

Genel ve Zihinsel Sağlığın Yordayıcıları Olarak İyimserlik ve Karamsarlık

Ozanser Uğurlu
Çankaya Üniversitesi

ÖZET Bu çalışmanın amacı Scheier ve Carver'ın Yaşam Yönelimi Ölçeği'nin iki farklı boyutu olarak sunulan iyimserlik ve karamsarlığın genel sağlık ve zihinsel sağlık ile ilişkisini incelemektir. Bu amaçla 100 kadın (yaş ort. = 20.42; SS = 2.42) ve 154 erkek (yaş ort. = 21.52; SS = 2.16) olmak üzere toplam 254 üniversite öğrencisinden Yaşam Yönelimi Ölçeği ile birlikte Ware ve Sherbourne tarafından geliştirilmiş Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin (KF-36) 'Genel Sağlık' ve 'Zihinsel Sağlık' alt faktörlerini doldurmaları istenmiştir. Korelasyon analizlerine göre, iyimserlik ve karamsarlık arasındaki korelasyonun -.39 değerindedir. Genel sağlık ile iyimserlik arasındaki korelasyon .31 iken, zihinsel sağlık ile iyimserlik arasındaki korelasyon .42 olarak bulunmuştur. Buna karşın, karamsarlık hem zihinsel sağlık ($r = -.45$) hem de genel sağlık ($r = -.29$) ile negatif korelasyon göstermektedir. Son olarak, regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, iyimserlik genel ve zihinsel sağlığı pozitif yönde anlamlı olarak yordarken, karamsarlık her iki bağımlı değişkeni negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

ANAHTAR KELİMELER İyimserlik, karamsarlık, genel sağlık, zihinsel sağlık

ABSTRACT The purpose of the study was to examine the relationship between general and mental health and the two subfactors of Scheier ve Carver's Life Orientation Test as optimism and pessimism. 100 female and 154 male undergraduate university students ($N = 254$) participated in the study. The mean age of the female participants was 20.42 ($SD = 2.42$), whereas the mean age of the male participants was 21.52 ($SD = 2.16$). The participants completed Life Orientation Scale and two subscales of Quality of Life Measure (SF-36) as general and mental health. Results of correlational analyses demonstrated that the association between optimism and pessimism was .39. The correlation between general health and optimism was .31 whereas the correlation between mental health and optimism was .42. On the other hand, pessimism was negatively correlated with general health ($r = -.29$) and mental health ($r = -.45$). Finally, regression analyses showed that optimism predicted general health and mental health positively, whereas pessimism predicted both dependent variables negatively.

KEYWORDS Optimism, pessimism, general health, mental health

GENEL VE ZİHİNSEL SAğLIğIN YORDAYICILARI OLARAK İYİMSERLİK VE KARAMSARLIK

Pozitif psikoloji akımının etkisiyle birlikte anormal ve olumsuzlu çalışan psikoloji bilimi olumlu ve normalde çalışma konuları arasına katmıştır. Bu amaç doğrultusunda, 'mutluluk,' 'öznel iyi oluş hali,' 'yaşamdan memnuniyet' gibi başlıklar üzerine yoğunlaşan araştırmacılar olumlu yaşam sonuçlarına ulaşmada etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış pek çok farklı olumlu kişilik ve karakter özelliği ile ilgili çalışmalarına hız vermişlerdir. Son dönemde, iyimserlik ve karamsarlık üzerinde çalışmalar yapılan kişilik ve karakter özellikleri arasında ön sıralara çıkmıştır. İyimser bakış açısının insan yaşamındaki olumlu etkileri ile ilgili Batı kültürlerinde yapılan çalışmalardan—örneğin, Rasmussen,

Scheier ve Greenhouse ile Scheier ve Carver—yola çıkılarak, bu çalışma ile Doğu toplumlarından biri olan Türkiye’de iyimserliğin ve karamsarlığın kişilerin kendi genel sağlık algıları (genel sağlık) ve kişilerin sınırlılık, moral bozukluğu ve mutluluk gibi psikolojik duygu durum algıları (zihinsel sağlık) ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır.¹

