsel stres etkilerini durdurucu rol oynar. Umut bireyin sahip olduğu bir kavram olarak teorileştirilmekte ve kişi yaşamda önemli ölçüde stresle yüz yüze kaldığında başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Umutun yüksek düzeyde olması psikolojik sıkıntılarının azalması ile ilgilidir (Carretta, Ridner ve Dietrich, 2014).

Umutsuzluk, umut kavramının aksine kişinin içinde bulunduğu durum ve gelecekte karşı karşıya kalacağı birçok soruna yönelik olumsuz bakışa sahip olmasıdır. Umutsuzluk kişinin bilişsel yapısı ile yakından bağlantılıdır. Bilişsel yaklaşıma göre kişinin kaygı, kızgınlık ve umutsuzluk gibi duyguları yaşamasının temelinde olayların kendisinden ziyade olaylara dönük beklenti ve yorumlar vardır (Kodan, 2013, s. 176). Umut kavramında planların başarılacağına yönelik öngörü mevcutken, umutsuzluk ise başarısızlık

yargısı içerir. Umutsuzluk geleceğe yönelik olumsuz beklentiler olarak açıklanabilir. Umutsuzluk kavramı günümüzde intiharı anlamak için önemli bir psikolojik unsur olarak görülmektedir. Umutsuzluğun yaşama isteğini düşürdüğü ve intihar düşüncelerini arttırdığı söylenebilir (Tümkiye, 2005). Umutsuzluk kavramı olumsuz beklentiler ile karakterize edilen bilişsel/motivasyonel bir durumdur ve depresyonun temelini teşkil eder. Umutsuzluk kavramının depresif sendrom ile intihar davranışı arasında önemli bir aracılık rolü vardır. Umutsuzluk kavramı kapsamında iki kutuplu boyuttan söz edilebilir. Buna göre umut ve umutsuzluk ayrı dayanak noktaları olarak bu kutupları oluşturur (Velting, 1999). Umutsuzluk geleceğin olumsuz veya kötümser bakış açısıyla görülmesidir. Geleceğe olumsuz bakış depresyonun karakteristiği olan bilişsel üçlünün parçasıdır. Umutsuzluk yaşamdaki stres veya stresin yol açtığı intihar davranışları için aracılık rolü üstlenebilir (Daniel ve Goldston, 2012).

Umutsuzluk kavramının ölçülmesi ile ilgili olarak 20 soruluk Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck Hopelessness Scale) 1974 yılında yayınlanmış ve yüzlerce çalışmada kullanılmıştır (Lester, 2015). 1974 yılında yayınlanan Beck umutsuzluk ölçeği, umutsuzluğu ölçmek için geliştirilmiş önemli bir araçtır. Bu ölçek geliştirilene kadar umutsuzluk kavramını tanımlamak ve nesnel olarak ölçmek oldukça zor ve bu konuda anlamlı bir ölçek bulunmamaktaydı. Beck umutsuzluk ölçeği, umutsuzluk kavramının ölçülmesinde kullanılan en yaygın ölçektir. Bu ölçek intihar düşüncesi, intihar girişimi ve intihar unsurlarının önemli bir kestirimcisidir. Umutsuzluk ile intihar eğilimi arasındaki ilişkileri inceleyen birçok çalışmanın yanında umutsuzluk depresyon ilişkisini değerlendiren de birçok çalışma vardır. Depresyon ile umutsuzluk arasındaki korelasyon çok yüksek bulunmakta ve umutsuzluk genellikle depresif bir hastalık olarak görülmektedir (Hanna vd., 2011). İntihar girişimleri ile ilgili birçok araştırma umutsuzluk kavramına odaklanmaktadır. Umutsuzluk belirli hedeflerin elde edilmesine yönelik düşük düzeydeki beklentiler ve başarıya ulaşma olasılığına inancın azalması olarak açıklanabilir. Umutsuzluk kişisel boşluk duygusu, motivasyon kaybı ve gelecekteki beklentilere yönelik başarısızlık algısı, ıstırap çekme ya da olumsuz kişisel sonuçlar ile birlikte gelişir. Umutsuzluk ve intihar eğilimi arasındaki ilişkilere yönelik birçok çalışma yapılmıştır (Spirito ve Overholser, 2003, s. 89-90).

Yaşam doymunun bireyin kendi kriterlerine göre yaşam kalitesini genel anlamda değerlendirilmesi neticesinde oluştuğu söylenebilir. Yaşam doymu kişinin ne istediğine ilişkin önceden saptadığı yaşam standartları ile nelere sahip olduğuna ilişkin güncel durumunu kıyaslaması neticesinde elde ettiği sonuca bağlı oluşur. Kişinin istekleri ile başarıları arasındaki uyumsuzluk düzeyinin azalması yaşam doymunu artması anlamına gelir (Akgündüz, 2013, s. 183). Bu konuda gerçekleştirilen önceki araştırmalara göre yaşam doymu ile yüksek özsaygı, yüksek sosyal destek ve daha iyi yaşam koşulları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu söylenebilir (Zhang, Zhao, Lester ve Zhou, 2014, s. 18). Yaşam doymu, kişinin kendi hayatını bir bütün olarak değerlendirmesini yansıtan bir kavramdır (Zhao, Wang ve Kong, 2014). Yaşam doymu, bireyin kendi genel yaşam deneyimleri hakkındaki yargısıdır ve iyi oluş kavramının önemli bir bileşenidir. Yaşam doymuna ilişkin bireysel farklılıklar farklı değişkenler tarafından açıklanmaktadır. Bu kapsamda iki temel teorik model ortaya konulmuştur. Bunlardan ilki kişilik özellikleri değişkenlerinin rolünü vurgulayan yukarıdan aşağıya (top-down) yaklaşımdır. İkincisi ise durumlar, olaylar ve şartların rolüne odaklanan aşağıdan yukarıya (bottom-up) yaklaşımdır. Ayrıca medeni durum ve sosyo-ekonomik durumlar yaşam doymu ile ilişkili olabilir (Matud, Bethencourt ve Ibanez, 2014).

Yaşam doymu genel yaşam kalitesinin öznel bir değerlendirmesi olarak açıklanabilir. Olumsuz yaşam doymu duygusal kargaşa, yeme bozuklukları ve intihar ile ilişkilidir (Lu vd., 2015). Yaşam doymu bir kişinin kendi hayatını beğenmesi, onaylaması ve hayatından memnuniyet duymasıdır. Yaşam doymu belirli tek bir durumla ilgili doym olmayıp yaşama ilişkin tüm boyutları barındırmaktadır. Yaşam doymu bireyin belirli bir durum karşısında değil de kendi hayatının bütününe yönelik tatminidir. Yaşam doymunu yüksek algılayan kişiler daha anlamlı bir yaşam sürer ve kendileri açısından önem teşkil eden amaç ve değerlerini başkalarıyla paylaşırlar (Turgut ve Mert, 2014, s. 81). Yaşam doymu olumsuz ruh halinin düşük düzeyde olması ve hoş duygular yaşanmasını içeren farklı ve geniş kategorilerde ele alınan bir kavramdır. Yaşam doymunun yüksek olması sağlığın korunmasına yardımcı bir etkidir (Fastame, Penna ve Hitchcott, 2015). Yaşam doymu kişinin kendi kriterleri bazında bütün yaşamını olumlu değerlendirmesidir. Bu kavram kişinin kendisine yüklediği

kriterler ile kendi hayat şartlarını algılaması arasındaki kıyaslamaları yani kişinin kendi yaşamına ilişkin değer biçmesini içerir. Yaşam doymu ile cinsiyet ve gelir düzeyi ilişkisini ele alan çalışmalar yapılmıştır (Çeçen, 2007).

