



## **İyimserlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması\***

**Seher Balcı ve Müge Yılmaz\*\***

*Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı  
Öğretim Üyesi, Kurupelit / Samsun  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,  
Kurupelit / Samsun*

### **Özet**

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları iyimserlik düzeylerini ölçebilecek bir araç geliştirilmesi amaçlanmıştır. 290 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışmada 24 maddelik bir ölçek geliştirilmiştir. Testi yarılama yöntemiyle yapılan güvenilirlik çalışmasında  $r = .91$ , test-tekrar-test sonucunda ise  $r = .61$  olarak bulunmuştur. Aydın ve Tezer (1991)'in Yaşam Yönelim Testi ile yapılan geçerlik çalışmasında benzer ölçekler katsayısı  $.55$ 'tir.

**Anahtar Sözcükler:** *İyimserlik, İyimserlik Ölçeği, Yaşam Yönelim Testi*

### **Abstract**

#### **Developing an Optimism Scale: Its Validity and Reliability**

The aim of this study was to develop a scale to measure the levels of university students' optimism. In the research, a scale consisting of 23 items has been developed. 290 university student have been included. Split half Coefficient is  $.91$ , test-retest coefficient is  $.61$ . Coefficient of concurrent validity with Life Orientation Scale developed by Aydın and Tezer was found  $.55$ .

**Key Words:** *Optimism, Optimism Scale, Life Orientation Scale*

### **1. Giriş**

Çağımız, yaşamını kolaylaştıracak bir takım yaklaşımlar içermesine rağmen, insanların karmaşıklaşan yaşam koşullarına

uyum yapmaya zorlamaktadır. Bu karmaşıklaşan yaşam koşullarına insanların bakış açıları kişilerin sahip olduğu kişilik özelliklerine göre değişmektedir. Olaylara olumlu bir bakış açısından bakan bir birey sorunların üstesinden rahatlıkla

\* KTÜ. Fatih Eğitim Fakültesi tarafından düzenlenen VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresinde Bildiri Olarak Sunulmuştur (01-03 Eylül 1999).

gelebilirken, olaylara olumsuz bir bakış açısı ile bakanların sorunların üstesinden rahatlıkla gelmediği gözlemlenmektedir. İnsan için yoğun bir stres kaynağını oluşturan böyle durumlarda insan davranışlarında genellenmiş beklentiler önemli bir rol oynamaktadır.

Genellenmiş beklentilerden birisi de iyimserliktir. İyimserlik, olumsuz olaylardan daha çok olumlu olayları algılamaya ilişkin temel eğilim olarak açıklanmaktadır (Türküm, 1999). Seligman'a göre iyimserlik ise; düşünme ile oluşan bir kavramdır. Ona göre bireyler kötümser doğmak zorunda değildir. Seligman'ın kullandığı Bilişsel Yeniden Yapılanma Tekniği olarak isimlendirilen tekniği, esas olarak sahip olduğumuz ve seçtiğimiz, alışkın olduğumuz olumsuz düşünce çeşitlerini tanımlamakta kullanılmaktadır (Seligman, 1996; Smith, 1996). Temel de insanların duygusal durumları onları etkileyen olayları ve motivasyonlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bireyler kendilerini iyi hissettikleri oranda mutlu ve doyumlu bir yaşantıya sahip olabilirler. Fakat kendilerini iyi hissetme durumu, iyimser düşünme özelliği kişiden kişiye değişiklikler göstermektedir (Schier, Carver 1992; Brown, Ryan ve Partland, 1996). Fakat genel olarak iyimser insanlar bir problemle karşılaştıklarında bunu bir fırsat olarak değerlendirirken kötümser insanlar sadece problemi görmektedirler (Simmons ve Simmons, 1997; Seligman, 1998; More, 1999).