‘İyimserlik,’ amaçlara ulaşılabilirliği inancı ve gelecek hakkında olumlu sonuç beklentisi olarak tanımlanabilirken, ‘karamsarlık,’ amaca ulaşamayacağı inancı ve gelecek hakkında olumsuz sonuç beklentisi olarak tanımlanabilmektedir.² Başlangıçta araştırmacılar iyimserlik ve karamsarlığı birbirinin zıt uçlarını yansıtan tek boyutlu bir olgu olarak ele almışlardır. Daha sonraki çalışmalarda ise bazı araştırmacılar iyimserlik ve karamsarlık arasında korelasyon bulamamış—örneğin, Plomin ve arkadaşları—ya da düşük ($r = -.28$) korelasyon bulmuşlardır—Mroczek ve arkadaşları.³ Bu tür bulgular iyimserlik ve karamsarlığın birbirinden farklı yapılar olup olmadığı tartışmasını getirmiş ve yapılan bazı çalışmalar iyimserlik ve karamsarlığın iki ayrı boyut olarak ele alınabileceğini göstermiştir.⁴

Literatürde iyimserlik ile ilgili yapılan çalışmalar iyimser bakış açısının daha iyi bir akademik performansa yol açtığını,⁵ atletik performansı iyileştirdiğini,⁶ çalışma hayatın-

1. Heather N. Rasmussen, Michael F. Scheier ve Joel B. Greenhouse, “Optimism and Physical Health: A Meta-analytic Review,” *Annals of Behavioral Medicine*, 37 (2009), ss.239-256; ve Michael F. Scheier ve Charles S. Carver, “Optimism, Coping and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies,” *Health Psychology*, 4 (1985), ss.219-247.
2. Michael F. Scheier ve Charles S. Carver, “Optimism, Coping and Health.” ss.219-247.
3. Robert Plomin, Michael F. Scheier, Cindy S. Bergeman, Nancy L. Pedersen, John R. Nesselroade ve Gerald E. McClearn, “Optimism, Pessimism, and Mental Health: A Twin Adoption Analysis,” *Personality and Individual Differences*, 13 (1992), ss.921-930; ve Daniel K. Mroczek, Avron Spiro III, Carolyn M. Aldwin, Daniel J. Ozer ve R. Bossé, “Construct Validation of Optimism and Pessimism in Older Men: Findings from the Normative Aging Study,” *Health Psychology*, 12 (1993), ss.406-409.
4. Grant N. Marshall, Camille B. Wortman, J. W. Kusulas, L. K. Hervig ve R. R. Vickers, “Distinguishing Optimism from Pessimism: Relations to Fundamental Dimensions of Mood and Personality,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (1992), ss.1067-1074; Daniel K. Mroczek, Avron Spiro III, Carolyn M. Aldwin, Daniel J. Ozer ve R. Bossé, “Construct Validation of Optimism and Pessimism in Older Men,” ss.406-409; Michael F. Scheier, Charles S. Carver ve Michael W. Bridges, “Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Re-evaluation of the Life Orientation Test,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (1994), ss.1063-1078; Laura D. Kubzansky, Philip E. Kubzansky, Joanna Maselko, “Optimism and Pessimism in the Context of Health: Bipolar Opposites or Separate Constructs” *Personality and Social Psychological Bulletin*, 30 (2004), ss.943-956; Susan Robinson-Whelen, Cheongtag Kim, Robert C. MacCallum ve, Janice K. Kiecolt-Glaser, “Distinguishing Optimism and Pessimism in Older Adults: Is It More Important to be Optimistic or not Pessimistic” *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (1997), ss.1345-1353.
5. Christopher Peterson ve Lisa C. Barrett, “Explanatory Style and Academic Performance among University Freshman,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (1987), ss.603-607.
6. Martin E. P. Seligman, Susan Nolen-Hoeksema, Nort Thornton ve, Karen Moe Thornton, “Explanatory Style as a Mechanism of Disappointing Athletic Performance,” *Psychological Science*, 1 (1990), ss.143-146.

da daha üretici sonuçlara yol açtığını⁷ ve stresle başa çıkmada daha etkili sonuçlar doğurduğunu⁸ göstermektedir. Ayrıca, iyimser bakış açısına sahip bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.⁹

