

## Umut Ve Olumlu-Olumsuz Duygular Arasındaki İlişkiler

### Relationship Between Hope And Positive-Negative Affect

Bilge Uzun Özer\* Esin Tezer\*\*

#### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, umut düzeyi yüksek ve düşük olan kadın ve erkekler arasında olumlu ve olumsuz duygular yönünden farklılıklar bulunup bulunmadığını incelemektir. Çalışmanın örneklemini Orta Doğu Teknik Üniversitesinin değişik bölümlerinde lisansüstü düzeyde eğitimlerine devam eden, 163 (100 kız, 63 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada, veri toplama araçları olarak Umut Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Veriler 2 (cinsiyet) x 2 (yüksek-düşük umut düzeyi) çok yönlü varyans analizi (MANOVA) yoluyla incelenmiştir. Analiz sonuçları, cinsiyet temel etkisinin ve cinsiyet X umut düzeyi etkileşiminin anlamlı düzeyde olmadığını; buna karşılık umut düzeyi temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Bulgular, yalnız olumlu duygular açısından umut düzeyi düşük olanlar ile umut düzeyi yüksek olanlar arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğunu ortaya çıkarmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Umut, pozitif ve negatif duygu, cinsiyet

#### ABSTRACT

The purpose of the present study was to investigate the differences in positive and negative affects as a function of hope and gender. The participants were 163 (100 women, 63 men) graduate students enrolled in various departments of Middle East Technical University. Hope Scale and Positive and Negative Affect Scale were used as the data collection instruments. A 2 (gender) X 2 (high-low hope) multivariate analysis of variance (MANOVA) was conducted on positive and negative affect scores. Results of the MANOVA indicated a significant overall main effect of hope. Gender main effect and interaction effect of gender X hope level were not significant. Univariate analysis yielded a significant difference only in positive affect, indicating that those who were in high hope group received higher scores in positive affect than those in low hope group.

**Key Words:** Hope, positive and negative affect, gender.

\*Bilge Uzun Özer, Arş. Gör., Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.B.D. [ozbilge@metu.edu.tr](mailto:ozbilge@metu.edu.tr)

\*\*Esin Tezer, Prof. Dr., Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.B.D. [esin@metu.edu.tr](mailto:esin@metu.edu.tr)

## 1. GİRİŞ

Literatürde en genel anlamıyla ‘gelecekte beklenen olumlu gelişmeler’ olarak tanımlanan umut, duygu durumlarında sıklıkla kullanılan bir kavram olarak göze çarpmaktadır [1]. Kuramsal geçmişi 13. yüzyıla dayanan bu kavram, günümüze kadar farklı kuramcılar tarafından açıklanmaya çalışılmıştır [2]. Kişiyi harekete geçirmek için güdüleyen ve bu yolla kişiye iyi olma duygusu veren bir özellik [3] olarak adlandırılan umut, belirlenen hedefe ulaşma beklentisinin duygusal bir ögesi olarak da açıklanmıştır [4]. Modern zamana ait tanımlamalar ise umudun iki boyuttan oluşmakta olduğunu, bu iki boyutun da içerdiği hedefe yönelik karar verme ve ulaşabilecek yolları planlamaya ilişkin bilişsel bir yapı olduğunu göstermektedir [5]. Staats, [1] kişide bulunan umut düzeyinin bilişsel ve duygusal oluşumu içerdiğini belirtmektedir. Buna göre, bilişsel oluşum geleceğe yönelik bir beklenti içerirken, duygusal oluşum bu beklentiye yönelik olan olumlu duyguları içermektedir. Literatürde, umuda ilişkin araştırma çalışmaları, kişilerde bulunan umut düzeyinin akademik ve psikolojik uyumu yordadığını, bunun yanı sıra umut düzeyinin yaşam kalitesi ve kişilerin iyi oluş hali ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır [5, 6, 7].