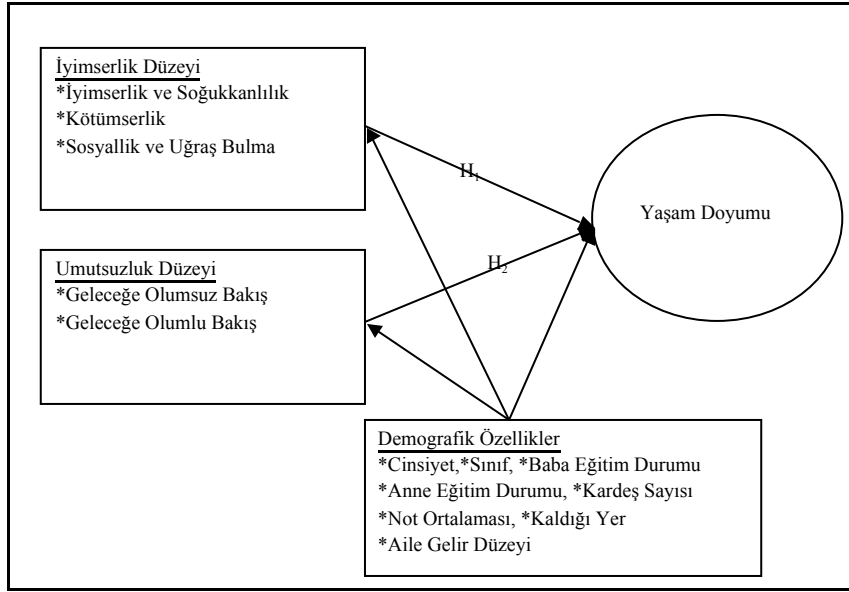
Araştırma

Araştırmanın Amacı, Örneklem, Evren ve Ölçüm Araçları

Araştırmanın amacı lise öğrencilerinin iyimserlik ve umutsuzluk düzeylerinin yaşam doymuları üzerine etkisini incelemektir. Buna ilave olarak iyimserlik, umutsuzluk ve yaşam doymunun sosyo-demografik özelliklere göre farklılıkları incelenmektedir. Başka bir deyişle demografik özelliklerin iyimserlik, umutsuzluk ve yaşam doymu üzerine etkisi araştırılmaktadır. Araştırmanın örneklemini Kırklareli'ndeki lise öğrencileridir. Bu kapsamda Kırklareli'nde çeşitli liselerde okuyan 1022 öğrenciden veriler toplanmıştır. Araştırmanın evreni ise Marmara bölgesi genelindeki lise öğrencileridir. Araştırmada iyimserliği ölçmek için orijinali Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilen 12 soruluk ölçek (The Life Orientation Test-LOT) kullanılmaktadır. Bu ölçeğin uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçekte olumlu ve olumsuz yönlü sorular mevcuttur. Araştırmada umutsuzluk düzeyini ölçmek için 20 soruluk Beck Umutsuzluk ölçeği kullanılmaktadır. Ölçeğin orijinali Beck vd. (1974) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği Seber vd. (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek daha önce birçok araştırmada kullanılmıştır. Ölçekte olumlu ve olumsuz yönlü sorular vardır. Çalışmada yaşam doymunu ölçmek için Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen 5 soruluk ölçek (the Satisfaction with Life Scale) kullanılmaktadır. Ölçek Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Araştırma Modeli ve Hipotezler

Araştırma modeline göre iyimserlik ve umutsuzluk düzeyi yaşam doymuna etki etmektedir. İyimserlik düzeyinin yaşam doymu üzerine etkisine ilişkin bir çoklu regresyon modeli denenmektedir. Umutsuzluk düzeyinin yaşam doymu üzerine etkisine ilişkin bir çoklu regresyon modeli test edilmektedir. Bu kapsamda iki ayrı hipotez test edilmektedir. Ayrıca araştırmada iyimserlik, umutsuzluk ve yaşam doymunun demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmaktadır. Bu kapsamda mann whitney u ve kruskal wallis testleri uygulanmıştır.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Hipotezler

- H₀: İyimserlik düzeyinin yaşam doyumu üzerine anlamlı bir etkisi yoktur.
- H₁: İyimserlik düzeyinin yaşam doyumu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{1a}: İyimserlik ve Soğukkanlılık düzeyinin yaşam doyumu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{2a}: Kötümserlik düzeyinin yaşam doyumu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{3a}: Sosyallik ve Uğraş Bulma düzeyinin yaşam doyumu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H₀: Umutsuzluk düzeyinin yaşam doyumu üzerine anlamlı bir etkisi yoktur.
- H₂: Umutsuzluk düzeyinin yaşam doyumu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{2a}: Geleceğe Olumsuz Bakış düzeyinin yaşam doyumu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{2b}: Geleceğe Olumlu Bakış düzeyinin yaşam doyumu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.

Veri Analizi ve Bulgular

Araştırmada veri analizi için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 21 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada öncelikle katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin frekans analizi yapılmıştır. Daha sonra iyimserlik, umutsuzluk ve yaşam doyumu ölçekleri için faktör analizi ve güvenilirlik testleri yapılmıştır. Faktör analizi sonucu iyimserlik ölçeği için üç alt boyut, umutsuzluk ölçeği için iki alt boyut ve yaşam doyumu ölçeği için tek boyut bulunmuştur. Değişkenler ve alt boyutlarına ilişkin Kolmogorov-smirnov normallik testi yapılmıştır. Dağılımın normal olmadığına karar verilerek değişkenlerin sosyo-demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için nonparametrik testler yapılmıştır. Nonparametrik testler olarak Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri yapılmıştır. Bunun sonrasında iyimserlik düzeyinin yaşam doyumu-na etkisine ilişkin çoklu regresyon testi yapılmıştır. Umutsuzluk düzeyinin yaşam doyumu üzerine etkisine yönelik çoklu regresyon testi yapılmıştır. Bu kapsamda birer çoklu regresyon modeli test edilmiştir. Değişkenler ve alt boyutları arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik korelasyon analizleri de yapılmıştır.

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine**Yönelik Frekans Analizi**

Aşağıda tablo 1'de öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları ifade edilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Yönelik Frekans Analizi

Değişken	Gruplar	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	394	38,6
	Kız	628	61,4
	Toplam	1022	100
Sınıf	9. sınıf	316	30,9
	10. sınıf	254	24,9
	11. sınıf	224	21,9
	12. sınıf	228	22,3
	Toplam	1022	100
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	15	1,5
	İlk-Orta	336	32,9
	Lise	450	44
	Yüksekokul	55	5,4
	Üniversite	145	14,2
	Yüksek Lisans	21	2,1
	Toplam	1022	100
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	22	2,2
	İlk-Orta	491	48
	Lise	377	36,9
	Yüksekokul	27	2,6
	Üniversite	92	9
	Yüksek Lisans	13	1,3
	Toplam	1022	100
Kardeş Sayısı	1 kardeş	187	18,3
	2 kardeş	668	65,4
	3 kardeş	123	12
	4 ve üzeri kardeş	44	4,3
	Toplam	1022	100
	Not Ortalaması	Çok Düşük	44
Düşük		163	15,9
Orta		591	57,8
Yüksek		202	19,8
Çok Yüksek		22	2,2
Toplam		1022	100
Kaldığı Yer	Aile Yanında	993	97,2
	Yurtta	10	1
	Akraba Yanında	10	1
	Arkadaşlarıyla Birlikte	9	0,9
	Toplam	1022	100
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	46	4,5
	Orta	891	87,2
	Yüksek	85	8,3
	Toplam	1022	100

Değişkenlerin Faktör Analizi ve Güvenirlik Testi Sonuçları

Araştırmada kullanılan iyimserlik ölçeği, umutsuzluk ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği için faktör analizi ve güvenirlik testleri yapılmıştır. İyimserlik ölçeğine fak-

tör analizi uygulanması sonucu üç alt boyut, umutsuzluk ölçeğine faktör analizi uygulanması sonucu iki alt boyut ve yaşam doyumu ölçeğine faktör analizi uygulanması sonucu tek alt boyut bulunmuştur.