Yurt dışındaki çalışmalarda iyimserliğin fiziksel sağlık ile ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışmaya rastlanmaktadır.¹⁰ İyimserlik ve fiziksel sağlık konusunda 84 çalışmayı içeren meta analizde Rasmussen ve arkadaşları iyimserliğin fiziksel sağlığı yordayan önemli bir yordayıcı olduğunu ve iyimserliğin fiziksel sağlıkta pozitif bir rol oynadığını ileri sürmüşlerdir.¹¹ Fiziksel sağlığın yanı sıra iyimserliğin zihinsel sağlık ile ilişkisini ele alan birkaç çalışma da mevcuttur.¹² Benzer şekilde, iyimserlik ve karamsarlığın depresyon gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olabileceği belirtilmiştir.¹³ Ayrıca, karamsar bakış açısının bireyin iyi oluşunu olumsuz yönde etkilediği gözlenmiştir.¹⁴

Bu ve benzeri çalışmalar iyimserliğin ve karamsarlığın hem fiziksel, hem de zihinsel sağlık için önemli birer değişken olabileceklerini gözler önüne sermektedir. Literatürde iyimserlik ve karamsarlığın bireyin fiziksel veya psikolojik yaşamı üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmaların çoğunluğu Batı kültüründeki gelişmiş ülkelerde yapılmıştır. Türkiye gibi gelişmekte olan Doğu kültürüne sahip bir ülkede farklı bilim dallarından araştırmacıların iyimserlik konusunda birkaç çalışma yaptıkları görülmektedir. Örneğin, Aydın ve Tezer iyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı, Güleri

7. Martin E. P. Seligman ve P. Schulman, "Explanatory Style as a Predictor of Productivity and Quitting Life Insurance Agents," *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (1986), ss.832-838.
8. Susan Nolen-Hoeksema, "Growth and Resilience among Bereaved People," in Jane E. Gillham (der.), *The Science of Optimism and Hope* (Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2000), ss.107-127.
9. Sonja Lyubomirsky, "Why Are Some People Happier Than Others? The Role of Cognitive and Motivational Process in Well-Being," *American Psychologist*, 56/3 (Mart 2001), ss.239-249.
10. Michael F. Scheier ve Charles S. Carver, "Dispositional Optimism and Physical Well-Being: The Influence of Generalized Outcome Expectancies on Health," *Journal of Personality*, 55/2 (Haziran 1987), ss.169-210; Christopher Peterson, "The Future of Optimism," *American Psychologist*, 55/1 (Ocak 2000), ss.44-55; Heather N. Rasmussen, Michael F. Scheier ve Joel B. Greenhouse, "Optimism and Physical Health," ss.239-256; ve Howard Tennen ve G. Affleck, "The Costs and Benefits of Optimistic Explanations and Dispositional Optimism," *Journal of Personality*, 55 (1987), ss.377-393.
11. Heather N. Rasmussen, Michael F. Scheier ve Joel B. Greenhouse, "Optimism and Physical Health," ss.239-256.
12. M. W. Gallagher ve Shane J. Lopez, "Positive Expectancies and Mental Health: Identifying the Unique Contributions of Hope and Optimism," *The Journal of Positive Psychology*, 4 (2009), ss.548-556; ve Corey L. M. Keyes, "Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health," *American Psychologist*, 62/2 (Şubat-Mart 2007), ss.95-108.
13. Susan Robinson-Whelen, Cheongtag Kim, Robert C. MacCallum ve, Janice K. Kiecolt-Glaser, "Distinguishing Optimism and Pessimism in Older Adults," ss.1345-1353.
14. Sonja Lyubomirsky, Nicole D. Caldwell ve Susan Nolen-Hoeksama, "Effects of Ruminative and Distracting Responses to Depressed Mood on Retrieval of Autobiographical Memories," *Journal of Personality and Social Psychology*, 75/1 (1998), ss.166-177.

öğrenci ve çalışan gençlerin gelecek beklentisi (gelecek kaygısı) ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almışlardır.¹⁵ Gündoğdu ise üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, beden imgelerinin, akademik başarılarının ve bazı demografik değişkenlerin yaşam yönelimini yordayıp yordamadığını incelemiştir.¹⁶ Bu çalışmalarda iyimserlik ele alınan diğer değişkenlerle korelasyon göstermiştir. Ancak, bu çalışmalar doğrudan iyimserliğin ve karamsarlığın genel sağlık ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkiye bakmamışlardır. Türkiye’de iyimserliğin yanı sıra karamsarlığı da ayrı bir kişilik özelliği olarak ele alarak bu değişkenlerin hem bireylerin genel sağlık algıları hem de zihinsel sağlıkları ile ilgili algılarını ne yönde yordadığını inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır.