Olumlu duygu ile olan ilişkisi yadsınmaz olan umut kavramının olumsuz duygularla olan ilişkisi de merak konusu olmuştur. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar umut düzeyinin özellikle lisansüstü öğrencilerde [8] stres [9] ve kaygı [10] gibi olumsuz duygularla olan ters yönde ilişkisini ortaya koymuştur. İnsan hayatında önemli yer tutan duygular, bazı araştırmacılara göre birbirinden bağımsız pozitif ve negatif olan iki temel oluşumu içermektedir [11, 12]. Buna göre; pozitif duygu, “hayattan alınan aktif haz ve keyif” olarak tanımlanırken, negatif duygu “kişinin stres, korku, kızgınlık gibi hoş olmayan duygularının aktive olması” ile tanımlanmaktadır [13]. Belirlenmesinde kültürel [14] ve bireysel farklılıkların önemli yer tuttuğuna inanılan [15, 16, 17, 18] olumlu ve olumsuz duygulara ilişkin literatür bulguları; mutluluk, haz, heyecan, heves ve hoşnut olmak gibi duyguları pozitif duygularla ilişkilendirilirken, öfke, kaygı, stres, mutsuzluk gibi kavramların negatif duyguları içerdiği yönündedir [7, 19, 20, 21]. Diğer bir taraftan, araştırmacılar bu iki oluşumun birbirinin tam zıttı olmadığını [7] ancak aralarında düşük yada anlamlı olmayan bir ilişki olduğunu savunmaktadır [12]. Bu doğrultuda

araştırmacılar umudun olumsuz duygulardan biri olduğuna inanılan kaygı ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Olumlu ve olumsuz duyguların anlaşılmasına yönelik olarak başlattıkları çalışmada [22] günlük hayatta kişilerin stresli günlerinde olumlu ve olumsuz duygular arasında bir fark bulunmazken, yaşanan olumlu olaylara yönelik olarak hissedilen olumlu ve olumsuz duygular arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmişlerdir.

Kişilerin umut düzeylerinin onların olumlu ve olumsuz duyguları üzerindeki etkisi yadsınmaz olmakla birlikte, yapılan araştırmaların çoğunlukla ‘umut’ ve ‘olumlu ve olumsuz duygu’ kavramlarını ayrı ayrı ele aldığı; bunların birbirleriyle olan ilişkilerini inceleyen çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda çoğunlukla olumlu bir duygu olarak ele alınan umudun olumsuz duygularla olan ilişkisine yönelik bir bilgi birikimi oluşmamıştır. Umut düzeyi yüksek olan bireylerin olumlu duygularının olumsuz duygulardan daha yoğun yaşanması; dolayısıyla da olumlu duygu puanlarının yüksek olması bu güne kadar yapılan çalışma sonuçları arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda, umut düzeyleri yüksek olan bireylerin olumsuz duygu düzeylerinin düşük olması beklenen sonuçlar arasındadır. Literatürde çok fazla değinilmemiş olsa da umut düzeyi düşük olan ‘umutsuz’ diye adlandırabileceğimiz bireylerin olumlu duygularının düşük olacağı; olumsuz duygularının ise olağandan yüksek olacağı beklenmektedir. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı umut düzeyi ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiyi saptamaktır. Bu doğrultuda bu çalışmada umut düzeyi yüksek ve düşük olan kadın ve erkekler arasında olumlu ve olumsuz duygular yönünden farklılıklar bulunup bulunmadığı incelenmektedir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1 Örneklem

Bu çalışmaya, Orta Doğu Teknik Üniversitesi’nin değişik bölümlerinde lisansüstü düzeyde eğitimlerine devam eden, 163 (100 kız, 63 erkek) öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 76’sı (% 47) Yüksek Lisans, ve 87’si (%53) Doktora öğrencisidir. Katılımcıların yaşları 22 ile 32 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 26.3’tür ( $SD = 2.36$ ).