Tablo 2. İyimserlik Ölçeği Faktör Analizi ve Güvenirlik Testi Sonuçları

	Sorular	Faktör Ağırlıkları	Faktörün Açıklayıcılığı (%)	Başlangıç Özdeğerleri	Cronbach's Alpha
İyimserlik ve Soğukkanlılık	i11	,691	20,933	3,264	0,73
	i4	,684			
	i2	,637			
	i5	,617			
	i10	,601			
	i1	,601			
Kötümserlik	i9	,833	20,382	1,868	0,77
	i12	,790			
	i8	,785			
	i3	,615			
Sosyallik ve Uğraş Bulma	i6	,835	13,297	1,422	0,71
	i7	,832			
KMO Değeri: 0,780; Bartlett's Testi Sonucu: 0,000; Açıklanan Toplam Varyans: 54,611					

Tablo 2'de iyimserlik ölçeği için KMO değerinin 0,780 ve Bartlett's testi sonucunun $0,000 < 0,05$ olduğu görülmektedir. Bulunan bu değerler veri setinin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. İyimserlik ölçeğine faktör analizi uygulanmış ve literatürle uyumlu üç alt boyut elde edilmiştir. Bu kapsamda faktör 1 "İyimserlik ve Soğukkanlılık", faktör 2 "Kötümserlik" ve faktör 3 "Sosyallik ve Uğraş Bulma" olarak isimlendirilmiştir. Faktör 1 toplam varyansın %20,993'ünü, faktör 2 toplam varyansın %20,382'sini, faktör 3 ise toplam varyansın %13,297'sini açıklamaktadır. Bu üç faktör toplam varyansın %54,611'ini açıklamaktadır. Başlangıç özdeğerlerinin (Initial Eigenvalues) faktör 1 için 3,264, faktör 2 için 1,868 ve faktör 3 için 1,422 olduğu gözlenmiştir. Güvenirlik testi sonuçlarına göre cronbach's alpha değeri faktör 1 için 0,73 olarak, faktör 2 için 0,77 olarak ve faktör 3 için 0,71 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3'te umutsuzluk ölçeği için KMO değerinin 0,928 ve Bartlett's testi sonucunun $0,000 < 0,05$ olduğu gözlenmiştir. Bulunan bu değerlere göre veri seti faktör analizi için uygundur. Umutsuzluk ölçeğine faktör analizi uygulanması neticesinde iki alt boyut ortaya çıkmıştır. Bu boyutlardan faktör 1 "Geleceğe Olumsuz Bakış", faktör 2 ise "Geleceğe Olumlu Bakış" olarak isimlendirilmiştir. Faktör 1 toplam varyansın %24,452'sini, faktör 2 ise toplam varyansın %19,885'ini açıklamaktadır. Bulunan iki faktör toplam varyansın %44,337'sini açıklamaktadır. Başlangıç özdeğerlerinin faktör 1 için 6,5 ve faktör 2 için 2,367 olduğu gözlenmiştir. Güvenirlik testi sonucu bulunan cronbach's alpha değerleri faktör 1 için 0,87 iken faktör 2 için ise 0,82'dir.

Tablo 3. Umutsuzluk Ölçeği Faktör Analizi ve Güvenirlik Testi Sonuçları

	Sorular	Faktör Ağırlıkları	Faktörün Açıklayıcılığı (%)	Başlangıç Özdeğerleri	Cronbach's Alpha
Geleceğe Olumsuz Bakış	u18	,740	24,452	6,500	0,87
	u11	,721			
	u16	,711			
	u9	,698			
	u20	,692			
	u17	,691			
	u7	,678			
	u2	,639			
	u14	,592			
	u4	,451			
Geleceğe Olumlu Bakış	u15	,741	19,885	2,367	0,82
	u19	,737			
	u1	,686			
	u13	,656			
	u6	,641			
	u3	,575			
	u10	,557			
	u5	,519			
	u8	,470			
KMO Değeri: 0,928; Bartlett's Testi Sonucu: 0,000; Açıklanan Toplam Varyans: 44,337					

Tablo 4. Yaşam Doyumu Ölçeği Faktör Analizi ve Güvenirlik Testi Sonuçları

	Sorular	Faktör Ağırlıkları	Faktörün Açıklayıcılığı (%)	Başlangıç Özdeğerleri	Cronbach's Alpha
Yaşam Doyumu	y3	,816	58,996	2,950	0,820
	y2	,794			
	y4	,780			
	y1	,777			
	y5	,663			
KMO Değeri: 0,836; Bartlett's Testi Sonucu: 0,000; Açıklanan Toplam Varyans: 58,996					

Tablo 4'te görüldüğü gibi Yaşam Doyumu ölçeği için KMO değeri 0,836 ve Bartlett's testi sonucu $0,000 < 0,05$ olarak bulunmuştur. Bulunan sonuçlar veri setinin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Faktör analizi sonucu bulunan tek boyut toplam varyansın %58,996'sını açıklamaktadır. Başlangıç özdeğerlerinin bulunan boyut için 2,950 olduğu gözlenmiştir. Yaşam doyumu boyutu için cronbach's alpha değerinin 0,820 olduğu gözlenmiştir.

Değişkenlerin Sosyo-demografik Özelliklere Göre Farklılıkları

Araştırma değişkenleri olan iyimserlik, umutsuzluk, yaşam doyumu ölçekleri ve alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile sınanmıştır. Bulunan sonuca göre değişkenlerin sosyo-demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesinde parametrik veya non-parametrik testlerin kullanılacağı belirlenecektir.

Tablo 5. Kolmogorov Smirnov Normallik Testi Sonuçları

		İyimserlik ve soğukkanlılık	Kötümserlik	Sosyallik ve uğraş bulma	Geleceğe Olumsuz Bakış	Geleceğe Olumlu Bakış	Yaşam doyumu
Most	Absolute	,066	,072	,228	,065	,073	,066
Extreme	Pozitif	,041	,072	,185	,065	,037	,039
Differences	Negatif	-,066	-,047	-,228	-,034	-,073	-,066
Kolmogorov-Smirnov Z		2,124	2,317	7,288	2,083	2,335	2,113
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000

H_0 = İyimserlik ölçeği alt boyutları normal dağılım göstermektedir.

H_1 = İyimserlik ölçeği alt boyutları normal dağılım göstermemektedir.

H_0 : Umutsuzluk ölçeği alt boyutları normal dağılım göstermektedir.

H_2 = Umutsuzluk ölçeği alt boyutları normal dağılım göstermemektedir.

H_0 : Yaşam doyumu ölçeği normal dağılım göstermektedir.

H_3 : Yaşam doyumu ölçeği normal dağılım göstermemektedir.

Tablo 5'e bakıldığında $p < 0,05$ olduğundan her üç değişken için de H_0 hipotezleri reddedilmiştir. Değişkenler normal dağılım göstermemektedir. Bu nedenle nonparametrik testler uygulanmıştır. Nonparametrik testler olarak Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır.

Değişkenlerin sosyo-demografik özelliklere göre farklılıklarını belirlemek için nonparametrik testler olan Mann Whitney U ve Kruskal Wallis uygulanmıştır. Değişkenlerin cinsiyete göre bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Değişkenlerin sınıf, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, kardeş sayısı, not ortalaması, kaldığı yer ve aile gelir düzeyine göre bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kruskal Wallis testleri yapılmıştır.