Bu nedenle bu çalışmanın amacı bu konuda yurt dışında yapılan çalışmaların nerede ise % 78’inde¹⁷ kullanıldığı belirtilen Yaşam Yönelimi Ölçeği’nin¹⁸ iki farklı boyutu olarak sunulan iyimserlik ve karamsarlığın¹⁹ üniversite öğrencilerinin genel ve zihinsel sağlık algılarıyla ilişkisini incelemektir. Böylece, Türkiye’de yapılan bu çalışma ile yurt dışı çalışmalarının bulgularının karşılaştırılma olasılığı arttırılmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada, yurt dışındaki çalışmalarla tutarlı olarak, iyimserliğin ve karamsarlığın öğrencilerin hem genel sağlık hem de zihinsel sağlık algıları ile korelasyon içinde olacağı beklenmektedir. İyimserliğin her iki bağımlı değişkeni olumlu yönde; buna karşın, karamsarlığın her iki bağımlı değişkeni olumsuz yönde yordayacağı beklenmektedir.

YÖNTEM

ÖRNEK İŞLEM—Bu araştırmaya 100 kadın (yaş ort. = 20.42; SS = 2.42) ve 154 erkek (yaş ort. = 21.52; SS = 2.16) olmak üzere toplam 254 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ka-

15. G. Aydın ve Esin Tezer, “İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi,” *Türk Psikoloji Dergisi*, 7 (1991), ss.2-9; ve Müzeyyen Güleri, “Üniversiteli ve İşçi Gençliğin Gelecek Beklentileri ve Kötümserlik-İyimserlik Düzeyleri,” *Kriz Dergisi*, 6 (1998), ss.55-65.

16. Mehmet Gündoğdu, “Life Orientations among University Students,” *Eğitim ve Bilim*, 35 (2010), ss.192-199.

17. Heather N. Rasmussen, Michael F. Scheier ve Joel B. Greenhouse, “Optimism and Physical Health,” ss.239-256.

18. Michael F. Scheier ve Charles S. Carver, “Optimism, Coping and Health,” ss.219-247.

19. Laura D. Kubzansky, Philip E. Kubzansky, Joanna Maselko, “Optimism and Pessimism in the Context of Health: Bipolar Opposites or Separate Constructs” ss.943-956; Grant N. Marshall, Camille B. Wortman, J. W. Kusulas, L. K. Hervig ve R. R. Vickers, “Distinguishing Optimism from Pessimism,” ss.1067-1074; Daniel K. Mroczek, Avron Spiro III, Carolyn M. Aldwin, Daniel J. Ozer ve R. Bossé, “Construct Validation of Optimism and Pessimism in Older Men,” ss.406-409; Laura D. Kubzansky, Philip E. Kubzansky, Joanna Maselko, “Optimism and Pessimism in the Context of Health,” ss.943-956; ve Heather N. Rasmussen, Michael F. Scheier ve Joel B. Greenhouse, “Optimism and Physical Health,” ss.239-256.

tılımcıların genel yaş ortalaması ise 21.08'dir (SS = 2.32). Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak sınıf ortamında katılmışlardır. Gönüllü katılım formunu imzaladıktan sonra öğrenciler verilen ölçekleri doldurmuşlardır. Ölçekleri tamamladıktan sonra ise katılımcılara araştırma hakkında detaylı bilgi sağlanmıştır.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI—'Yaşam Yönelimi Ölçeği' (YYÖ) Scheier ve Carver tarafından geliştirilmiş, 12 maddeden oluşan ve 5'li Likert tipi üzerinden puanlanan (1= Bana hiç uymuyor, 5= Bana oldukça uyuyor) kendini değerlendirme türü bir ölçektir.²⁰ Ölçeğin amacı yaşam yönelimi açısından katılımcının iyimser ya da kötümser bakış açısına sahip olma düzeyini ölçmektir ve ölçeğin alt boyutlarından alınan puanın yükselmesi katılımcının yaşama bakış açısının iyimser ya da kötümser olup olmadığını işaret etmektedir. Ölçek 'iyimserlik' ve 'karamsarlık' olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddelerinden 4 tanesi, yaşama olumlu (iyimser) bakış açısını, dört tanesi yaşama olumsuz (kötümser) bakış açısını yansıtmakta, diğer dört madde ise dolgu görevi görmektedir. Ölçeğin Türkiye uyarlaması Aydın ve Tezer tarafından yapılmıştır.²¹ Daha sonra Üstündağ-Budak tarafından yapılan bir diğer çalışmada ölçeğin Türkçe formu incelenmiş ve orijinal ölçeğin faktör yapısını destekleyen bulgulara ulaşılmıştır.²² Bu çalışmanın verileri ile yapılan analizlerde ölçeğin iyimserlik alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .76 değerinde iken karamsarlık alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .68 değerindedir.

