

İYİMSERLİK-KÖTÜMSERLİK ÖLÇEĞİ TÜRKÇE GEÇERLİK GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Hande TASA¹, Seray TOPÇU²

Öz

Bu çalışmada, Arapça İyimserlik Kötümserlik Ölçeğinin (The Arabic Scale of Optimism and Pessimism) Türkçeye uyarlama sürecindeki geçerlik ve güvenilirlik analizlerine yer verilmiştir. Ölçek uyarlama çalışmasında keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizleri için 2 farklı örneklemden (N1 = 274, N2 = 310) veri toplanmıştır. Keşfedici faktör analizi sonucunda elde edilen 2 faktörlü yapı (İyimserlik Kötümserlik), doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında doğrulanmıştır. Ölçeğin yakınsak ve ıraksak geçerliğini test etmek amacıyla Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden yararlanılmıştır. Ayrıca ölçüt bağıntılı geçerliği test etmek üzere belirli bir durumu anlatan bir senaryo okutulmuş ve duruma yönelik iyimser ya da kötümser bakış açılarını içeren 2 soru yanıtlamaları istenmiştir. Güvenirlik analizleri için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı incelenmiş ve ölçeğin alt faktörlerine ait cronbach alfa değerlerinin sırasıyla, .937 (F1-İyimserlik Boyutu) ve .955 (F2-Kötümserlik Boyutu) şeklinde olduğu görülmüştür. Gerçekleştirilen analizler sonucunda İyimserlik Kötümserlik Ölçeği Türkçe Formunun “iyimserlik” ve “kötümserlik” olmak üzere 2 faktörlü ve 27 maddeden oluşan yapısı ile Türkçe alan yazında yapılacak olan çalışmalar için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: İyimserlik, Kötümserlik, Geçerlik, Güvenirlik

Jel Sınıflandırması: I10, I30, I31

OPTIMISM-PESSIMISM SCALE TURKISH VALIDITY RELIABILITY STUDY

Abstract

In this study, the validity and reliability analyzes of the Arabic Scale of Optimism and Pessimism during the adaptation process to Turkish are included. In the scale adaptation study, data were collected from 2 different samples (N1= 274, N2= 310). For exploratory and confirmatory factor analyses, the 2 factor structure (Optimism-Pessimism) obtained as a result of the exploratory factor analysis was confirmed in the confirmatory factor analysis results. Fear of Happiness Scale and Beck Hopelessness Scale were used to test the convergent and divergent validity of the scale. In addition, in order to test criterion-related validity, a scenario describing a certain situation was read and they were asked to answer 2 question about their optimistic or pessimistic perspectives on the situation. For reliability analysis, the Cronbach alpha internal reliability coefficient was examined and it was found that the Cronbach alpha values of the subfactors of the scale were .937 (F1- Optimism Dimension) and .955 (F2-Pessimism Dimension), respectively. As a result of the analyses, it was seen that the Turkish Form of the Optimism Pessimism Scale is a valid and reliable measurement tool for studies to be conducted in the Turkish literature, with its 2 factor structure consisting of ‘optimism’ and ‘pessimism’ and 27 items.

Keywords: Optimism, Pessimism, Validity, Reliability

JEL Classification: I10, I30, I31

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, handetasa@aydin.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7543-1217

² Klinik Psikolog, psikologseraytopcu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5140-3710

1. Giriş

İyimserlik ve kötümserlik kelimelerine tarihsel açıdan bakıldığında; kötümserliğin, kelime kökeni olarak Latince “pessimus” kelimesine dayandığı bilinmektedir. Kelime anlamı olarak ise “en kötüsü” manasını taşımaktadır (Wentscher, 1987). “Optimus” kelimesiyle ifade edilen iyimserlik (Çağrııcı, 2023) ise en genel tanımı ile kişilerin gelecek hakkındaki beklentilerini olumlu yöne çekerek algılaması (Maier ve Seligman, 1976) ve insanın yaşantısı ile ilgili sahip olduğu olumlu bakış açısı şeklinde açıklanmaktadır. İyimserlik ve kötümserlik kelimeleri arasındaki farkları en genel biçimi ile tanımlayacak olursak iyimserlik; yaşamda olumlu durumların, kötümserlik ise olumsuz durumların gerçekleşme beklentisi içerisinde olmaktadır (Carver ve ark., 2010).

İyimserlik kelimesinin tarihsel olarak 1700’lü yıllara dayandığı ve Leibniz tarafından bir düşünüş şekli olarak tanımlanması ile ortaya çıktığı bilinirken, kötümserlik kelimesinin ise Schopenhauer ve Coleridge tarafından, iyimserlik kelimesinin tanımlanmasından bir asır sonra ortaya çıktığı bilinmektedir (Öztürk, 2013). Alan yazına bakıldığında ise iyimserliğin 2 şekilde tanımlandığı görülmektedir. İlki kişilik özelliği perspektifinden iyimserliktir. Bu tarz iyimserlik biçimi dünyayı iyi ve yaşanılabilir bir yer olarak görme, gelecekle ilgili umutlu bir bakış açısına sahip olma gibi özellikleri barındırırken, ikinci bakış açısı olan yüklem biçimi olarak iyimserlik ise, yaşamda zorluklarla karşılaşıldığında bu süreçleri dış faktörlere bağlayarak belirli bir probleme özgü şekilde açıklayan iyimserlik yaklaşımıdır (Seligman, 2002). Günümüzde ise pozitif psikolojinin altında yer alan iyimserlik kavramı kişilerin hedefe dönük seçenekleri gözden geçirerek harekete geçme ve hedef yönelimli motivasyona sahip olmasını kapsayan bir kavramdır (Snyder, 1995). Kötümserlik kavramı ise, günümüzde Seligmanın “öğrenilmiş çaresizlik” kavramına dayandırılarak açıklanmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik kişilerin üstesinden gelmelerinin oldukça kolay olduğu durumlarda dahi kendilerini umutsuz hissetmeleri, odaklanma ile ilgili sorunlar yaşamaları ve bunun sonucunda kötümserleşerek karamsar bir hale bürünmelerine neden olabilecek bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Akpur, 2005). Kötümser eğilim gösteren kişilerin problemleri kalıcı, kapsamlı ve kişisel olarak algıladıkları da bilinmektedir (Peterson, 1991).