İyimserlik ve soğukkanlılık boyutunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p < 0,05$). Buna göre iyimserlik ve soğukkanlılık boyutu sıra ortalamaları

na bakıldığında erkek öğrencilerin ortalamalarının (556,79), kız öğrencilerin ortalamalarından (483,09) yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu kapsamda erkek öğrencilerin kızlara göre iyimserlik ve soğukkanlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. İyimserlik ve soğukkanlılık boyutu not ortalamasına göre farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). İyimserlik ve soğukkanlılık boyutu sıra ortalamalarına bakıldığında, not ortalaması çok yüksek olanların ortalamaları (570,64) diğerlerinden fazladır. Buna göre not ortalaması çok yüksek olanların iyimserlik ve soğukkanlılık düzeyleri diğerlerinden fazladır.

Kötümserlik boyutunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği gözlenmiştir ($p < 0,05$). Kötümserlik boyutu sıra ortalamalarına bakıldığında kız öğrencilerin ortalamalarının (530,35), erkek öğrencilerin ortalamalarından (481,46) yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kötümserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Kötümserlik boyutunun sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği gözlenmiştir ($p < 0,05$). Kötümserlik boyutunun sıra ortalamalarına bakıldığında 10. sınıfların ortalamalarının (552,95) diğer sınıflardan yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre 10. sınıfların diğerlerine göre kötümserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Kötümserlik boyutu not ortalamasına göre farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Buna göre not ortalaması düşük olanların kötümserlik boyutu ortalamaları (593,72) diğerlerinden fazladır. Not ortalaması düşük olanların kötümserlik düzeylerinin diğerlerinden fazla olduğu söylenebilir. Kötümserlik boyutu öğrencilerin kaldığı yere göre farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Akrahasının yanında kalan öğrencilerin kötümserlik boyutu ortalamaları (791,55) diğerlerinden yüksektir. Buna göre akrahasının yanında kalan öğrencilerin kötümserlik düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 6. Değişkenlerin Sosyo-demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının Testi

Grup	Değişkenler	Test	p
Cinsiyet	İyimselik ve Soğukkanlılık	Mann Whitney U	0,000
	Kötümserlik	Mann Whitney U	0,010
	Sosyallik ve Uğraş Bulma	Mann Whitney U	0,130
	Geleceğe Olumsuz Bakış	Mann Whitney U	0,099
	Geleceğe Olumlu Bakış	Mann Whitney U	0,388
	Yaşam Doyumu	Mann Whitney U	0,067
Sınıf	İyimselik ve Soğukkanlılık	Kruskal Wallis	0,960
	Kötümserlik	Kruskal Wallis	0,040
	Sosyallik ve Uğraş Bulma	Kruskal Wallis	0,014
	Geleceğe Olumsuz Bakış	Kruskal Wallis	0,597
	Geleceğe Olumlu Bakış	Kruskal Wallis	0,001
	Yaşam Doyumu	Kruskal Wallis	0,015
Baba Eğitim Durumu	İyimselik ve Soğukkanlılık	Kruskal Wallis	0,638
	Kötümserlik	Kruskal Wallis	0,381
	Sosyallik ve Uğraş Bulma	Kruskal Wallis	0,192
	Geleceğe Olumsuz Bakış	Kruskal Wallis	0,117
	Geleceğe Olumlu Bakış	Kruskal Wallis	0,193
	Yaşam Doyumu	Kruskal Wallis	0,006
Anne Eğitim Durumu	İyimselik ve Soğukkanlılık	Kruskal Wallis	0,531
	Kötümserlik	Kruskal Wallis	0,161
	Sosyallik ve Uğraş Bulma	Kruskal Wallis	0,016
	Geleceğe Olumsuz Bakış	Kruskal Wallis	0,006
	Geleceğe Olumlu Bakış	Kruskal Wallis	0,084
	Yaşam Doyumu	Kruskal Wallis	0,853
Kardeş Sayısı	İyimselik ve Soğukkanlılık	Kruskal Wallis	0,064
	Kötümserlik	Kruskal Wallis	0,102
	Sosyallik ve Uğraş Bulma	Kruskal Wallis	0,126
	Geleceğe Olumsuz Bakış	Kruskal Wallis	0,182
	Geleceğe Olumlu Bakış	Kruskal Wallis	0,445
	Yaşam Doyumu	Kruskal Wallis	0,128
Not Ortalaması	İyimselik ve Soğukkanlılık	Kruskal Wallis	0,020
	Kötümserlik	Kruskal Wallis	0,001
	Sosyallik ve Uğraş Bulma	Kruskal Wallis	0,229
	Geleceğe Olumsuz Bakış	Kruskal Wallis	0,000
	Geleceğe Olumlu Bakış	Kruskal Wallis	0,000
	Yaşam Doyumu	Kruskal Wallis	0,000
Kaldığı Yer	İyimselik ve Soğukkanlılık	Kruskal Wallis	0,618
	Kötümserlik	Kruskal Wallis	0,020
	Sosyallik ve Uğraş Bulma	Kruskal Wallis	0,003
	Geleceğe Olumsuz Bakış	Kruskal Wallis	0,002
	Geleceğe Olumlu Bakış	Kruskal Wallis	0,080
	Yaşam Doyumu	Kruskal Wallis	0,020
Aile Gelir Düzeyi	İyimselik ve Soğukkanlılık	Kruskal Wallis	0,088
	Kötümserlik	Kruskal Wallis	0,037
	Sosyallik ve Uğraş Bulma	Kruskal Wallis	0,151
	Geleceğe Olumsuz Bakış	Kruskal Wallis	0,049
	Geleceğe Olumlu Bakış	Kruskal Wallis	0,083
	Yaşam Doyumu	Kruskal Wallis	0,000

Kötümserlik boyutu öğrencilerin aile gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin kötümserlik boyutu ortalamaları (597,63) diğerlerinden fazladır. Buna göre aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin kötümserlik düzeyleri diğerlerinden fazladır.

Sosyallik ve uğraş bulma boyutu sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Sosyallik ve uğraş bulma boyutu sıra ortalamalarına bakıldığında 12. sınıfların ortalamalarının (548,60) diğerlerinden yüksek olduğu gözlenmiştir. Buna göre 12. sınıfların sosyallik ve uğraş bulma düzeylerinin diğerlerinden

yüksek olduğu söylenebilir. Sosyallik ve uğraş bulma boyutu anne eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Sosyallik ve uğraş bulma boyutu sıra ortalamalarına bakıldığında, anne eğitim durumu lise olanların ortalamalarının (549,34) diğerlerinden yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre anne eğitim durumu lise olanların sosyallik ve uğraş bulma düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu söylenebilir. Sosyallik ve uğraş bulma boyutu öğrencilerin kaldığı yere göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyallik ve uğraş bulma boyutu ortalamaları (516,90) diğerlerinden yüksektir. Ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyallik ve uğraş bulma düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu söylenebilir.

Geleceğe olumsuz bakış boyutunun anne eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Geleceğe olumsuz bakış düzeyi sıra ortalamalarına bakıldığında, anne eğitim durumu yüksek lisans olanların ortalamalarının (672,62) diğerlerinden yüksek olduğu gözlenmiştir. Buna göre anne eğitim durumu yüksek lisans olanların geleceğe olumsuz bakış düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu söylenebilir. Geleceğe olumsuz bakış boyutu not ortalamasına göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre not ortalaması çok düşük olanların geleceğe olumsuz bakış boyutu ortalamaları (616,42) diğerlerinden fazladır. Not ortalaması çok düşük olanların geleceğe olumsuz bakış düzeylerinin diğerlerinden fazla olduğu söylenebilir. Geleceğe olumsuz bakış boyutu öğrencilerin kaldığı yere göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Arkadaşlarıyla birlikte kalan öğrencilerin geleceğe olumsuz bakış ortalamaları (815,72) diğerlerinden yüksektir. Bu kapsamda arkadaşlarıyla birlikte kalan öğrencilerin geleceğe olumsuz bakış düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu söylenebilir. Geleceğe olumsuz bakış boyutu öğrencilerin aile gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin geleceğe olumsuz bakış boyutu ortalamaları (570,84) diğerlerinden fazladır. Bu kapsamda aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin geleceğe olumsuz bakış düzeyleri diğerlerinden fazladır.