Bu araştırmanın amacına uygun olarak bu çalışmada 'Yaşam Kalitesi Ölçeği' nin (Kısa Form-36) Genel Sağlık alt faktörü ile Zihinsel Sağlık alt faktörü kullanılmıştır. Yaşam Kalitesi Ölçeği Ware ve Sherbourne tarafından geliştirilmiş, 36 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme türü ölçektir.²³ Bireyin fiziksel sağlık ve zihinsel sağlık ana başlıkları altında yaşam kalitesini değerlendiren ölçek 8 alt faktörü içermektedir: Fiziksel fonksiyon, fiziksel sorunlara dayalı rol kısıtlanması, bedensel ağrı, genel sağlık, enerji, sosyal fonksiyon, duygusal sorunlara dayalı rol kısıtlanması, zihinsel (mental, ruhsal, akıl veya psikolojik) sağlık. Ölçekten alınan puanlar 0-100 arasındadır. Bu ölçeğin toplam puanı hesaplanamamaktadır. Ölçek, Koçyiğit, Aydemir, Fişek, Ölmez ve Memiş tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.²⁴ Daha sonra yapılan çalışmalarda ölçe-

20. Michael F. Scheier ve Charles S. Carver, "Optimism, Coping and Health," ss.219-247.

21. G. Aydın ve Esin Tezer, "İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi," ss.2-9.

22. Ayşe Meltem Üstündağ-Budak, The Role of Personality Variables in Predicting the Reported Physical Symptoms of Male and Female College Students [Kişilik Özelliklerinin Kız ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Bedensel Rahatsızlık Belirtilerini Yordamadaki Rolü] (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1999).

23. John E. Ware ve Cathy Donald Sherbourne, "The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36): 1. Conceptual Framework and Item Selection," *Medical Care*, 30/6 (Haziran 1992), ss.473-483.

24. H. Koçyiğit, Ö. Aydemir, G. Fişek, N. Ölmez ve A. Memiş, "Kısa Form-36'nın Türkçe Versiyonunun Güvenilirliği ve Geçerliliği," *İlaç ve Tedavi*, 12/2 (1999), ss.102-106.

ğin Türkçe formu incelenmiş ve orijinal ölçeğin faktör yapısını destekleyen bulgulara ulaşılmıştır.²⁵

Yaşam Kalitesi Ölçeği'nde Genel Sağlık alt ölçeği kişilerin kolay hastalanıp hastalanmadıklarına ve sağlıklarını iyi algılayıp algılamadıklarına dair sorular içermektedir. Genel Sağlık alt ölçeği 5'li Likert tipi dereceleme ile ölçülmektedir. Bu ölçekte puanlar arttıkça kişilerin genel sağlıkları hakkındaki algılarının iyi olduğu anlamını taşımaktadır. Genel Sağlık alt ölçeği için iç tutarlık katsayısı .76 değerindedir.

Zihinsel Sağlık alt faktörü ise kişilerin sınırlılık, moral bozukluğu, sakin-huzurlu oluşu, bitkinliği ve mutlu ya da sevinçli oluşu gibi psikolojik duygu durumları hakkındaki algılarına dair sorular içermektedir. Bu alt ölçek 6'lı Likert tipi dereceleme ile ölçülmektedir. Bu alt ölçekten yüksek puan almak kişinin olumlu zihinsel sağlık algısına sahip olduğunu belirtmektedir. Bu alt ölçek için iç tutarlık katsayısı .81 değerindedir.

Katılımcılar 'Demografik Bilgi Formu'nda cinsiyetlerine ve yaşlarına dair sorulara cevap vermişlerdir.