Bahadır (2011)’a göre kişiler yaşamlarını iyimser veya kötümser bakış açılarından birisi ile sürdürürler, iyimser kişilere göre hayat yaşamaya değer bir yerdir ve bir anlamı vardır. Kötümser kişiler ise, yaşamı bir mecburiyet olarak deneyimlemekte ve yaşamın her alanında umutsuzluk ve mutsuzluk duygularını oldukça sık bir şekilde hissetmektedirler. Bunların

yanında kötümser kişilerin iyimser kişilere oranla daha kadercı oldukları da bilinmektedir. Bu kadercilik nedeniyle bir şeyleri değiştirebileceklerine dair inançları zayıftır ve yine bu sebeple zorlu durumlarla karşılaştıklarında daha çabuk pes ederler (Seligman, 2007). Bu zıt uçlardaki yaklaşımlar, kişilerin yaşantısını büyük ölçüde etkiler ve iyimser olan kişilerin kötümserlerden farklı olarak daha fazla olumlu duygu deneyimledikleri ve bu durumda daha fazla mutluluk hissi ve olumlu tutum olarak kişilere yansıdığı bilinmektedir (Bal ve Gülcan, 2014). Hecht (2013)'e göre, yaşamda iyimserlik ve kötümserlik bir denge içerisinde bulunmalıdır. Her iki uçta da belirli durumlar aşırıya kaçacaktır. Örneğin çok kötümser olan birisi, yaşamı kendisi ve çevresindeki diğer kişiler için çekilmez bir hale getirebilirken, aşırı iyimser olan bir kişi ise kendine çok fazla güvenme, umursamazlık, sorunların nedenlerini ve sonuçlarını görmezden gelme şeklindeki eğilimleriyle kişilerin mutlu olabilmesine engel olabilmektedir. Kişiler, bu iki zıt eğilimi birlikte barındırıyor da olabilirler. Örneğin; maddi konularda kötümser bir bakış açısına sahip olan bir kişi evlilikle ilgili olarak iyimser bir tutuma sahip olabilmektedir. Seligman (2007)'a göre iyimserlik öğrenilebilecek bir şeydir. Gruplarla gerçekleştirilen birtakım danışmanlık ve eğitim uygulamaları doğrultusunda katılımcıların bilişsel süreçlerinin olumlu yönde değiştiği ve eğitimin tamamlanması ile birlikte daha iyimser oldukları gözlenmiştir. Bir de iyimserliği kalıtım ile açıklayan görüş mevcuttur. Tek yumurta ikizleri ile yürütülen bir araştırmada kalıtımın iyimserlik varyansının %36'sını açıkladığı görülmüştür (Sapmaz ve Doğan, 2012).

1.1. Amaç ve Önem

Mevcut çalışmanın amacı, yetişkin bireylerin iyimserlik-kötümserlik eğilimlerini ölçmek için kullanılabilir "İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği Türkçe Formun" geçerlik-güvenilirlik çalışmasını gerçekleştirerek ölçeğin Türkçe alan yazına kazandırılmasıdır. Alan yazına bakıldığında iyimserlik kavramını ölçmeyi amaçlayan çeşitli ölçeklerin olduğu görülmektedir. Bu ölçeklerin başlıkları şu şekildedir; İyimserlik (Çalık, 2008), İyimserlik (Yılmaz ve ark., 2002), Öğretmen Akademik İyimserlik (Ergen ve Elma, 2018), Kariyer Uyumu ve İyimserliği (Zorver ve Owen, 2014), ve Akademik İyimserlik (Yıldız, 2011). Kötümserlikle ilgili olarak ise, Norem (2001) tarafından oluşturulan Savunmacı Kötümserlik Ölçeği bulunmaktadır fakat savunmacı kötümserlik ölçeğinin kötümserlik kavramını savunmacı kötümserlik perspektifi altında ele aldığı görülmektedir. Kötümserlik kavramını ölçmeyi amaçlayan bir diğer ölçek; iyimserlik-kötümserlik kavramlarını aynı ölçek içerisinde ele alan, Çalışkan ve Uzunkol (2018) tarafından geliştirilen; Ergenlerde İyimserlik-Kötümserlik Ölçeğidir. İlgili alan yazın incelendiğinde, iyimserlik kavramının ele alındığı birçok çalışmanın bulunduğu görülmüştür.

Doğrudan yetişkinlere yönelik kötümserlik kavramıyla ilgili alan yazın incelendiğinde ise, oldukça sınırlı sayıda çalışmanın bulunduğu görülmüştür. Mevcut çalışmanın önemi; alan yazında, doğrudan yetişkinlere yönelik kötümserlikle ilgili gerçekleştirilecek olan çalışmaların sayıca artması olarak düşünülmüştür.

2. Kavramsal Çerçeve

2.1. İyimserlik ve Kötümserliğin Tanımı ve Tarihçesi

Alan yazına bakıldığında iyimserlik kavramının 2 şekilde ele alındığı görülmektedir. Bunlar sırasıyla iyimserlik eğilimi ve durumsal iyimserlik şeklinde adlandırılmaktadır. Kavramlardan ilki olan iyimserlik eğilimi, iyimserliği bir kişilik özelliği olarak tanımlar. İnsanların gelecekte olumlu durumlarla karşılaşma olasılığını yüksek olarak gören bu kişiler, geleceğe yönelik beklentilerinde pozitif bir bakış açısına sahiptirler (Scheier ve Carver, 1992). Diğer görüş olan durumsal iyimserlik kavramı ise iyimserliği bir yüklenme biçimi şeklinde ele alarak, kişilerin deneyimledikleri yaşamsal problemleri o soruna özgü, geçici ve kontrol edilebilir şekilde dışsal faktörlere bağlayarak açıklamaktadır (Seligman, 2006).

Kötümserlik kavramının ise, savunmacı kötümserlik, genel olarak kötümserlik ve geçmişe dönük kötümserlik şeklinde 3 başlık altında açıklandığı görülmektedir (Peterson ve Seligman, 1987). Savunmacı kötümserlik; kişilerin gelecek yaşam olayları ile ilgili olan düşüncelerinde, olayların olası olumsuz sonuçlarına fazlaca odaklanmaları ve bu sayede kendilerini olabilecek en kötü senaryoya hazır hale getirmeye çalışmaları şeklinde açıklanmaktadır (Norem, 2001). Savunmacı kötümserliği kötümserlikten ayıran temel kavram kaygı olarak değerlendirilmektedir. Savunmacı kötümserlerin kaygılı bir strateji olarak, işlevsel bir şekilde kullanabilme becerisi vardır. Kötümser kişiler kaygılı durumlar öncesinde daha çok kaçınmacı davranışlar sergileme eğilimindeyken savunmacı kötümserler ise duruma yönelik hazırlıklar yaparlar (Showers ve Ruben, 1990).