Geleceğe olumlu bakış boyutu sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Geleceğe olumlu bakış boyutu sıra ortalamalarına bakıldığında 12. sınıfların ortalamalarının (563,56) diğerlerinden yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre 12. sınıfların

rın geleceğe olumlu bakış düzeylerinin diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Geleceğe olumlu bakış boyutu not ortalamasına göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Not ortalaması çok yüksek olanların ortalamaları (598,20) diğerlerinden fazladır. Buna göre not ortalaması çok yüksek olanların geleceğe olumlu bakış düzeyleri diğerlerinden fazladır.

Yaşam doyumunun sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Yaşam doyumu sıra ortalamalarına bakıldığında 9. sınıfların ortalamalarının (545,71) diğer sınıfların ortalamalarından yüksek olduğu gözlenmiştir. Buna göre 9. sınıfların yaşam doyumu düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu söylenebilir. Yaşam doyumu baba eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Yaşam doyumu sıra ortalamalarına bakıldığında, baba eğitim durumu lise olanların ortalamalarının (547,33) diğerlerinden yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre baba eğitim durumu lise olanların yaşam doyumlarının diğerlerinden yüksek olduğu söylenebilir. Yaşam doyumu not ortalamasına göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Yaşam doyumu sıra ortalamalarına bakıldığında, not ortalaması çok yüksek olanların ortalamaları (653,36) diğerlerinden fazladır. Buna göre not ortalaması çok yüksek olanların yaşam doyum düzeylerinin diğerlerinden fazla olduğu ifade edilebilir. Yaşam doyumu öğrencilerin kaldığı yere göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Arkadaşlarıyla birlikte kalan öğrencilerin yaşam doyumu ortalamaları (694,67) diğerlerinden yüksektir. Buna göre arkadaşlarıyla birlikte kalan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Yaşam doyumu öğrencilerin aile gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu ortalamaları (639,59) diğerlerinden yüksektir. Buna göre aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumlarının diğerlerinden yüksek olduğu söylenebilir.

Çoklu Regresyon Testleri

İyimserlik ve umutsuzluk düzeyinin yaşam doyumu üzerine etkisi araştırılmaktadır. Bu kapsamda iki ayrı çoklu regresyon modeli test edilmiştir. Buna göre ilk olarak iyimserlik düzeyinin yaşam doyumu üzerine etkisi bir çoklu regresyon modeli ile test edilmiştir. İkinci olarak ise umutsuzluk düzeyinin yaşam doyumu üzerine etkisi bir çoklu regresyon modeli ile test edilmiştir.

İyimsizlik Düzeyinin Yaşam Doymu Üzerine Etkisi

İyimsizlik düzeyinin yaşam doymu üzerine etkisine ilişkin bir çoklu regresyon modeli test edilmiştir. İyimsizlik düzeyi bağımsız değişken olarak, yaşam doymu ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Bu kapsamda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

H_0 : İyimsizlik düzeyinin yaşam doymu üzerine anlamlı bir etkisi yoktur.

H_1 : İyimsizlik düzeyinin yaşam doymu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1a} : İyimsizlik ve Soğukkanlılık düzeyinin yaşam doymu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.

H_{2a} : Kötümserlik düzeyinin yaşam doymu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.

H_{3a} : Sosyallik ve Uğraş Bulma düzeyinin yaşam doymu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.

Tablo 7. İyimsizlik Düzeyinin Yaşam Doymu Üzerine Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Modeli Sonuçları

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	Sig.
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	1,966	,182		10,798	,000
İyimsizlik ve soğukkanlılık	,395	,034	,344	11,574	,000
Kötümserlik	-,160	,028	-,167	-5,716	,000
Sosyallik ve uğraş bulma	,099	,029	,096	3,377	,001

Bağımlı Değişken: Yaşam Doymu
R:0,447; R²:0,200; Düzeltilmiş R²:0,198; S.E.:0,81950; F:84,894, p:0,000

Tablo 7'de görüldüğü gibi $p < 0,05$ olduğundan H_{1a} , H_{2a} ve H_{3a} desteklenmiştir. İyimsizlik ve soğukkanlılık düzeyinin yaşam doymu üzerine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi ($\beta = 0,344$) vardır ($p < 0,05$). Bu kapsamda iyimsizlik ve soğukkanlılığın yaşam doymunu arttırdığı söylenebilir. İyimsizlik ve soğukkanlılık düzeyi arttıkça yaşam doymu da artmaktadır. Kötümserlik düzeyinin yaşam doymu üzerine negatif yönlü anlamlı bir etkisi ($\beta = -0,167$) mevcuttur ($p < 0,05$). Öğrencilerin kötümserlik düzeyine sahip olması yaşam doymularını azaltmaktadır. Bu çerçevede kötümserlik düzeyi arttıkça yaşam doymununun azaldığı söylenebilir. Sosyallik ve uğraş bulma düzeyinin yaşam doymu üzerine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi ($\beta = 0,096$) vardır ($p < 0,05$). Diğer bir deyişle sosyallik ve uğraş bulma düzeyi arttıkça yaşam doymu da artmaktadır. Öğrencilerin sosyallik ve uğraş bulma düzeylerinin yaşam doymularını arttırdığı söylenebilir. Ancak katsayı düzeyi yani etkisi diğerlerine nazaran düşük düzeydedir. Çoklu regresyon modeline

göre beta değerlerine bakıldığında iyimsizlik ve soğukkanlılık düzeyinin yaşam doymu üzerinde daha etkili olduğu söylenebilir.

Umutsuzluk Düzeyinin Yaşam Doymu Üzerine Etkisi

Umutsuzluk düzeyinin yaşam doymu üzerine etkisine ilişkin bir çoklu regresyon modeli test edilmiştir. Umutsuzluk düzeyi bağımsız değişken olarak ele alınırken, yaşam doymu ise bağımlı değişken olarak incelenmiştir. Bu çerçevede aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

H_0 : Umutsuzluk düzeyinin yaşam doymu üzerine anlamlı bir etkisi yoktur.

H_2 : Umutsuzluk düzeyinin yaşam doymu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.

H_{2a} : Geleceğe olumsuz bakış düzeyinin yaşam doymu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.

H_{2b} : Geleceğe olumlu bakış düzeyinin yaşam doymu üzerine anlamlı bir etkisi vardır.

Tablo 8. Umutsuzluk Düzeyinin Yaşam Doymu Üzerine Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Modeli Sonuçları

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	Sig.
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	1,212	,196		6,184	,000
Geleceğe Olumsuz Bakış	-,060	,035	-,053	-1,723	,085
Geleceğe Olumlu Bakış	,579	,039	,450	14,736	,000
Bağımlı Değişken: Yaşam Doymu					
R:0,475; R ² :0,226; Düzeltilmiş R ² :0,224; S.E.:0,80639; F:148,266; p:0,000					

Tablo 8'de görüldüğü üzere $p < 0,05$ olduğundan H_{2a} reddedilmiştir. Başka bir deyişle geleceğe olumsuz bakış düzeyinin yaşam doymu üzerine anlamlı bir etkisi yoktur. Tabloda $p < 0,05$ olduğundan H_{2b} desteklenmiştir. Geleceğe olumlu bakış düzeyinin yaşam doymu üzerine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi ($\beta = 0,450$) vardır ($p < 0,05$). Öğrencilerin geleceğe olumlu bakış düzeyine sahip olmaları yaşam doymularını arttırmaktadır. Geleceğe olumlu bakış düzeyi arttıkça yaşam doymu da artmaktadır.