BULGULAR

Genel Sağlık ve Zihinsel Sağlık, İyimserlik ve Karamsarlık için Cinsiyet Farkının Test Edilmesi—Ele alınan değişkenler açısından cinsiyet farklılığına MANOVA ile bakılmıştır. Wilks' Lambda .98 değerindedir ($F(4, 220) = .92, ns$). Kadın ve erkek katılımcılar arasında hiç bir değişken açısından fark bulunamamıştır. Anlamlı fark bulunamadığı için bundan sonraki analizlerde cinsiyet değişkeni analizlere katılmamıştır.

Genel Sağlık ve Zihinsel Sağlık, İyimserlik ve Karamsarlık Arasındaki Korelasyon—Genel sağlık, zihinsel sağlık algıları ve iyimserlik-karamsarlık arasındaki korelasyonlar hesaplanmıştır. Böylece bu değişkenler arasındaki ilişkinin genel örüntüsü incelenmeye çalışılmıştır. Yapılan korelasyon analizinin sonuçları Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1'de görüldüğü üzere, genel sağlık algısı ile iyimserlik arasındaki korelasyon .31 iken, zihinsel sağlık ile iyimserlik arasındaki korelasyon .42 olarak bulunmuştur. Buna karşın, karamsarlık hem genel sağlık ($r = -.29$) hem de zihinsel sağlık ($r = -.45$) ile

25. Yücel Demiral, Gül Ergör, Belgin Ünal, Semih Semin, Yıldız Akvardar, Berna Kıvrıkcık ve Köksal Alptekin, "Normative Data and Discriminative Properties of Short Form 36 (SF-36) in Turkish Urban Population," *BMC Public Health*, 6 (2006), ss.247-253; ve Rukiye Pınar, "Reliability and Construct Validity of the SF-36 in Turkish Cancer Patients," *Quality of Life Research*, 14/1 (Şubat 2005), ss.259-264.

TABLO 1—İyimserlik, Karamsarlık, Genel Sağlık ve Zihinsel Sağlık Arasındaki Korelasyonlar

| Değişkenler | X | SS | α | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------|------|------|----------|--------|--------|--------|----|
| Genel Sağlık (1) | 3.42 | .77 | .76 | -- | | | |
| Zihinsel Sağlık (2) | 3.71 | 1.06 | .81 | .47** | -- | | |
| İyimserlik (3) | 3.35 | .86 | .76 | .31** | .42** | -- | |
| Karamsarlık (4) | 2.78 | .78 | .68 | -.29** | -.45** | -.39** | -- |

**p< .001

negatif korelasyon göstermektedir. Diğer bir deyişle, karamsarlık puanı arttıkça kişilerin genel ve zihinsel sağlık algıları da düşmektedir. Ayrıca, iyimserlik ile karamsarlık arasındaki korelasyon $-.39$ değerinde iken; genel sağlık ile zihinsel sağlık arasındaki korelasyon ise $.47$ değerindedir.

Genel ve Zihinsel Sağlıkın Yordayıcısı olarak İyimserlik ve Karamsarlık—Korelasyon sonuçları hem iyimserliğin hem de kötümserliğin genel ve zihinsel sağlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir. İyimser ve kötümserliğin genel ve zihinsel sağlığı ne derecede yordadığını bulmak amacıyla iki ayrı regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 2’de görüldüğü gibi, iyimserlik psikolojik ($\beta = .29$) ve genel sağlığı ($\beta = .23$) pozitif yönde yordarken, karamsarlık zihinsel sağlığı ($\beta = -.31$) ve genel sağlığı ($\beta = -.21$) negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Beta değerlerine bakıldığında, hem iyimserliğin hem de karamsarlığın psikolojik sağlığı daha yüksek değerlerle yordadığı görülmektedir.

TABLO 2—Genel Sağlık ve Zihinsel Sağlık için Çoklu Regresyon Sonuçları

| | Genel Sağlık | | Zihinsel Sağlık | |
|----------------|--------------|---------|-----------------|---------|
| | β | t | β | t |
| İyimserlik | .23** | 3.51** | .29** | 4.81** |
| Karamsarlık | -.21** | -3.20** | -.31** | -5.64** |
| R ² | .14** | | .28** | |
| F | 18.21** | | 44.44** | |
| df | 2, 231 | | 2, 226 | |