Genelde iyimserlik kişinin yeteneklerinden bağımsız olarak ortaya çıkan, iyi hareketler, olumlu bir tutum ya da huyunu göstermek için kullanılır. Gerçekte pek çok kişilik kuramcısı iyimserliğin bir kişilik özelliği olduğunu, bir duygu durumu olmadığına dikkati çekmektedirler. Bu kuramcılara göre iyimserliğin doğuştan gelen bir mizaç olabileceğini, bazı insanların doğuştan ne iyimser ne de kötümser olduklarını ileri sürmüşlerdir (Dunavold, 1999; Seligman, 1996). Bir

diğer görüşe göre iyimserlik hem gerçekçi düşünceden, hem de yaşa uygun zorluklarla karşılaşmış bunlara hakim olma fırsatlarından kaynaklanmaktadır (Shapiro, 1997).

Bazı araştırmacılar da iyimserliğin öğrenilebilen bir düşünme stili olduğu sonucuna varmışlardır. İyimser bir ebeveyne sahip olan çocukların iyimser olabilecekleri belirtilmiştir. İyimserlik ve umut çaresizlik ve umutsuzluk gibi öğrenilebilir. Her ikisinin temelinde de özverimlilik yani kişinin hayatındaki olaylarla baş edebileceğine ve zorluklara göğüs gerebileceğine dair bir inancı vardır (Goleman, 1998).

Duygusal zeka açısından iyimser bir tutum, zorluklar karşısında kişileri kayıtsızlığa, umutsuzluğa ya da depresyona karşı koruyan bir tavidir. Fakat bu iyimserlik gerçekçi bir yapı taşırsa bu özelliği göstermektedir. İyimser kişiler başarısızlığı değiştirilebilir bir nedene bağlar ve böylece bir sonraki denemelerinde başarılı olacaklarına inanırlar; kötümserler ise başarısızlığın nedenini kendilerinde bulup değiştiremeyecekleri, sabit bir özelliği atfederler. Bu farklı açıklamalar, insanların hayata karşı tepkilerini önemli ölçüde etkilemektedir. Seligman (1996), olumlu ve olumsuz dünya görüşünün bir kaynağını da doğuştan gelen mizaç olabilir; bazı kişilerin doğası olumlu ya da olumsuz yöne yatkınlık gösterir. Fakat yaşam deneyimleri mizacı değiştirebilir. Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları durumlarla baş etme yöntemleri bireylerin iyimser ve kötümser olmalarına göre değişiklik göstermektedir. İçinde buldukları durumlara iyimser bir yaklaşımla tepki veren bireylerin daha sağlıklı olduğuna ilişkin destekleyici veriler de bulunmaktadır (Hart ve Hittner, 1995).

Bilişsel açıdan iyimserlik, içinde proaktif bir yapı taşımaktadır. Gerçekte iyimserlik ifadeleri mantıksallığa somut gerçeklere dayandırılmaktadır. Mantıksallık ve somutluk bazı bilişsel aktiviteleri

İçermektedir. (Bu aktiviteler alışkanlık ve öğrenme rotasının karşısı bir özellik taşıyabilir). İyimser düşünceler davranışları ve tutumları da iyimser hale getirebilmektedirler (Robins, 1998).

İyimserlik, açıklayıcı stillerin tamamıdır ve bütünlük yani olumlu düşünceler bütünü, kişinin yeteneklerinden bağımsız olarak ortaya çıkacaktır (Dunavold, 1999). İyimserlik kavramını tutum, inanç ve akılcı olmayan iyimserlik başlıkları altında tanımlamak mümkündür; tutum olarak iyimserlik, gelecekteki olabilecek olumsuz sonuçları olumlu sonuçlar açısından değerlendirmek ve olumlu beklentiler geliştirmektir. İnanç olarak iyimserlik, gelecekteki olabilecek olumsuz olaylarla ilişkilendirildiğinde olayların olumlu gelişeceğine inanmak olarak kavramsallaştırılır, ve akılcı olmayan iyimserlik ise, olumsuz olaylardan olumlu yanlar bulmaktır (Hinze ve Suire, 1997).