## 2.2 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Umut Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

*Umut Ölçeği (Dispositional Hope Scale, DHS)*. Umut düzeyinin değerlendirilmesi amacıyla Synder ve arkadaşları [23] tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin kültürümüze uyarlanması Akman ve Korkut [2] tarafından gerçekleştirilmiştir. Umut Ölçeği her biri 4 puan (1 = Kesinlikle katılmıyorum; 4 = Kesinlikle katılıyorum) Likert tipi olan 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 'Amaca Ulaşma Yolları' (Pathways) ve 'Amaca Güdülenme' (Agency) olarak adlandırılan, her biri 4 madde olan, iki alt boyuttan oluşmaktadır. Umut Ölçeğinde alt boyutlar dışında kalan 4 madde tamamlama (filler items) maddeleri olarak kullanılmaktadır. Bu doğrultuda, ölçekten alınan en düşük puan 8 ve en yüksek puan 32 olup; elde edilen yüksek puan yüksek umut düzeyini, düşük puan ise düşük umudu göstermektedir.

Umut Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği konusunda Synder ve arkadaşları [23], ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının tüm ölçek için .71 ve .76 arasında değişmekte olduğunu, 'amaca ulaşma yolları' altboyutu için .71 ve .76 arasında ve 'amaca güdülenme' altboyutu için ise .63 ve .80 arasında değişmekte olduğunu rapor etmiştir. Akman ve Korkut [2] ölçeğin Türk örneğine uygulanması sonucu içtutarlılık katsayısının tüm ölçek için .65, dört hafta arayla uygulanan test tekrar test güvenilirliğini .66 olarak rapor etmişlerdir. Faktör analizi sonuçları ölçeği Türk örnekleme için tek faktörde açıklanmış ve Umut Ölçeği tek faktörlü olarak kabul edilmiştir.

*Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Positive and Negative Affect Schedule-PANAS)*. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kişilerin olumlu ve olumsuz duygularını değerlendirmek amacı ile Watson, Clark ve Tellegen [24] tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; her bir maddesi 1 (Çok veya hiç) ile 5 (Çok fazla) arasında değerlendirilen, 10 pozitif ve 10 negatif duygu maddesi içermektedir. Pozitif ve negatif alt ölçeklerden alınan en düşük puan 10 ve en yüksek puan 50'dir.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği konusunda Watson, Clark ve Tellegen [24], ölçeğin Cronbach Alpha içtutarlılık katsayılarının pozitif duygu için .88 ve negatif duygu için .85 olduğunu rapor etmişlerdir. Ölçeğin test-tekrar test uygulama

sonuçları, her iki duygu için de güvenilirlik katsayısının .47 olduğu yönündedir.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin Türkçe'ye çeviri çalışması Dürü [25] tarafından, uyarlanması Gençöz [13] tarafından gerçekleştirilmiştir. Gençöz [13] ölçeğin Cronbach Alpha içtutarlılık katsayılarını 10'ar maddeden oluşan pozitif duygu için .83 ve negatif duygu için .86 olarak rapor etmiştir. 3 hafta arayla yapılan test-tekrar test uygulama sonuçları ölçeğin içtutarlılık katsayısının pozitif duygu için .54, negatif duygu için .40 olduğunu göstermiştir. Ölçeğin geçerliği Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Beck Anksiyete Envanteri (BAE) kullanılarak test edilmiştir. Bu doğrultuda, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin BDE ile korelasyonu -.48 ve BAE ile korelasyonu .51 olarak bulunmuştur.