Alan yazın incelendiğinde kavramın 2 boyutlu bir yapı olarak ele alındığı görülmektedir. İlk boyut, derinlemesine düşünme boyutudur. Bu boyut kişilerin bir performans sergilemesinin gerekli olduğu durumlar öncesinde, kişinin olası senaryoları oldukça detaylı bir biçimde zihninden geçirmesi durumu şeklinde açıklanmaktadır. Diğer boyut ise negatif beklentiler boyutu şeklinde adlandırılmaktadır. Bu alt boyutla tanımlanmak istenen durum ise; kişilerin herhangi bir değerlendirilme durumu ile karşılaştıklarında oldukça düşük beklentileri olması durumu şeklinde açıklanmaktadır (Norem ve Illingworth, 1993). Geçmişe yönelik kötümserlikte ise, kişilerin düş kırıklığı yaşadığı bir olay sonucu “başarılı olma şansım yok”

şeklinde bir inanç geliştirmesiyle sonuçlanan bir kötümserlik türüdür. Bu tarz kötümserlik sonucu kişilerin, gerçekleşen başarısızlık durumlarını kabullenmeleri kolaylaştırır (Tykocinski, 2001). Genel olarak kötümserlik kavramı ise, genele yayılmış bir olumsuz sonuç beklentisi şeklinde açıklanmaktadır (Peterson ve Seligman, 1987).

Kötümserlik kavramının ortaya çıkışının ilk örnekleri Budizmde görülür. Yunan felsefesinde Sofistler ve Stoacılar pesimist bir bakış açısına sahiptiler (Bolay, 2013). İyimser felsefe düşüncelerinin ortaya çıkışı ise daha eski yıllara, Rönesans dönemi ve sonrasına dayanmaktadır. Kötümserlik ilk olarak, Jean-Jacques Rousseau, Arthur Schopenhauer (Dienstag, 2014), Gobineau ve Friedrich Nietzsche (Palante, 1914) gibi yazarların eserlerinde görülmüştür. Yirminci yüzyılın gelişi, siyasi şiddetin daha fazla ön plana çıktığı bir dönemin gelişi demektir ve kötümserlik; Max Weber, Albert Camus, Theodor Adorno ve Sigmund Freud gibi farklı alanlarla ilgilenen kişilerin eser ve çalışmalarında kendisini göstermiştir (Dienstag, 2014). İyimserlik kavramı ise eski çağ filozoflarınca basit düşünme, acıdan kaçış ve mutluluğa ulaşmanın yolu olarak görülmüştür (Eryılmaz, 2018). Daha sonraki yıllarda ise pozitif psikolojinin temelini oluşturan bir kavram haline gelerek fiziksel ve ruhsal sağlığın temsili olarak görülmüştür (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

İyimserlik ve kötümserlik kavramlarının sıklıkla umut ve umutsuzluk kavramları ile karıştırıldığı görülmektedir. Alan yazında bu 2 kavram birbirinden ayrılmaktadır ve umutsuzluk daha çok bir bekleyiş durumunun son bulması olarak görünürken kötümserlikte ise en kötü durumun bilincinde olduğu bir bekleyiş durumunun söz konusu olmadığı bir hal vardır (Akgün, 2021). Benzer şekilde umut kavramının da iyimserlik kavramı ile karıştırılabildiği görülmektedir. Umut kelimesi daha çok bekleyiş anlamına gelmektedir ve “gerçek umuda en çok, işler olabilecek en vahim halini aldığı anda yani iyimserliğin genellikle kabul etmeye gönülsüz olduğu uç durumlarda ihtiyaç duyulur” (Eagleton, 2016). Sonuç olarak iyimser ve kötümser kişiler, deneyimledikleri olumsuz yaşam olayları karşısında farklı baş etme stratejileri kullanırlar. İyimser kişiler daha çok başlarına gelen olumsuz durumdan elde ettikleri tecrübeye ve bu tecrübenin kişiye kattığı olumlu taraflara odaklanırken kötümser kişilerin ise, yaşama karşı olan umutsuz bakış açılarından dolayı, karşılaştıkları problemleri görmezden gelme, kaçma ya da inkâr etme eğilimi içerisinde oldukları söylenebilir (Wrosch ve Scheier, 2003).

2.2. Yazın İncelemesi

Alan yazında iyimserlik kavramıyla ilgili gerçekleştirilmiş olan, yurt içi ve yurt dışı çalışmalar incelendiğinde iyimser kişilerin kendilerini kaygılı hissettiği anlarda ve yaşamsal kriz

durumlarında ruh sağlığını koruyabilen kişiler oldukları (Singh ve Jha, 2013) travmatik durumlarla karşılaştıklarında daha az problem yaşadıkları (Nes ve Segerstorm, 2006) ve öfke düzeylerinin daha düşük olduğu bilinmektedir (Chang ve ark., 2000). Bununla birlikte iyimser kişilerin daha fazla çözüm odaklı olma eğilimi sergileyerek stresli durumları yönetebilme ve yaşamda daha planlı olma eğilimi (Scheier ve Carver, 1992) gösterdikleri bilinmektedir. İyimserlerin başarısızlık durumlarında umutsuzluğa düşmek yerine, başarısızlığa neden olan duruma yönelik çözüm arayışı içerisine girdikleri ve bu durumun bir sonucu olarak, iyimserlerin kötümserlere oranla daha fazla başarıma arzusu duyarak daha yüksek özgüvene sahip oldukları bilinmektedir (Parmaksız ve ark., 2012). Tüm bunların yanında, benlik saygısı yüksek olan bireylerin yaşamı daha iyimser bir yerden algıladıkları ve bu durumun da kişilerin mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Avşaroğlu ve İdayeva, 2020; Parmaksız ve ark., 2012).

Kötümserlikle ilgili yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde ise, çalışmaların genellikle ruhsal ve biyolojik sağlık üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Peterson ve Seligman 1987, Scheier ve ark., 1999). Ruhsal alanda yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde kötümser olarak tanımlanan kişilerin, başlarına gelen olumsuz olaylar sonucunda, iyimserlere kıyasla çok daha çabuk bir şekilde pes ettikleri (Seligman, 2006) ve kötümserlik düzeyi yüksek olan kişilerin daha fazla fiziksel rahatsızlık yaşayarak iyimserlere kıyasla yine daha fazla depresif dönem ve depresyon deneyimledikleri bilinmektedir (Deniz vd., 2017, Baker ve ark., 2005). Gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda kötümserliğin ayrıca düşük başarıyla da ilişkili olduğu bulunmuştur (El-Anzi, 2005; Gibb ve ark., 2002).

Deneyimlenen yaşamsal problemin büyüklüğü arttıkça kişilerin hissettiği stres düzeyinin artması beklenmektedir. Bu yoğun stres durumlarında kötümser kişilerin inkâr savunma mekanizmasını kullanarak problemden kaçınma eğilimi göstermeleri ve başlarına gelen olumsuz olayları dış faktörlere bağlayarak açıklamaya yatkın olmaları kötümserlerle ilgili bilinen diğer özelliklerdir (Singh ve Jha, 2013).