Değişkenler Arası Korelasyon Sonuçları

Aşağıda araştırmada kullanılan değişkenler ve alt boyutları ortalamaları, standart sapmaları ve korelasyonlar aşağıda tablo 9'da yer almaktadır.

Öncelikle tablo 9'da ortalamalara bakıldığında en yüksek ortalamaya 4,21 ile sosyallik ve uğraş bulma boyutunun sahip olduğu görülmektedir. İyimserlik ve soğukkanlılık düzeyi ile geleceğe olumsuz bakış düzeyi arasındaki korelasyon katsayısı $-0,215$ 'tir ($p < 0,01$).

Tablo 9. Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Korelasyonlar

	Ortalama	Std. Sapma	İyimserlik ve soğukkanlılık	Kötümsürlük	Sosyallik ve uğraş bulma	Geleceğe Olumsuz Bakış	Geleceğe Olumlu Bakış	Yaşam doymu
İyimserlik ve soğuk.	3,06	,797	1	-,286**	,171**	-,215**	,506**	,408**
				,000	,000	,000	,000	,000
Kötüms.	2,89	,956	-,286**	1	-,016	,601**	-,320**	-,267**
			,000		,601	,000	,000	,000
Sosy. ve uğraş	4,21	,885	,171**	-,016	1	-,188**	,424**	,158**
			,000	,601		,000	,000	,000
Geleceğe Olumsuz Bakış	2,51	,806	-,215**	,601**	-,188**	1	-,429**	-,246**
			,000	,000	,000		,000	,000
Geleceğe Olumlu Bakış	3,57	,712	,506**	-,320**	,424**	-,429**	1	,473**
			,000	,000	,000	,000		,000
Yaş.doy.	3,13	,915	,408**	-,267**	,158**	-,246**	,473**	1
			,000	,000	,000	,000	,000	

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Başka bir deyişle iyimserlik ve soğukkanlılık düzeyi arttıkça geleceğe olumsuz bakış düzeyi azalmaktadır. İyimserlik ve soğukkanlılık düzeyi ile geleceğe olumlu bakış düzeyi arasındaki korelasyon katsayısı $0,506$ 'dır ($p < 0,01$). İyimserlik ve soğukkanlılık düzeyi

arttıkça geleceğe olumlu bakış düzeyi de artmaktadır. İyimserlik ve soğukkanlılık düzeyi ile yaşam doymu arasındaki korelasyon katsayısı $0,408$ 'dir ($p < 0,01$). İyimserlik ve soğukkanlılık düzeyi arttıkça yaşam doymu da artmaktadır.

Kötümserlik ile geleceğe olumsuz bakış düzeyi arasındaki korelasyon katsayısı 0,601'dir ($p < 0,01$). Kötümserlik arttıkça geleceğe olumsuz bakış düzeyi de artmaktadır. Kötümserlik ile geleceğe olumlu bakış düzeyi arasındaki korelasyon katsayısı -0,320'dir ($p < 0,01$). Kötümserlik arttıkça geleceğe olumlu bakış düzeyi azalmaktadır. Kötümserlik ile yaşam doyumu arasındaki korelasyon katsayısı -0,267'dir ($p < 0,01$). Kötümserlik arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır.

Sosyallik ve uğraş bulma düzeyi ile geleceğe olumsuz bakış düzeyi arasındaki korelasyon katsayısı -0,188'dir ($p < 0,01$). Sosyallik ve uğraş bulma düzeyi arttıkça geleceğe olumsuz bakış düzeyi azalmaktadır. Sosyallik ve uğraş bulma düzeyi ile geleceğe olumlu bakış düzeyi arasındaki korelasyon katsayısı 0,424'tür ($p < 0,01$). Sosyallik ve uğraş bulma düzeyi arttıkça geleceğe olumlu bakış düzeyi de artmaktadır. Sosyallik ve uğraş bulma düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki korelasyon katsayısı 0,158'dir. Sosyallik ve uğraş bulma düzeyi arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır.

Geleceğe olumsuz bakış düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki korelasyon katsayısı -0,246'dır ($p < 0,01$). Başka bir deyişle geleceğe olumsuz bakış düzeyi arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır. Geleceğe olumlu bakış düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki korelasyon katsayısı 0,473'tür ($p < 0,01$). Diğer bir ifadeyle geleceğe olumlu bakış düzeyi arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmamızda İyimserlik, Umutsuzluk ve Yaşam doyumu değişkenleri ve alt boyutlarının sosyo-demografik özelliklere göre bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemede nonparametrik testler olarak Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri yapılmıştır. Araştırma sonuçlarımıza göre erkek öğrencilerin iyimserlik ve soğukkanlılık düzeyi kız öğrencilerden fazladır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kötümserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu durum farklı örneklerle çalışıldığında değişebilir. Not ortalaması çok yüksek olanların iyimserlik ve soğukkanlılık düzeyi diğerlerinden fazla iken, not ortalaması düşük olanların kötümserlik düzeyi diğerlerinden fazladır. Dikkat çeken bir diğer sonuçta akrabasının yanında kalan öğrencilerin kötümserlik düzeyinin diğerlerinden fazla olmasıdır. Bu sonuç akrabasının yanında kalan öğrencilerin okul hayatı-

na yönelik motive olamadıklarını akla getirmektedir. 10. sınıfların kötümserlik düzeylerinin diğerlerinden yüksek olması bu öğrencilerin lise öğrenimlerinin ortalarında olması ile ilgili olabilir. 12. sınıfların sosyallik ve uğraş bulma düzeylerinin diğerlerinden yüksek olması bu öğrencilerin üniversiteye hazırlanmalarıyla ilişkili olabilir. Aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin kötümserlik düzeylerinin diğerlerinden fazla olması bu öğrencilerin imkânlarının kısıtlı olması ile ilgili olabilir. Anne eğitim durumu lise olanların sosyallik ve uğraş bulma düzeyinin diğerlerinden yüksek olması bu öğrencilerin daha sosyal olduklarını akla getirmektedir. Ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyallik ve uğraş bulma düzeylerinin diğerlerinden yüksek olması ailesiyle kalan öğrencilerin sosyal çevresinin daha geniş olduğunun bir göstergesi olabilir.

Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit (2014) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında kız ve erkek öğrencilerin iyimserlik düzeyleri açısından farklılık olmadığını ifade etmektedir. Araştırmamızda ise erkek öğrencilerin iyimserlik ve soğukkanlılık düzeyinin kız öğrencilerden fazla olduğu ifade edilmektedir. Aynı zamanda araştırmamızda kız öğrencilerin kötümserlik düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu ifade edilmektedir. Belirtilen araştırma ile araştırmamız arasında ortaya çıkan bu farklılık farklı örneklerle çalışılmasından kaynaklanabilir. Başka bir deyişle araştırmamızın uygulaması lise öğrencileri üzerine iken, belirtilen araştırma üniversite öğrencilerine uygulanmıştır.

Araştırma sonuçlarımızda anne eğitimi yüksek lisans olanların geleceğe olumsuz bakış düzeyinin diğerlerinden yüksek olması dikkat çeken bir sonuçtur. Not ortalaması çok düşük olanların geleceğe olumsuz bakışlarının yüksek olması kendilerini yetersiz görmeleri ile ilgili olabilir. Bu öğrencilerin notları çok düşük olduğu için umutsuzluğa kapıldığı düşünülebilir. Arkadaşlarıyla kalan öğrencilerin geleceğe olumsuz bakış düzeyinin yüksek olması bu öğrencilerin aile ortamından uzak kalması ile ilişkili olabilir. Aile gelir düzeyleri düşük öğrencilerin diğerlerine göre geleceğe daha olumsuz bakması bu öğrencilerin hayattaki olanaklarının azlığı ile ilgili olabilir. 12. sınıfların geleceğe olumlu bakış düzeylerinin daha yüksek olması bu öğrencilerin üniversite sınavlarına hazırlanan ve üniversiteye gidebilecek kişiler olması ile ilişkili olabilir. Not ortalaması çok yüksek olanların geleceğe olumlu bakış düzeylerinin fazla olması bu öğrencilerin yeterli bilgiye sahip olmaları ile ilgili olabilir.