## 3. BULGULAR

Bu çalışmada umut düzeyi yüksek ve düşük olan kadın ve erkekler arasında olumlu ve olumsuz duygular yönünden farklılıklar bulunup bulunmadığı 2 (cinsiyet) x 2 (yüksek-düşük umut düzeyi) çok yönlü varyans analizi (MANOVA) yoluyla incelenmiştir. Bağımlı değişkenlerin (olumlu ve olumsuz duygu) normal dağılım göstermesi ve hücrelerdeki N sayısının 20'den büyük olması [26], MANOVA analizinin normaliteye karşı güçlü olduğunu göstermektedir. Bağımlı değişkenler arasında populasyon varyans ve kovaryanslarının bağımsız değişkenlerin tüm düzeylerinde aynı olduğu sayıltısı Box's M istatistiği kullanılarak test edilmiş, bu sayıltının ihlal edilmediği görülmüş (Box's M = 5,06  $F_{(9, 80357)} = .55, p = .84$ ) ve bu doğrultuda Wilks' Lambda çok yönlü etkiyi test etmek için kullanılmıştır. Yapılan MANOVA analizi sonuçları, cinsiyet temel etkisinin,  $F_{(2, 157)} = 2.45, p = .09$ , ve cinsiyet X umut düzeyi etkileşiminin,  $F_{(2, 157)} = 1.95, p = .07$ , olumlu ve olumsuz duygular üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığını göstermektedir. Buna karşılık, umut düzeyi temel etkisinin olumlu ve olumsuz duygular üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $F_{(2, 157)} = 6.44, p = .02, \eta^2 = .076$ , Wilks' Lambda = .94). MANOVA analizini takiben umut düzeyinin olumlu ve olumsuz duygularla olan ilişkisini anlamak üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına bakılmıştır. Analiz sonuçlarında Tip1 hata payını kontrol altında tutmak için Bonferroni yöntemi kullanılarak, alfa değeri ( $\alpha = .05$ ) karşılaştırma sayısına bölünmüş ve ANOVA sonucu  $\alpha = .025$  düzeyinde değerlendirilmiştir. ANOVA sonuçları, olumlu duygular açısından

umut düzeyi düşük olanlar ile umut düzeyi yüksek olanlar arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğunu ortaya çıkarmıştır ( $F_{(1, 158)} = 12.33, p = .01, \eta^2 = .072$ ). Buna göre, umut düzeyi yüksek olan katılımcıların ( $M = 34.28; SS = 7.11$ ) umut düzeyi düşük olanlara ( $M = 29.57; SS = 6.86$ ) oranla daha yüksek olumlu duygu puanları olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, analiz sonuçları olumsuz duygular açısından umut düzeyi düşük olanlar ile umut düzeyi yüksek olanlar arasındaki farkın anlamlı düzeyde olmadığını ortaya koysa da ( $F_{(1, 158)} = 4.86, p = .03, \eta^2 = .030$ ), anlamlılık düzeyinin sınırda olması, bu bulgunun katılımcı sayısından kaynaklanmış olabileceğini düşündürmüştür. Katılımcıların cinsiyet ve umut düzeyine ilişkin olumlu ve olumsuz duygularının ortalama ve standart sapma puanları Tablo 1’de sunulmaktadır.

| Cinsiyet | Umut Düzeyi | n  | Olumlu Duygu |      | Olumsuz Duygu |      |
|----------|-------------|----|--------------|------|---------------|------|
|          |             |    | M            | SS   | M             | SS   |
| Kadın    | Düşük       | 40 | 27.90        | 6.81 | 23.12         | 8.35 |
|          | Yüksek      | 59 | 34.54        | 7.69 | 19.61         | 8.08 |
| Erkek    | Düşük       | 23 | 32.47        | 6.01 | 23.17         | 7.61 |
|          | Yüksek      | 40 | 33.90        | 6.20 | 21.00         | 6.69 |
| Toplam   | Düşük       | 63 | 29.57        | 6.85 | 23.14         | 8.03 |
|          | Yüksek      | 99 | 34.28        | 7.10 | 20.17         | 7.54 |

#### 4. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, umut düzeyi ve olumlu olumsuz duygular arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bulgular, olumlu olumsuz duygulara ilişkin anlamlı bir cinsiyet farkı ortaya koymasa da, umudun olumlu duygular üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Çalışmanın bu bulgusu, yabancı literatürde daha önce yapılmış olan çalışma bulgularına paralel olarak, umudun olumlu yönde bir duygu olduğunu destekler niteliktedir [1, 27]. Ülkemizde umut ve olumlu olumsuz duygulara ilişkin araştırma çalışmalarının sınırlı olması, bu bulgunun ülkemiz örnekleme ile karşılaştırılmasını olanaksız kılmaktadır. Yurt dışında yapılan buna yönelik çalışma sonuçları bu çalışmanın bulguları ile aynı doğrultuda olarak, umut duygusunun olumlu yada olumsuz bir durum karşısında beklenen olumlu sonuçlar olduğunu göstermektedir [28, 29, 5]. Bireylerde bulunan yüksek düzeyde umut, olaylar karşısında olumlu beklentiler edinmelerini sağlayarak, bireylerin iyi oluş halini ve psikolojik sağlığını desteklemektedir [27, 6]. Çalışma bulgularında, olumsuz duygulara yönelik olarak yüksek ve düşük umut düzeyine sahip katılımcılar arasında

istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır. Bu bulgu, çalışmanın yüksek düzeyde umudun düşük olumlu duygu ve yüksek olumsuz duyguyu beraberinde getireceği sayılısının doğrulanmadığını göstermektedir. Ancak, bu bulguya yönelik anlamlılık düzeyinin kabul edilen sınır olan  $\alpha = .025$ 'e yakın ve sınırda olması, çalışmanın bu bulgusunu, örneklem sayısındaki sınırlılıktan kaynaklanmış olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde; çalışma bulguları, psikologlar, rehberlik merkezi çalışanları ve eğitimde görev yapan kişilere umut ve olumlu duyguların güçlü ilişkisi konusunda ışık tutar niteliktedir. Bu çalışmada elde edilen bulguların psikoloji ve psikolojik danışma alanlarında bilgi birikimine katkı sağlayacağı beklenmektedir. Bu bulgunun, özellikle psikolojik danışma oturumlarında bireysel olarak [30] ve çiftlere yönelik [31] oturumlarda danışan(lar)a yönelik olarak kullanılan geleceğe yönelik ‘umudun yerleştirilmesi’ (installation of hope) yönteminin etkisine yönelik kanıt niteliği taşıdığı düşünülmektedir. Buradan hareketle, okul ve üniversitelerin rehberlik servislerinin öğrencilere umudun olumlu bir duygu olarak aşılması ve umutsuzluğun olumsuz duygularla olan benzerliğinin gösterilmesi, öğrencilerin akademik başarıya ulaşmaları açısından yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın kendi içinde bazı sınırlılıklarının olduğu yadsınmazdır. Örneğin, çalışmaya katılan öğrencilerin Orta Doğu Teknik Üniversitesi lisans üstü öğrencilerini kapsıyor olması, çalışma bulgularının bu örneklem grubu ile sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. İleride yapılacak olan çalışmalarda örneklem grubunun değişik gruplar arasından seçilmesinin çalışmayı daha güçlü kılacağı ve genellemenin daha geniş olabileceği düşünülmektedir.

#### Kaynaklar

1. Staats, S. (1987) “Hope: Expected positive affect in an adult sample”. *Journal of Genetic Psychology*, 148(3): 357-365.
2. Akman, Y. ve Korkut, F. (1993) “Umut Ölçeği üzerine bir çalışma”. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9:193-202.
3. Frank, J. (1968) “The role of hope in psychotherapy”. *International Journal of Psychiatry*, 5(5): 383-395.