3. Yöntem

3.1. Süreç

The Arabic Scale of Optimism and Pessimism'in (ASOP) Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için, öncelikle ölçek yazarlarından gerekli olan tüm izinler alınmıştır. Sonrasında tüm süreçler Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (31.05.2023 tarih ve 2023/05 sayı ile). Çalışma 01.06.2023-31.12.2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Orijinal ölçekte bulunan otuz madde, dil eşdeğerliğini değerlendirmek amacıyla her 2 dili de iyi derecede bilen ve psikoloji alanından olan 3 doktor öğretim üyesi ve araştırmacının kendisi tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Türkçe formda yer alan otuz maddenin anlaşılabilirliği, İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde yer alan 2 akademisyen tarafından incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda, ölçeğin orijinal formuna sadık kalınarak 1=hayır, 2= biraz, 3= kısmen, 4= fazla, 5= çok fazla şeklinde 5'li likert biçiminde derecelendirilmiştir. Ölçek nihai halini aldıktan sonra İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği Türkçe Formu (İKÖ) adı ile çevrimiçi soru formu şeklinde, Google Forms üzerinden, yapı geçerliği ve Cronbach alfa güvenirlik analizleri için veriler toplanmıştır. Geçerlik ve güvenirlik analizi için örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında Costello ve Osborne (2005) tarafından önerilen “örneklem büyüklüğünün madde sayısının 10 katı olması kuralı” dikkate alınmıştır. Çalışmanın dahil etme kriteri olarak kişilerin gönüllü olması ve 18 yaşından büyük olması olarak belirlenmiştir. Dışlama kriterleri ise herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olmak ve son bir ay içerisinde sevilen bir yakının kaybını yaşamış olmak şeklinde belirlenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni Türkiye'de yaşamakta olan 18 yaş üstü yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme ise 2 ayrı gruptan elde edilmiştir. İlk olarak yapı geçerliğini test etmek için kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan 274 kişilik bir örneklem grubundan veri toplanmıştır. Bu örnekleme yöntemi ulaşılabilir en kolay örneklem grubunu seçmek ve kaynaklardan tasarruf sağlamak için kullanılan bir örneklem yöntemidir (Patton, 2005). İkinci veri toplama sürecinde ise yine kolayda örnekleme yöntemi ile 310 kişilik farklı bir örneklem grubuna ulaşılmıştır. Çalışma verileri çevrimiçi anket aracılığı ile toplanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışma kapsamında katılımcılardan cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi bilgileri alınmıştır. Bu sorulara ek olarak katılımcıların son bir aylık dönem içerisinde sevdiğiniz bir kişinin kaybı ve tanısı konmuş bir psikiyatrik rahatsızlığın bulunup bulunmadığı sorularak bu sorulara “evet” şıkkını işaretleyen katılımcıların yanıtları çalışma dışı bırakılmıştır.

3.2.2. Arapça İyimserlik ve Kötümserlik Ölçeği

Khalek ve Lester (2006) tarafından geliştirilmiş olan Arapça İyimserlik ve Kötümserlik Ölçeği (The Arabic Scale of Optimism and Pessimism) yetişkin kişilerin iyimser ya da kötümser olma eğilimini ölçmeyi amaçlamaktadır. İyimserlik ve kötümserlik şeklinde 2 boyutu bulunan ölçek, toplamda 30 maddeden oluşmakta ve 5’li likert şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten en az 15 en fazla 75 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi durumu, iyimserlik ya da kötümserlik düzeyinin yükselmesi şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçek maddelerinin Kuveyt örnekleminde ölçülen faktör yükü .95 olarak bulunurken Amerikan örnekleminde ise .93 ve .88 şeklinde saptanmıştır. Örnek madde: Hayata sevgi ve iyimserlikle yaklaşıyorum.

3.2.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Orijinal formunu Beck ve arkadaşlarının (1974) geliştirmiş olduğu Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUO) kişilerin geleceğe dönük olumsuz beklentilerini belirlemeyi amaçlamıştır. 20 maddeden oluşan ölçekte gelecekle ilgili duygu ve düşünceleri belirten ifadeler yer almaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır; “gelecekle ilgili duygu ve beklentiler”, “motivasyon kaybı” ve “umut” şeklindedir. Ölçekten alınabilen en fazla puan 20, en az puan ise 0 şeklindedir ve ölçekte toplam 9 tane ters madde bulunmaktadır. Bu maddeler orijinal ölçekte 1., 3., 5., 6., 8., 10., 13., 15., 19. maddeleridir. Ulaşılan toplam puan arttıkça umutsuzluk düzeyinin arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması Seber (1991) ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı Seber (1991) tarafından .86 ve Durak (1994) tarafından ise .85 olarak saptanmıştır. Örnek madde: Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.

3.2.4. Mutluluk Korkusu Ölçeği

Kişilerin kendilerini mutlu hissetmeleri sonucu, bir takım olumsuz durumlarla karşılaşmaya dair olan inançlarını ölçmek amacıyla Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ) Joshanloo (2013) tarafından oluşturulmuştur. 5 maddeden oluşan ölçek 7’li likert şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek sonucunda, ölçekten alınabilecek en az puan 7, alınabilecek en fazla puan ise 35 puandır. Ölçekte herhangi bir ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi durumu mutluluk korkusunun arttığı anlamını taşımaktadır. Ölçeğin orijinal formunda yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizler doğrultusunda ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılmasının uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuş olup yaşam

doyumunu ($r = -.21$) ölçeği ile ise negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Örnek madde: Aşırı sevinç bazı kötü sonuçlar doğurur.

4. Bulgular

4.1. Keşfedici Faktör Analizine İlişkin Bulgular

İyimserlik-Kötümserlik Ölçeğinin (İKÖ) yapı geçerliğini test etmek için kolayda örnekleme yöntemi ile 274 katılımcıdan veri toplanmıştır. İlgili örneklem grubunda yaşları 18-70 aralığında değişen ($\bar{x}=30.25$, $ss=12.17$), 146 kadın (%53.3) ve 128 erkek (%46.7) bulunmaktadır. 63 katılımcı lise ve altı düzey eğitime sahipken (%23.4), 167 katılımcı üniversite mezunu (%60.9) ve 43 katılımcı lisansüstü düzeyde eğitim alan kişilerden (%15.7) oluşmaktadır. Yapılan Kaiser-Meyer Olkin-Bartlett testinde, KMO katsayısının .929 ve Bartlett testi χ^2 değerinin de 6336.109 ($p < .01$) anlamlı olduğu saptanmıştır. Keşfedici faktör analizi ile modellemek için yeterli olduğu görülen (Büyüköztürk, 2007) verilere ilişkin Scree Plot grafiği incelenmiştir. Ölçekte özdeğeri 1'in üzerinde 2 faktörün olduğu; 2 faktörün açıkladığı toplam varyansın %55.48 olduğu görülmüştür. Faktör yükleri .458 ile .869 arasında değişmektedir. Keşfedici faktör analizine ilişkin bulgular aşağıda yer alan tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. İKÖ'nün Keşfedici Faktör Analizine İlişkin Sonuçlar