**p< .001

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı Yaşam Yönelimi Ölçeği'nin iki farklı boyutu olarak sunulan iyimserlik ve karamsarlığın üniversite öğrencilerinin genel ve zihinsel sağlık algıları ile ilişkisini incelemektir. Bu amaçla üniversite öğrencilerinden Yaşam Yönelimi Ölçeği ile birlikte Ware ve Sherbourne (1992) tarafından geliştirilmiş olan Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Genel sağlık ve Zihinsel sağlık alt faktörleri verilmiştir.²⁶ İlk olarak cinsiyet farkına bakılmış, daha sonra korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular genel sağlık, zihinsel sağlık, iyimserlik ve karamsarlık değişkenlerinin kadın ve erkek katılımcılar açısından farklı sonuçlar doğurmadığı göstermiştir. İyimserlik açısından bu bulgu yurt içinde yapılan bir çalışma ile tutarlık göstermektedir.²⁷ Bu bulgu tutarlıklarına dayanarak iyimserlik-karamsarlık açısından cinsiyetin önemli bir farklılık doğurmadığı belirtilebilir. Genel olarak, amaçlara ulaşılabilen inancı ve gelecek hakkında olumlu sonuç beklentileri içeren iyimserlik ile amaçlara ulaşamayacağı inancı ve gelecek hakkında olumsuz beklentileri içeren karamsarlığın her iki cinsiyette de benzer etkiler yarattığı görülmektedir. Benzer şekilde, Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin alt faktörleri ile ölçülen genel sağlık algısı ve zihinsel sağlık algısı açısından da cinsiyet farklarının olmaması bu tür genel sağlığın ve zihinsel sağlığın kişinin kendi algısı düzeyinde cinsiyete bağlı olarak değişmediği yorumu yapılabilir.

Tablo 1'de görüldüğü üzere, iyimserlik-karamsarlık ile genel-zihinsel sağlık arasındaki korelasyonlarına bakıldığında, ilk olarak iyimserlik ve karamsarlık arasındaki korelasyonun $-.39$ düzeyinde olduğu göze çarpmaktadır. Bu bulgu, Mroczek ve arkadaşlarının bulgusuna ($-.28$) yakındır.²⁸ Ancak, Scheier ve Carver'in ilk çalışmasındakinden ($r = -.64$) oldukça düşük düzeydedir.²⁹ Bu bilgi de, daha önce araştırmacıların belirttiği gibi—örneğin, Scheier, Carver ve Bridges—iyimserlik ve karamsarlığın iki ayrı boyut olarak ele alınabileceğini göstermektedir.³⁰ Bu açıdan bu çalışmanın iyimserlik ve karamsarlığı iki ayrı boyut olarak alması geçerlilik kazanmaktadır.

Korelasyon sonuçlarına göre, genel sağlık ile iyimserlik arasındaki korelasyon $.31$ iken, zihinsel sağlık ile iyimserlik arasındaki korelasyon $.42$ olarak bulunmuştur. Katı-

26. John E. Ware ve Cathy Donald Sherbourne, "The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36)," ss.473-483.

27. Müzeyyen Güleri, "Üniversiteli ve İşçi Gençliğin Gelecek Beklentileri ve Kötümserlik-İyimserlik Düzeyleri," ss.55-65.

28. Daniel K. Mroczek, Avron Spiro III, Carolyn M. Aldwin, Daniel J. Ozer ve R. Bossé, "Construct Validation of Optimism and Pessimism in Older Men," ss.406-409.

29. Michael F. Scheier ve Charles S. Carver, "Optimism, Coping and Health." ss.219-247.

30. Michael F. Scheier, Charles S. Carver ve Michael W. Bridges, "Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem)," ss.1063-1078.

lımcıların iyimserlik düzeyleri arttıkça genel sağlıkları hakkında daha olumlu cevaplar vermektedirler. Katılımcıların iyimserlik düzeyi arttıkça kendilerini başkalarıyla kıyasladıklarında kendilerinin sağlıklı olduğunu ve genel olarak sağlık durumlarının iyi olduğunu belirtmektedirler. Bu bulgu, kültürler arası bir çalışmada, Kanada ve Çin’de iyimserliğin fiziksel sağlıkla ilgili olduğu bulgusuyla tutarlıdır.³¹ Benzer şekilde, bu çalışmada ele alınan zihinsel sağlık ile iyimserlik arasındaki ilişki de yurt dışı çalışmalarına paralellik göstermiştir.³² Buna göre, bu çalışma Batı toplumlarında yapılan çalışmalarla tutarlı sonuçlar vermiştir.