Gençay (2009) ve Doğan (2012) öğretmen adayı üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği araştırmalarda umutsuzluk düzeylerinin kız ve erkek öğrencilere göre farklılık göstermediğini ifade etmektedirler. Yani umutsuzluk düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirlemişlerdir. Araştırmamızda da umutsuzluk alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği ifade edilmektedir. Bu açıdan bulunan sonuçlar benzerlik göstermektedir.

Uz Baş ve Kabasakal (2013) farklı üniversitelerin eğitim fakültelerindeki üniversite öğrencilerine uyguladığı araştırmasında erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyinin kızlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca araştırmasında ekonomik gelirini yeterli olarak görenlerin yeterli görmeyenlere göre umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğunu ifade etmektedir. Araştırmamızda ise belirtilen araştırmadan farklı olarak umutsuzluk alt boyutları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Ancak belirtilen bu araştırmaya benzer olarak araştırmamızda aile gelir düzeyi düşük öğrencilerin geleceğe olumsuz bakış düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu ifade edilmektedir.

Tümkaya, Çelik ve Aybek (2011) lise öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında umutsuzluk düzeyinin cinsiyete, sınıfa ve gelir düzeyine göre farklılık göstermediğini ifade etmektedir. Araştırmamızda da umutsuzluk alt boyutları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Ancak belirtilen araştırmadan farklı olarak araştırmamızda 12. sınıfların geleceğe olumlu bakış düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca araştırmamızda aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin geleceğe olumsuz bakış düzeylerinin diğerlerinden daha fazla olduğu ifade edilmektedir.

Araştırma sonuçlarımızda 9.sınıfların yaşam doyumlarının yüksek çıkması bu öğrencilerin lise yıllarının başlarında olmaları ile ilişkili olabilir. Baba eğitim durumu lise olanların yaşam doyumlarının yüksek olması bu öğrencilerin sosyal olmalarıyla ilişkili olabilir. Not ortalaması çok yüksek olanların yaşam doyumlarının fazla olması kendilerini yeterli gördüklerini ortaya koymaktadır. Dikkat çeken bir sonuçta arkadaşlarıyla birlikte kalan öğrencilerin yaşam doyumlarının yüksek çıkmasıdır. Bu durum bu öğrencilerin kendilerini daha bağımsız hissetmesi ile ilgili olabilir. Aile gelir düzeyi yüksek öğrencilerin yaşam doyumlarının yüksek olması imkân ve olanaklarının fazlalığı ile açıklanabilir.

Tuzgöl Dost (2007) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ve kızların yaşam doyumlarının erkeklerden yüksek olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda yaşam doyumunun algılanan akademik başarıya göre farklılık gösterdiğini belirtmektedir. Araştırmamızda algılanan akademik başarısı yüksek öğrencilerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu ifade etmektedir. Araştırmamızda ise yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği ifade edilmektedir. Bu durum uygulama yapılan kesimlerin farklı olmasından kaynaklanabilir. Başka bir deyişle belirtilen araştırma üniversite öğrencilerine uygulanmışken araştırmamız lise öğrencilerine uygulanmıştır. Ancak belirtilen araştırma ile benzer olarak araştırmamızda da not ortalaması çok yüksek olanların yaşam doyumlarının diğerlerinden fazla olduğu ifade edilmektedir.

Gençay (2009) ve Receptoğlu (2013) gerçekleştirdiği araştırmalarında cinsiyet değişkenine göre öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının farklılık gösterip göstermediğini araştırmışlardır. Öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini bulmuşlardır. Bu kapsamda bayan öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerinin erkek öğretmen adaylarından yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Araştırmamızda ise yaşam doyumunu cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Bu durum araştırmaların uygulamalarının farklı kesimlere yapılmasından kaynaklanabilir. Diğer bir ifadeyle araştırmamız lise öğrencileri üzerine, belirtilen araştırmalar ise öğretmen adayı üniversite öğrencilerine yapılmış olması bu farklılığa yol açmış olabilir.

Tümkaya, Çelik ve Aybek (2011) lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının cinsiyete ve sınıf düzeyine göre farklılık göstermediğini ifade etmektedir. Ayrıca Tümkaya, Çelik ve Aybek (2011) lise öğrencilerinin yaşam doyumunun gelir düzeyine göre farklılık gösterdiğini bulmuştur. Araştırmamızda da benzer olarak yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği ifade edilmektedir. Belirtilen araştırmadan farklı olarak araştırmamızda yaşam doyumunun sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği ifade edilmektedir. Araştırmamızda 9.sınıfların yaşam doyum düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu ifade edilmektedir. Belirtilen araştırmaya benzer olarak araştırmamızda yaşam doyumunun gelir düzeyine göre farklılık gösterdiği ifade edilmektedir. Araştırmamızda aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumlarının diğerlerinden yüksek olduğu belirtilmektedir.

Araştırmamızda iyimserlik ölçeği alt boyutları olan “İyimserlik ve Soğukkanlılık”, “Kötümserlik” ve “Sosyallik ve Uğraş Bulma”nın yaşam doyumuna üzerine etki edip etmediğine ilişkin çoklu regresyon testi yapılmıştır. İyimserlik ve soğukkanlılık düzeyinin yaşam doyumuna üzerine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi ($\beta=0,344$) olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$). Öğrencilerin iyimserlik ve soğukkanlılık algısına sahip olması yaşam doyumlarını arttırmaktadır. İyimserlik ve soğukkanlılık algısı arttıkça yaşam doyumuna da artmaktadır. Kötümserlik düzeyinin yaşam doyumuna üzerine negatif yönlü anlamlı bir etkisi ($\beta=-0,167$) olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$). Öğrencilerin kötümserlik algısına sahip olması yaşam doyumlarını azaltmaktadır. Kötümserlik algısı arttıkça yaşam doyumuna azalmaktadır. Sosyallik ve uğraş bulma düzeyinin yaşam doyumuna üzerine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi ($\beta=0,096$) olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$). Öğrencilerin sosyallik ve uğraş bulma algısına sahip olması yaşam doyumlarını arttırmaktadır. Sosyallik ve uğraş bulma arttıkça yaşam doyumuna da artmaktadır. Çoklu regresyon modeli beta katsayılarına bakıldığında yaşam doyumuna üzerine en fazla iyimserlik ve soğukkanlılık boyutunun etki ettiği ($\beta=0,344$) gözlenmiştir. Ayrıca yaşam doyumuna üzerine en az sosyallik ve uğraş bulma boyutunun etki ettiği ($\beta=0,096$) gözlenmiştir. Başka bir deyişle iyimserlik ve soğukkanlılık algısının yaşam doyumuna üzerinde daha etkili olduğu söylenebilir.