	Maddeler	Faktör Yükleri	Özdeğer	Açıklanan Varyans
Faktör 1	OP22	.869	11.150	37.167
	OP30	.862		
	OP21	.854		
	OP24	.836		
	OP18	.835		
	OP19	.820		
	OP23	.807		
	OP20	.763		
	OP29	.747		
	OP28	.747		
	OP26	.740		
	OP27	.699		

	OP25	.664		
	OP17	.609		
	OP16	.591		
	OP14	.843		
	OP13	.824		
	OP7	.814		
	OP4	.787		
	OP3	.767		
	OP6	.748		
	OP12	.735		
Faktör 2	OP9	.728	6.325	19.653
	OP2	.689		
	OP5	.682		
	OP15	.622		
	OP11	.621		
	OP10	.544		
	OP1	.541		
	OP8	.458		
	Toplam varyans			55.483

4.2. Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Keşfedici faktör analizi sonucunda 2 boyutlu yapıya ilişkin uyum değerlerini görmek amacıyla 310 katılımcıdan erişilebilir örnekleme yoluyla veri toplanmıştır. İlgili örneklem grubunda yaşları 18-73 aralığında değişen ($\bar{x}=26.50$, $ss=12.43$), 169 kadın (%54.5) ve 141 erkek (%45.5) bulunmaktadır. 30 katılımcı lise ve altı düzey eğitime sahipken (%9.7), 255 katılımcı üniversite mezunu (%82.3) ve 25 katılımcı lisansüstü düzeyde eğitim alan kişilerden (%8.1) oluşmaktadır. AMOS v24 kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi gerçekleştirilmiştir. İlk analizde elde edilen uyum değerleri ve maddelere ilişkin standardize regresyon katsayıları orijinal ölçekte yer alan 8., 10. ve 16. maddelerin ölçeğin genel yapısı ile yeterince uyumlu olmadığını göstermiştir (sırasıyla .412; .555; .453). Bu 3 maddenin çıkarılmasını takiben analiz tekrarlanmıştır. Yapılan DFA sonucunda modifikasyon önerileri doğrultusunda İKÖ2 ile İKÖ3; İKÖ3 ile İKÖ4; İKÖ11 ve İKÖ12; İKÖ20 ve İKÖ24; İKÖ27 ve İKÖ28; İKÖ29 ve İKÖ30 maddelerinin hata terimleri

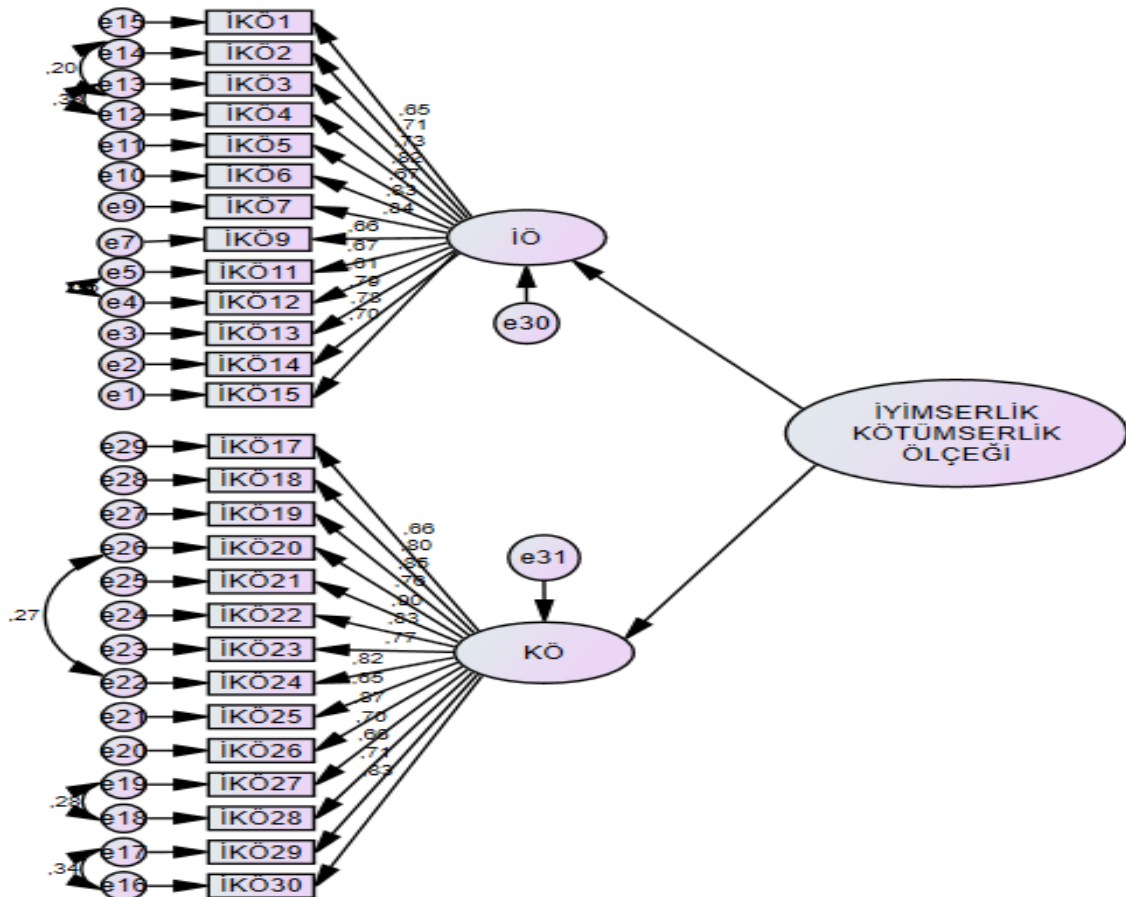
arasında düzeltme içeren modifikasyon yapılmıştır. Modelin ilk test edildiği maddeler atıldıktan sonraki ve modifikasyonlar sonrası nihai haline ilişkin uyum değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. İKÖ’nün Uyum Değerlerine Dair Sonuçlar

Model	χ^2	p	sd	χ^2/sd	RMSEA	IFI	GFI	CFI	SRMR
İlk Model	1144.223	.000	404	2.832	.077	.888	.794	.887	.552
Modifikasyon									
içermeyen model	992.257	.000	323	3.072	.082	.893	.800	.893	.543
Son Model	820.953	.000	317	2.590	.072	.920	.830	.919	.519

Son modelde ölçekte yer alan maddelerin standardize regresyon katsayılarının .615 ile .899 arasında değiştiği görülmüştür. Analizler neticesinde yapılan değerlendirmede, ölçeğin 2 faktörlü 27 maddeli yapısının uyumlu olduğu sonucuna varılmıştır.