Ayrıca, bu çalışmanın bulguları karamsarlığın hem genel sağlık ($r = -.29$) hem de zihinsel sağlık ($r = -.45$) ile negatif korelasyon gösterdiğini gözler önüne sermiştir. Daha önceki çalışmalar karamsar bakış açısının bireyin iyi oluşunu olumsuz yönde etkilediği göstermiştir.³³ Çalışmanın bulguları yurt dışı çalışmalarını desteklemektedir. Türkiyeli öğrencilerin karamsarlık puanları arttıkça genel ve olumlu zihinsel sağlık algıları düşmektedir. Kendilerini daha sinirli, mutsuz, kederli ve bitkin hissettiklerini söylemektedirler.

Son olarak, regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, iyimserlik zihinsel ve genel sağlığı pozitif yönde yordarken, karamsarlık her iki bağımlı değişkeni negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Tablo 2’te verilen bağımsız değişkenlerin Beta değerlerine ve regresyonun R^2 değerine bakıldığında hem iyimserliğin hem de karamsarlığın zihinsel sağlığı genel sağlığa oranla daha fazla yordadığı görülmektedir. Benzer bir sonuç Robinson-Whelen ve arkadaşlarının çalışmasında da bulunmuştur.³⁴ Bu araştırmacılar karamsarlığın hem psikolojik (anksiyete, depresyon ve olumsuz duygulanım) hem de fiziksel sağlık ile daha fazla ilgili olabileceğini öne sürmektedirler. Bu araştırmacılar iyimserlik ve karamsarlığın ayrı boyut olarak ele alınarak her iki boyutunda yarar veya zararlarının daha detaylı olarak incelenmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar. Daha önceki çalışmaların önerilerine ve bu araştırmanın verilerine bakılarak genel olarak iyimserlik ve karamsarlığın zihinsel sağlıkla daha ilintili olduğu belirtilebilir.

Sonuç olarak, Batı toplumlarında son otuz yıldır iyimserlik-karamsarlık ve sağlık konularında yapılan çalışmalarına paralel olarak, Türkiyeli öğrenciler ile yapılan bu ça-

31. Li-Jun Ji, Zhiyong Zhang, Esther Osborne ve Yanjun, “Optimism Across Cultures: In Response to the Severe Acute Respiratory Syndrome Outbreak,” *Asian Journal of Social Psychology*, 7/1 (2004), ss.25-34.

32. M. W. Gallagher ve Shane J. Lopez, “Positive Expectancies and Mental Health,” ss.548-556; ve Corey L. M. Keyes, “Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing,” ss.95-108.

33. Sonja Lyubomirsky, Nicole D. Caldwell ve Susan Nolen-Hoeksama, “Effects of Ruminative and Distracting Responses to Depressed Mood on Retrieval of Autobiographical Memories,” ss.166-177.

34. Susan Robinson-Whelen, Cheongtag Kim, Robert C. MacCallum ve Janice K. Kiecolt-Glaser, “Distinguishing Optimism and Pessimism in Older Adults,” ss.1345-1353

lışmada, iyimserlik ve karamsarlık kişilerin genel sağlık ve zihinsel sağlık algılarını yordamaktadır. Türkiye’de doğrudan iyimserlik-karamsarlık ile genel-zihinsel sağlık arasındaki ilişkinin incelediği bu çalışma kendi alanında ilk olduğu için önem arz etmektedir. Ancak, bu alışmanında bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır.

İlk olarak, bu çalışma sadece ğrenci populasyonu kullanılarak yapılmıştır. Bu tür çalışmaların ğrenci populasyonu dışında fiziksel olarak hasta olan veya psikolojik rahatsızlıkları olan populasyonlarla çalışılması daha fazla bilgi edinilmesini sağlayacaktır. Ayrıca, bu araştırma korelasyonel bir çalışmayı içermektedir. Bu açıdan herhangi bir neden sonuç ilişkisi sağlayamamaktadır. İyimserlik ya da karamsarlığın doğrudan ya da dolaylı olarak genel ve zihinsel sağlığa etkilerinin deneysel ya da boylamsal çalışmalarla yapılması yerinde olacaktır. Gelecekteki çalışmalarda deneysel desenlere ağırlık verebileceği gibi, iyimserlik-karamsarlık ile genel ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkileri araştırırken diğer olası ara bulucu ve belirleyici değişkenler de ele alınabilir.