Jiang vd. (2014) ve Gülcan & Nedim Bal (2014) gerçekleştirdiği araştırmalarda iyimserlik düzeyinin yaşam doyumuna üzerine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi olduğunu ifade etmektedirler. Aynı zamanda korelasyon sonuçlarına göre iyimserlik ile yaşam doyumuna arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedirler. Sapmaz ve Doğan (2012) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında iyimserlik ile yaşam doyumuna arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Jiang vd. (2014) araştırmasında korelasyon sonuçlarına göre kötümserlik ile yaşam doyumuna arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Belirtilen araştırmaların sonuçlarına benzer sonuçlar araştırmamızda da elde edilmiştir. Araştırmamızda iyimserlik alt boyutlarından iyimserlik ve soğukkanlılık düzeyinin yaşam doyumuna üzerine pozitif yönlü anlamlı etkisi olduğu ifade edilmektedir. Aynı zamanda araştırmamızda iyimserlik ve soğukkanlılık düzeyi ile yaşam doyumuna arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu

ifade edilmektedir. Yine araştırmamızda kötümserlik ile yaşam doyumuna arasında negatif yönlü korelasyon olduğu belirtilmiştir. Bulduğumuz sonuçlar yukarıda belirtilen araştırmaların sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmamızda umutsuzluk ölçeği alt boyutları olan “Geleceğe Olumsuz Bakış” ve “Geleceğe Olumlu Bakış”ın yaşam doyumuna üzerine etki edip etmediğine ilişkin çoklu regresyon testi yapılmıştır. Geleceğe olumsuz bakış düzeyinin yaşam düzeyi üzerine anlamlı bir etkisi olmadığı gözlenmiştir. Geleceğe olumlu bakış düzeyinin yaşam doyumuna üzerine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi ($\beta=0,450$) olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$). Öğrencilerin geleceğe olumlu bakış algısına sahip olmaları yaşam doyumlarını arttırmaktadır. Geleceğe olumlu bakış algısı arttıkça yaşam doyumuna da artmaktadır. Gündoğar vd. (2007) ve Gençay (2009) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği araştırmalarında umutsuzluk ile yaşam doyumuna arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğunu ifade etmektedir. Tümkaya, Çelik ve Aybek (2011) lise öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında umutsuzluk ile yaşam doyumuna arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğunu belirtmektedir. Belirtilen bu araştırmalara benzer olarak araştırmamızda korelasyon sonuçlarına göre umutsuzluk alt boyutlarından geleceğe olumsuz bakış ile yaşam doyumuna arasında negatif yönlü korelasyon olduğu ifade edilmektedir. Strauss vd. (2014) sigorta şirketinde çalışanlar üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında umut ile iyimserlik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Araştırmamızda korelasyon sonuçlarımıza göre iyimserlik ve soğukkanlılık boyutu ile geleceğe olumlu bakış arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu ifade edilmektedir.

Kaynakça

- Akgündüz, Y. (2013). Konaklama İşletmelerinde İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Analizi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 11, Sayı 1,180-204.
- Alarcon, G.M., Bowling, N.A. & Khazon, S. (2013). Great Expectations: A Meta-analytic Examination of Optimism and Hope. *Personality and Individual Differences*, 54, 821-827.

- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7, 2-9.
- Beck, A.T., Lesker, D. ve Trexler, M. (1974). The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861-874.
- Black, J. ve Reynolds, W.M. (2013). Examining the Relationship of Perfectionism, Depression, and Optimism: Testing for Mediation and Moderation. *Personality and Individual Differences*, 54, 426-431.
- Carretta, C.M., Ridner, S.H. ve Dietrich, M.S. (2014). Hope, Hopelessness, and Anxiety: A Pilot Instrument Comparison Study, *Archives of Psychiatric Nursing*, 28, 230-234.
- Carver, C.S. (2014). Self-control and Optimism Are Distinct and Complementary Strengths. *Personality and Individual Differences*, 66, 24-26.
- Çeçen, A.R. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2, 180-190.
- Daniel, S.S. ve Goldston, D.B. (2012). Hopelessness and Lack of Connectedness to Others as Risk Factors for Suicidal Behavior Across the Lifespan: Implications for Cognitive-Behavioral Treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19, 288-300.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49,1, 71-75.
- Doğan, P. (2012). Resim Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı 36, 115-127.
- Eicher, V., Staerkle, C. ve Clemence, A. (2014). I Want to Quit Education: A Longitudinal Study of Stress and Optimism as Predictors of School Dropout Intention. *Journal of Adolescence*, 37, 1021-1030.
- Fastame, M.C., Penna, M.P. ve Hitchcott, P.K. (2015). Life Satisfaction and Social Desirability Across the Late Life Span: What Relationship?. *Quality of Life Research*, 24, 1, 241-244.
- Gençay, S. (2009). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, C.8, S.27, Kış, 380-388.
- Gençoğlu, C., Alkan, E. ve Koçyiğit, M. (2014). Bir Mit Olarak İyimserlik; Kızlar Mı Erkekler Mi Daha İyimser?, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. Cilt 13, Sayı 50, 129-138.
- Gülcan, A. ve Nedim Bal, P. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Hanna, D., White, R., Lyons, K., McParland, M.J., Shannon, C. ve Mulholland, C. (2011). The Structure of the Beck Hopelessness Scale: A Confirmatory Factor Analysis in UK Students. *Personality and Individual Differences*, 51, 17-22.
- Jiang, W., Li, F., Jiang, H., Yu, L., Liu, W., Li, Q. ve Zuo, L. (2014). Core Self-Evaluations Mediate the Associations of Dispositional Optimism and Life Satisfaction. *Plos One*, 9(6), 1-6.
- Kim, E.S., Chopik, W.J. ve Smith, J. (2014). Are People Healthier If Their Partners Are More Optimistic? The Dyadic Effect of Optimism On Health Among Older Adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 76, 447-453.
- Kodan, S. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 11, Sayı 2, Ağustos, 175-190.

- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lester, D. (2015). Hopelessness in Adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 173, 221-225.
- Lu, A., Hong, X., Yu, Y., Ling, H., Tian, H., Yu, Z. & Chang, L. (2015). Perceived Physical Appearance and Life Satisfaction: A Moderated Mediation Model of Self-esteem and Life Experience of Deaf and Hearing Adolescents. *Journal of Adolescence*, 39, 1-9.
- Matud, M.P., Bethencourt, J.M. ve Ibanez, I. (2014). Relevance of Gender Roles in Life Satisfaction in Adult People, *Personality and Individual Differences*. 70, 206-211.
- Recepoglu, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumları ile Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Özel Sayı 1, 311-326.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 8, Sayı 3, 63-69.
- Scheier, M.F. ve Carver, C.S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142.
- Smith, T.W., Ruiz, J.M., Cundiff, J.M., Baron, K.G. ve Nealey-Moore, J.B. (2013). Optimism and Pessimism in Social Context: An Interpersonal Perspective on Resilience and Risk. *Journal of Research in Personality*, 47, 553-562.
- Spirito, A. ve Overholser, J.C. (2003). *Evaluating and Treating Adolescent Suicide Attempters: From Research to Practice*. Academic Press, USA.
- Strauss, K., Niven, K., McClelland, C.R. ve Cheung, B.K.T. (2014). Hope and Optimism in the Face of Change: Contributions to Task Adaptivity. *Journal of Business and Psychology*, 12, December.
- Turgut, H. ve Mert, İ.S. (2014). Çalışanların İş Doyumlarının Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi: Kamu ve Özel Sektörde Bir Alan Araştırması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, C.19, S.4, 77-91.
- Tuzgöl Dost, M., (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 22, 132-143.
- Tümkaya, S. (2005). Ailesi Yanında ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 445-459.
- Tümkaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 20, Sayı 2, 77-94.
- Uz Baş, A. ve Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen Adaylarında Umutsuzluk ve Algılanan Sosyal Destek. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1, Şubat, 19-26.
- Zhang, J., Zhao, S., Lester, D. ve Zhou, C. (2014). Life Satisfaction and its Correlates Among College Students in China: A Test of Social Reference Theory. *Asian Journal of Psychiatry*, 10, 17-20.
- Zhao, J., Wang, Y. ve Kong, F. (2014). Exploring the Mediation Effect of Social Support and Self-esteem on the Relationship Between Humor Style and Life Satisfaction in Chinese College Students. *Personality and Individual Differences*, 64, 126-130.
- Velting, D.M. (1999). Personality and Negative Expectancies: Trait Structure of the Beck Hopelessness Scale. *Personality and Individual Differences*, 26, 913-921.