Şekil 1. İKÖ’ye İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları



4.3. Yakınsak/İraksak Geçerliğe İlişkin Bulgular

İKÖ'nün yakınsak ve iraksak geçerliğini test etmek üzere Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ile Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ) kullanılmıştır. Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlar arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre, İyimserlik alt ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği ($r=-.567$, $p<.01$) ve Mutluluk Korkusu Ölçeği ($r=-.293$, $p<.01$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna paralel olarak Kötümserlik alt ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği ($r=.746$, $p<.01$) ve Mutluluk Korkusu Ölçeği ($r=.473$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 3. İyimserlik ve Kötümserlik Alt Boyutları ile Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Mutluluk Korkusu Ölçeği Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4
(1) İyimserlik	-			
(2) Kötümserlik	-.316**	-		
(3) Beck Umutsuzluk Ölçeği	-.567**	.746**	-	
(4) Mutluluk Korkusu Ölçeği	-.293**	.561**	.473**	-
Ort.	44.24	25.66	5.30	12.95
S.S.	11.17	13.33	4.26	7.74

** $p < .01$

4.4. Ölçüt Geçerliğine İlişkin Bulgular

Çalışma kapsamında ölçüt geçerliğini test etmek için katılımcılara bir senaryo üzerinden belirli bir duruma yönelik iyimser ya da kötümser bakış açılarını içeren 2 seçenek yöneltilmiştir. Senaryo şu şekildedir; “İş yerindeki arkadaşınızın istediği zammı alamadığını ve bu sebeple mutsuz olduğunu söylemektedir. Bu konuda sizin fikrinizi sorduğunu düşünün. Hangisi sizin vereceğiniz yanıtta daha yakındır?”. Yanıt şıkkı olarak katılımcılara 2 seçenek sunulmuştur. Şıklardan ilki; “Hiç zam almamış değilsin. Kendini bu kurumda geliştirdiğinde bir sonraki dönem daha yüksek zam alabilirsin.” şeklinde iyimser yanıtı temsil etmektedir. Kötümser yanıtı temsil eden şık ise; “Bu işte çok uzun zamandır çalışıyorsun. Hak ettiğin zammı çoktan almış olman gerekirdi, hiçbir zaman istediğin zammı alamayacaksın gibi görünüyor.” şeklindedir. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda, iyimser yanıtı seçenlerin iyimserlik puan ortalamaları kötümser yanıtı seçenlerden; kötümser yanıtı seçenlerin ise kötümserlik puan

ortalamaları iyimser yanıtı seçenlerden anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Tablo 4'te detaylı olarak görülebileceği gibi, senaryoda iyimser yönde yanıt veren kişilerin iyimserlik puanı ($\bar{x}=45.08$, $ss=10.90$), kötümser yönde yanıt veren kişilerin iyimserlik puanından ($\bar{x}=41.51$, $ss=11.65$) anlamlı düzeyde yüksektir ($t_{(308)}=2.409$, $p<.05$). Benzer şekilde kötümser yönde yanıt veren kişilerin kötümserlik puanı ($\bar{x}=30.40$, $ss=13.37$), iyimser yönde yanıt veren kişilerin kötümserlik puanından ($\bar{x}=24.20$, $ss=13.0$) anlamlı düzeyde yüksektir ($t_{(308)}=3.539$, $p<.01$).

Tablo 4. Senaryoya Verilen Yanıtı Göre Bağımsız Örneklem T-test Sonuçları

İyimserlik	N	Ort.	SS	t	df	p
İyimser yanıt	237	45.08	10.90	2.409	308	.017
Kötümser yanıt	73	41.51	11.65			
Kötümserlik	N	Ort.	SS	t	df	p
İyimser yanıt	237	24.20	13.00	- 3.539	308	.000
Kötümser yanıt	73	30.40	13.37			

4.5. Güvenirlilik Analizine İlişkin Bulgular

İKÖ'nün güvenilirliğini incelemek için gerçekleştirilen analizlerde, ölçeğin alt faktörlerine ait cronbach alfa değerlerinin sırasıyla, .937 (F1-İyimserlik Boyutu) ve .955 (F2-Kötümserlik Boyutu) şeklinde saptanmıştır. Maddelere ilişkin betimleyici istatistikler ve maddeler arası korelasyonlara ilişkin değerler Tablo 5'te bulunmaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde İKÖ'nün iç tutarlılık değerlerinin iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Kötümser yönde yanıt veren kişilerin kötümserlik puanı ($\bar{x}=30.40$, $ss=13.37$), iyimser yönde yanıt veren kişilerin kötümserlik puanından ($\bar{x}=24.20$, $ss=13.0$) anlamlı düzeyde yüksektir ($t_{(308)}=3.539$, $p<.01$).

Tablo 5. İKÖ'ye İlişkin Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Maddeler	S	Düzeltilmiş madde	Madde silindiğinde
-----------------	----------	--------------------------	---------------------------

	\bar{X}		Toplam Korelasyonu	Cronbach α
F1-İyimserlik Alt boyutu				
İKÖ1	3.35	.97	.641	.934
İKÖ2	3.32	.15	.695	.933
İKÖ3	3.56	.16	.710	.932
İKÖ4	3.44	.13	.800	.929
İKÖ5	3.49	.06	.658	.934
İKÖ6	3.47	.20	.797	.929
İKÖ7	3.48	.12	.791	.930
İKÖ9	3.24	.25	.640	.935
İKÖ11	3.36	.12	.662	.934
İKÖ12	3.25	.10	.625	.935
İKÖ13	3.49	.19	.749	.931
İKÖ14	3.18	.18	.762	.931
İKÖ15	3.60	.13	.659	.934
F2-Kötümserlik Alt Boyutu				
İKÖ17	2.17	.32	.651	.953
İKÖ18	1.64	.16	.772	.950
İKÖ19	1.66	.11	.804	.949
İKÖ20	2.03	.25	.753	.950

İKÖ21	1.65	.17	.863	.948
İKÖ22	1.59	.08	.805	.949
İKÖ23	1.82	.27	.750	.950
İKÖ24	1.84	.24	.814	.949
İKÖ25	2.24	.29	.649	.953
İKÖ26	1.54	.04	.826	.949
İKÖ27	1.83	.17	.710	.951
İKÖ28	2.02	.31	.669	.953
İKÖ29	1.95	.25	.717	.951
İKÖ30	1.68	.16	.825	.949

5. Sonuç ve Değerlendirme

İyimserlik ve kötümserlik, yetişkinlik dönemindeki yaşantıların şekillenmesinde önemli rol oynayan iki özelliktir. Genellikle kötü sağlık ve stresle bağlantılı olan kötümserliğin (O'Donovan ve ark., 2009) bireyler üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir ve araştırmalar olumsuz sonuçların habercisi olduğunu göstermektedir (Shields ve ark., 2016). Dahası daha yüksek kötümserlik seviyelerinin intihar düşüncesi olasılığının artmasıyla bağlantılı olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Huffman ve ark., 2016). Bu bulgular, kötümserlik ve diğer psikolojik faktörler arasındaki etkileşimin intihar düşünce ve davranışlarına katkıda bulunabileceğini göstermektedir.