4. Kemer, G. ve Atik, G. "Kırsal kesimde ve kent merkezinde okuyan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. Çalışma", 'VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulmuştur, (2005, Eylül).
5. Snyder, C. R. (1995) "Conceptualizing, measuring and nurturing of hope". **Journal of Counseling and Development**, 73: 355-361.
6. Ong, A. D., Edwards, L. M ve Bergeman, C. S. (2006) "Hope as a source of resilience in later adulthood". **Personality and Individual Differences**, 41: 1263-1273.
7. Brennan, D. S., Singh, K.A., Spencer, A. J. ve Robert-Thompson, K. F. (2006) "Positive and negative affect and oral health-related quality of life". **Health and Quality of Outcomes**, 4.
8. Onwuegbuzie, A. J. ve Synder, C. R. (2000) "Relations between hope and graduate students' coping strategies for studying and examination taking". **Psychological Reports**, 86: 803-806.
9. Lazarus, R. S. (1999) "Hope: An emotion and vital coping resources against despair". **Social Research**, 66: 653-679.
10. Onwuegbuzie, A. J. (1998) "Role of hope in predicting anxiety about statistics". **Psychological Reports**, 82, 1315-1320.
11. Diener, E., Smith, D. ve Fujita, F. (1995) "The personality structure of affect". **Journal of Personality and Social Psychology**, 69(1): 130-141.
12. Ostir, G. V., Smith, P. M., Smith, D. ve Ottenbacher, K. J. (2005) "Reliability of the positive and negative affect schedule (PANAS) in medical rehabilitation". **Clinical Rehabilitation**, 19: 767-769.
13. Gençöz, T. (2000) "Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması". **Türk Psikoloji Dergisi**, 15(46): 19-26.
14. Yik, M. (2007) "Culture, gender and bipolarity of momentary affect". **Cognition & Emotion**, 21(3): 664-680.
15. Abdel-Khalek, A. (2007) "Love of life as a new construct in the well-being domain". **Social Behavior and Personality**, 35(1): 125-134.
16. Gross, J. J. ve Oliver, J. P. (2003) "Individual differences in two emotion regulation processes: Implication for affect, relationships, and well-being". **Journal of Personality and Social Psychology**, 85(2): 348-362.
17. Teracciaono, A., McCrae, R. R., Hagemann, D. ve Costa, P. T. (2003) Individual difference variables, affective differentiation, and the structures of affect. **Journal of Personality**, 71(5): 669-704.
18. Karlsson, E. ve Archer, T. (2007) Relationship between personality characteristics and affect: Gender and affective personality. **Individual Differences Research**, 5(1): 44-58.
19. Cohen, S. ve Pressman, S. D. (2006) "Positive affect and health". **Current Directions in Psychological Science**, 15(3): 122-125.
20. [20] Coupland, N. J., Sustrik, R. A., Ting, P., Li, D., Hartfeil, M., Singh, A. J., ve Blair, R. J. (2004) "Positive and negative affect differentially influence identification of facial emotions". **Depression and Anxiety**, 19: 31-34.
21. Myers, D. G. ve Diener, E. (1995) "Who is happy?" **Psychological Science**, 6(1): 10-19
22. Zautra, A. J., Affleck, G. G., Tennen, H., Reich, R. W. ve Davis, M. C. (2005) "Dynamic approaches to emotions and stress in everyday life: Bolger and Zuckerman reloaded with positive as well as negative affects". **Journal of Personality**, 73(6): 1-28.
23. Synder, C. R., Sympson, C. S., Ybasco, C. B., Boorders, T. F., Babyak, M. A. ve Higgins, R. L. (1996) "Development and the validation of the State Hope Scale". **Journal of Personality and Social Psychology**, 70: 321-375.
24. Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988) "Development and validation of brief measure of positive and negative affect: The PANAS Scale". **Journal of Personality and Social Psychology**, 54: 1063-1070.
25. Dürü, Ç. (1998) "Anxiety and depression: Searching the distinctive and overlapping features". **Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
26. Tabachnick, B. G. ve Fidel, L. S. (2001) "Using multivariate statistics" (4. basım). Londra: Allyn and Bacon.
27. Bailey, T. C. ve Synder, C. R. (2007) "Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status". **The Psychological Record**, 57: 223-240.
28. Dowd, R. (2007) "The power of hope". **Advocate**, 983: 28-29.

29. Synder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T. ve arkadaşları. (1991) The will and the ways: Development and the validation of individual-differences measure of hope. **Journal of Personality and Social Psychology**, 60: 570-585.
30. Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T. ve Synder, C. R. (2006) "Hope in cognitive psychotherapies: On working with client strength". **Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly**, 20(2): 135-145.
31. Worthington, E. L., Ripley, J. S., Hook, J. N., ve Miller, A. J. (2007) "The hope-focused approach to couple therapy and enrichment". **Journal of Psychology and Christianity**, 26(2): 132-139.