İyimser kişiler yaşanan gerçekler karşısında farklı durumlara göre farklı yöntemler kullanırlar ve onları başarılı kılan, bu farklılıkların toplamıdır. Onlara göre iyimserlik, her gün her şekilde herşeyin daha iyiye gittiğini ya da en kötü günlerin geride kaldığını söylemek değildir. Her iki durumu da bilmek ve tüm hataları ile yaşamdan zevk almaktır. (Huitt, 1996).

Son çalışmalar, iyimserlerin okullarında başarılı, sağlıklı, uzun ve mutlu evlilikler kuran, çocuklarına bağlı ve hatta belki de daha uzun ömürlü olduklarını göstermektedir (McGinnis, 1990). Aynı konuda Seligman ve arkadaşlarının Pensilvanya Üniversitesi de yaptıkları bir çalışma iyimser insanların kötümser insanlardan daha mutlu olduklarını göstermektedir (Stouter, 1999; Seligman, 1996). Gerçekten de iyimserlik özellikle stresi azaltmada ve fiziksel olarak kişinin kendini iyi hissetmesi olarak gözükmektedir. İyimserler psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilgili daha olumlu alışkanlıklara sahip, stresle başa çıkmada stres yaratıcılarından kaçınmadıkları,

depresyon ve kaygıyı daha az yaşadıkları hatta daha rahat uyudukları görülmüştür (Türküm, 1999).

İyimserliğin bireylerin yaşamında olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. İyimserlik düzeyleri yüksek olan bireylerin daha sosyal oldukları, olumlu sosyal ilişkiler gösterdikleri bunun da duygusal ve fiziksel işlevselliği kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Bireylerin yaşamlarını önemli ölçüde etkileyen iyimserlik düzeylerini ölçmeyi amaçlayan bir ölçeğin geliştirilmesi amacıyla bir dizi çalışma planlanmıştır.

## 2. Yöntem

Bu ölçeği geliştirmek için, denemelik maddeleri belirlemek amacıyla, ilgili kaynaklar ve konu ile ilgili ölçekler gözden geçirilmiştir. Bu bilgiler ışığında "Her şeyin en iyi yanını gören, dünya şartlarının iyiye gideceğine inanan, iyiliğin her problemi çözebileceğini kabul eden umut dolu bir kişilik özelliğinin adıdır." şeklinde iyimserlik kavramı tanımlanmış ve bu tanım çerçevesinde 450 üniversite öğrencisinin bu tanımdan hareketle iyimserlikle ilgili görüşleri alınmıştır. Alınan bu görüşlerle 122 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan madde havuzundaki maddelerin iyimserliği ifade edip etmediği 150 kişilik bir üniversite öğrencisi grubuna sorulmuş ve grubun % 25'i tarafından ifade etmediği düşünülen maddeler elenmiş ve madde sayısı 82'ye inmiştir. Bu ön çalışma sonucunda elde edilen liste, 10 kişilik bir uzman görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan maddelerin bireylerin iyimserlik düzeyini ölçüp ölçmediği konusundaki görüşleri alınarak bu görüşler doğrultusunda en az üç uzman tarafından ölçmüyor olarak ifade edilen 20 madde daha elenerek madde sayısı 62'ye düşmüştür. 150 öğrenciye tekrar uygulanan 62 maddelik ölçeğin madde toplam puan korelasyonuna bakılmıştır. Madde toplam puan korelasyonu .30'un altında olan maddeler elenerek 24 maddeden oluşan bir ölçek

hazırlanmıştır. Madde toplam puan korelasyonu .30'un altında olan ve ölçekten çıkartılan maddelerden bazıları şunlardır: "gurur duyacağım bir özelliğe sahip olmadığımı düşünüyorum", "dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaktır", "endişeleneceğim hiçbir şey yok". Tablo 1'de İyimsizlik Ölçeğinin madde toplam puanları arasındaki korelasyon katsayıları verilmiştir.