İyimserlik ise genellikle daha iyi sağlık sonuçları ve iyi oluş ile ilişkilendirilmektedir. Çalışmalar, iyimserliğin yaşlı yetişkinler arasında zaman içinde sağlığın iyileşmesiyle dahi bağlantılı olduğunu göstermiştir (Chopik ve ark., 2015). İyimserliğin umutsuzluk ve intihar

düşüncesi arasındaki ilişkiyi hafiflettiği ve olumsuz psikolojik durumların intihar düşünceleri üzerindeki etkisini azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir (Ducasse ve ark., 2019).

Yukarıda belirtilen sonuçlar bireylerin iyimserlik ve kötümserlik eğilimlerinin ilişkili olduğu olumlu ve olumsuz yaşam olayları ile ilişkisini göstermektedir. Bu bağlamda gerek önleyici bir yaklaşım olarak bireylerin bu özelliklerinin ölçülmesi, gerekse yetişkinler ile yapılacak yeni çalışmalarda bu değişkenlerin kullanılarak özellikle sağlık araştırmalarının artırılması bakımından kritik olduğu düşünülebilir. Daha önce Türkçe alan yazında standardize bir ölçüm aracının bulunmamış olması, yapılan araştırmaların sayısının da azlığının bir gerekçesi olabilir. Yapılan çalışmanın bu noktada oldukça önem taşıdığı düşünülmektedir.

The Arabic Scale of Optimism And Pessimism (ASOP), Khalek ve Lester (2006) tarafından, kişilerin iyimserlik-kötümserlik eğilimlerini belirlemek amacı ile oluşturulmuş bir ölçektir. Gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda, orijinali 30 madde ve 2 boyuttan oluşan ölçeğin Türkçe formunun, 2 boyutlu ve 27 maddeli bir yapısı olduğu saptanmıştır. AMOS v24 kullanılarak gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucu ulaşılan uyum değerleri ve maddelere ilişkin standardize regresyon katsayıları orijinal ölçekte yer alan 8., 10. ve 16. maddelerin ölçeğin genel yapısı ile yeterince uyumlu olmadığını gerekçesiyle orijinal ölçeğin 3 maddesi Türkçe form dışı bırakılmıştır. Orijinal ölçekte 8. sırada yer alan “Yaşamla birlikte umutsuzluk, umutsuzlukla birlikte yaşam olmaz”, cümlesinin Türkçeye çevrilmiş halinin, cümlenin anlam bakımından anlaşılmasının zor olması nedeniyle ölçümde sorun oluşturmuş olabileceği düşünülmüştür. “Hayattan her şeyin en iyisini bekliyorum”, maddesinin ise, ölçeğin diğer maddelerine kıyasla oldukça genelleyici bir anlam taşıması nedeniyle çalışmamış olabileceği düşünülmüştür. “Deneyimlerim bana hayatın gece kadar karanlık olduğunu gösteriyor” cümlesi ise, Türkçe’de bu ifadenin çok yaygın biçimde kullanılmıyor oluşundan kaynaklı olarak yeterince uyumlu olmamış olabilir.

Çalışma kapsamında ölçüt geçerliliğini test etmek için katılımcılara bir senaryo üzerinden belirli bir duruma yönelik iyimser ya da kötümser bakış açılarını içeren bir soru yöneltilmiştir. Bu bakımdan kullanılan senaryonun bireyin günlük yaşamda vereceği potansiyel davranış seçeneğini simüle etmesi bakımından olumlu olduğu söylenebilir. Senaryoda iyimser yönde yanıt veren kişilerin iyimserlik puanının kötümser yönde yanıt veren kişilerin iyimserlik puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülürken benzer şekilde kötümser yönde yanıt veren kişilerin kötümserlik puanının, iyimser yönde yanıt veren kişilerin kötümserlik puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç ve iyimserlik alt ölçeği ile Beck

Umutsuzluk Ölçeği ve Mutluluk Korkusu Ölçeği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olması; buna paralel olarak Kötümserlik alt ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Mutluluk Korkusu Ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunması ölçeğin geçerliğine yönelik önemli kanıtlar sunmaktadır.

Sonuç olarak İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği Türkçe Formu öz bildirim dayanan 5’li likert türünde, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. İyimserlik ve kötümserlik olmak üzere 2 boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar kendi içerisinde puanlanmaktadır ve yükselen puanlar yüksek iyimserlik ya da kötümserlik düzeyini belirtmektedir. Alan yazında yetişkinlere yönelik kötümserlik eğilimini ölçen farklı bir ölçme aracı bulunmaması nedeniyle mevcut ölçeğin gelecekte yetişkinlere yönelik kötümserlik kavramıyla yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ölçeğin alan yazında sınırlı sayıda bulunan kötümserlik kavramını ele alan yeni çalışmalarda kullanılmasıyla pozitif ve bireysel psikoloji kuramsal ve uygulama alanlarına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Kökleri çok eski yıllara dayanan iyimserlik ve kötümserlik kavramlarının ruh sağlığı çalışanlarının klinik uygulamalarında danışanlarında kişisel bir eğilim olarak iyimserlik-kötümserlik kavramlarının ele alınmasında bir değerlendirme aracı olarak “İyimserlik Kötümserlik Ölçeği Türkçe Form” ile ele almalarının önemli olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akpur, U. (2005). *Öğrenilmiş Çaresizlik ve Kaygı Düzeylerinin İngilizce Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akgün, R. (2021). *Sait Faik Abasıyanık hikâyelerinde kötümserlik*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Avşaroğlu S, İdayeva A. (2020). “Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü”, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (1), 411-422. <https://doi.org/10.33206/mjss.549840>
- Bahadır, A. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İnsan Yayınları, İstanbul, 2011. <https://doi.org/10.33206/mjss.549840>
- Baker, B. L., Blacher, J., & Olsson, M. B. (2005). Preschool children with and without developmental delay: Behaviour problems, parents' optimism and well-being. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(8), 575–590. doi:10.1111/j.1365-2788.2005.00691.x
- Bal, P.N., Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Beck, A.T ve ark. (1974). The measurement of pessimism. The hopelessness scale. *J Consult Clin Psycholgy*, 42: 861-865.
- Bolay, H. S., *Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü*, Nobel Yayınları, İstanbul 2013.
- Büyüköztürk, Ş. (2007), *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Carver, S., Scheier, M.F., Segerstrom, S.C. (2010). *Optimism. Clinical Psychology Review*, 879-889.
- Costello, A. B., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical assessment, research, and evaluation*, 10(1), 7. doi: <https://doi.org/10.7275/jyj1-4868>
- Chang, C. E., Rand, K. L., & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students: Stress as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 255–263. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869\(99\)00191-9](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869(99)00191-9)
- Chopik, W. J., Kim, E. S., & Smith, J. (2015). Changes in optimism are associated with changes in health over time among older adults. *Social psychological and personality science*, 6(7), 814-822.
- Çağrı, M. (2023). *Türk Diyanet Vakfı Yayınları*. Erişim Adresi:<https://islamansiklopedisi.Org.tr/iyimserlik>
- Çalık, E. (2008). *İlköğretim öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin ve okula ilişkin algılarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çalışkan, H. ve Uzunkol, E. (2018). Ergenlerde iyimserlik-kötümserlik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 78-95.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Dienstag, J. F. (2014). Pessimism. *The Encyclopedia of Political Thought*, 2687-2689. <https://doi.org/10.1002/9781118474396.wbept0762>
- Ducasse, D., Dassa, D., Courtet, P., Brand-Arpon, V., Walter, A., Guillaume, S., & Olié, E. (2019). Gratitude diary for the management of suicidal inpatients: A randomized controlled trial. *Depression and anxiety*, 36(5), 400-411.

- Duman, M. A. (2019). Sait Faik Abasıyanık'ın Alemdağ'ında Olup Bitenler Eşliğinde Nietzsche'nin Metafor Algısı ve "Kötümserlik" Kavramı. *Turkish Studies - Language and Literature*, 14 (2), 529-550. doi: 10.29228/TurkishStudies.22674
- Durak, A., & Palabıyıklıoğlu, R. (1994). Beck Umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz dergisi*, 2(2), 311-319. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000071
- Eagleton, T., (2016). *İyimser Olmayan Umut* (E. Ayhan, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- El-Anzi, F. O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(1), 95-104. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.1.95>
- Ergen, Y., & Elma, C. (2018). Development of teacher academic optimism scale: The validity and reliability study. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 8(1), 69. doi:10.14527/pegegog.2018.004
- Eryılmaz, A. (2018). *İyimserlik, yüklenme tarzı ve umut.*, Pozitif Psikoloji, Kuram, Araştırma ve Uygulamalar (ss 94-113). Ankara: Nobel A yayıncılık.
- Gibb, B. E., Zhu, L., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (2002). Attributional styles and academic achievement in university students: A longitudinal investigation. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 309-315. <http://dx.doi.org/10.1023%2FA%3A1016072810255>
- Hecht, D. (2013). The neural basis of optimism and pessimism. *Experimental neurobiology*, 22(3), 173. <https://doi.org/10.5607/en.2013.22.3.173>
- Huffman, J. C., Boehm, J. K., Beach, S. R., Beale, E. E., DuBois, C. M., & Healy, B. C. (2016). Relationship of optimism and suicidal ideation in three groups of patients at varying levels of suicide risk. *Journal of psychiatric research*, 77, 76-84.
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54, 647-651. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>
- Khalek, A. M. and Lester, D. (2006). Optimism and pessimism in Kuwaiti and American College students. *International Journal of Social Psychiatry*, 52, 110-126. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0020764006062092>
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: theory and evidence. *Journal of experimental psychology: general*, 105(1). <https://doi.org/10.1037/0096-3445.105.1.3>
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251. doi:10.1207/s15327957pspr1003_3
- Norem J, Illingsworth K (1993) Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. *J Pers Soc Psychol*, 65:822–835. doi:10.1037/0022-3514.65.4.822
- Norem, J. K. (2001). *Defensive pessimism, optimism, and pessimism*. İçinde E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice (77–100)*. doi/10.1037/10385-004
- O'Donovan, A., Lin, J., Dhabhar, F. S., Wolkowitz, O., Tillie, J. M., Blackburn, E., & Epel, E. (2009). Pessimism correlates with leukocyte telomere shortness and elevated interleukin-6 in post-menopausal women. *Brain, behavior, and immunity*, 23(4), 446-449.
- Öztürk, E. E. (2013). *İyimserlik ve dindarlık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Palante, G. (1914). Historical Pessimism. *Pessimisme et Individualisme*. Paris, Alcan.
- Parmaksız İ, Avşaroğlu S. (2012), "Examining the teacher candidates' levels of optimism and styles of coping with stress according to their self-esteem levels", *Ilkogretim Online*, 11(2), 543-555.

- Patton, M. Q. (2005). Qualitative research. *Encyclopedia of statistics in behavioral science*.
<https://doi.org/10.1002/0470013192.bsa514>
- Peterson, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry*, 2(1), 1- 10. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0201_1
- Peterson C, Seligman MEP. (1987) Explanatory style and illness. *J Pers*, 55:237-265.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00436.x>
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumuna Etkisinin İncelenmesi. Mersin Üniversitesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
<https://doi.org/10.17860/efd.56268>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201–228. doi: 10.1007/BF01173489
- Scheier MF, Matthews KA. Owens JF. Schulz R. Bridges MW. Magovern GJ. Jr. ve Carver CS., (1999). Optimism And Rehospitalization Following Coronary Artery Bypass Graft Surgery. *Archives of Internal Medicine*.; 159, 829-835. doi:10.1001/archinte.159.8.829
- Seber, G. (1991). *Beck umutsuzluk ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış doçentlik tezi. Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Eskişehir.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology, an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. Handbook Of Positive Psychology, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M.E.P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş İyimserlik*. (Çev. S. Kunt Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Singh, I., & Jha, A. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: A comparative study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 222. doi:10.5539/jedp.v3n1p222
- Shields, G. S., Toussaint, L. L., & Slavich, G. M. (2016). Stress-related changes in personality: A longitudinal study of perceived stress and trait pessimism. *Journal of research in personality*, 64, 61-68.
- Showers, C., & Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism from depression: Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 385-399. doi:10.1007/BF01172934
- Snyder, C.R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73(1), 355-360. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>
- Tykocinski OE (2001) I never had a chance: using hindsight tactics to mitigate disappointments. *Pers Soc Psychol Bull*, 27:376– 382. doi/10.1177/0146167201273011
- Wrosh, C. and Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: the importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12(1), 59–72.
<http://dx.doi.org/10.1023/A:1023529606137>
- Yıldız, G. (2011). *Akademik iyimserlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanabilirliğinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, M., Aldemir, A., & Çelik, S. B. (2023). İyimserlik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması “Revizyon”. *Current Perspectives in Social Sciences*, 27(3), 196-202.
<https://doi.org/10.5152/JSSI.2023.23418>
- Zorver, C. E., & Owen, F. K. (2014). Developing a Career Adaptability and Optimism Scale Kariyer Uyumu ve İyimserliği Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 11(2), 314-331. doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2845