İyimsizlik ölçeği maddeleri, bireylerin kendilerini ne kadar iyimsiz olarak algıladıklarına ilişkin 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Bireylerden ölçekteki her bir maddenin karşısında yer alan (A) Benim gibi hiç değil, (B) Benim gibi değil, (C) Bazen benim gibi ve (D) Tam benim gibi seçeneklerinden birisini seçmeleri istenmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması 290 kişilik bir grupta gerçekleştirilmiştir.

İyimsizlik ölçeği, 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 96, en düşük puan ise 24'dür. Puanın yüksek olması, bireyin kendisini "iyimsiz" olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir.

### 3. Bulgular

Bu bölümde ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarına ilişkin olarak elde edilen bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

#### 3.1. Güvenirlikle İlgili Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde güvenilirlik çalışması için elde edilmiş olan 24 maddelik envanterin madde toplam puanları arasındaki korelasyona bakılmıştır. Elde edilen sayısal değerler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1. İyimsizlik Envanterinin Madde-Toplam Puan Korelasyonları

No	r	No	r	No	r
1.	.55***	22.	.11	43.	.61***
2.	.14	23.	.09	44.	.72***
3.	.20	24.	.09	45.	.70***
4.	.51***	25.	.29	46.	.68***
5.	.12	26.	-.07	47.	.22
6.	.56***	27.	.24	48.	.07
7.	.20	28.	.15	49.	.21
8.	.62***	29.	.02	50.	.68***
9.	.62***	30.	.22	51.	.43***
10.	.59***	31.	.28	52.	.66***
11.	.63***	32.	.25	53.	.12
12.	.08	33.	.28	54.	.72***
13.	.54***	34.	.48***	55.	.25
14.	.12	35.	.68***	56.	.06
15.	.12	36.	.55***	57.	.12
16.	.27	37.	.68***	58.	.21
17.	.06	38.	.67***	59.	.27
18.	.27	39.	.75***	60.	.10
19.	.28	40.	.24	61.	.11
20.	.14	41.	.70***	62.	-.01
21.	.23	42.	.59***		

\*\*\*p<.001

Tablo 2. İyimserlik Envanterinin Madde -Toplam Puan Korelasyonları

No	r	No	r
1.	.73*	13.	.68*
2.	.64*	14.	.90*
3.	.69*	15.	.89*
4.	.80*	16.	.81*
5.	.58*	17.	.86*
6.	.83*	18.	.84*
7.	.72*	19.	.81*
8.	.64*	20.	.49*
9.	.56*	21.	.76*
10.	.74*	22.	.75*
11.	.87*	23.	.75*
12.	.70*	24.	.59*

Madde sayısı = 24, Ranj = .34- .90, X = 73.69, \*P<.001,

Ölçeğin güvenirliği, Cronbach Alfa İç Tutarlık, testin tekrarı ve test yarılama olmak üzere üç yöntemle hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach Alpha Katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 290 Üniversite öğrencisine dört hafta ara ile uygulanması sonucunda elde edilen Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı .61'dir.

İyimserlik Ölçeğinin testi yarılama yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayısı .91 olarak belirlenmiştir.

### 3.2. Geçerlik Çalışmaları İle İlgili Bulgular

Ölçeğin geçerlik çalışması için benzer ölçekler yöntemi uygulanmıştır. Benzer ölçekler geçerliği için "Yaşam Yönelim Testi" uygulanmıştır. Yaşam Yönelim testinin geçerlik ve güvenirlik çalışması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Yaşam Yönelim testinin güvenirliğine ilişkin kanıtlar test-tekrar test yöntemi ve testin içtutarlık katsayısı hesaplanarak elde edilmiştir. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencisi olan 97 kişilik bir gruba dört hafta ara ile iki kez uygulanmış ve deneklerin Yaşam Yönelim Testinin her iki uygulamasından aldıkları puanlar üzerinden hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı .77 bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin analizler sonucunda

Cronbach Alfa katsayısı .72 bulunmuştur. Yaşam Yönelim Testinin geçerliliğine ilişkin kanıtlar Beck Depresyon Ölçeği ölçüt olarak elde edilmiştir. Bu amaçla Hacettepe Üniversitesi ve Ortadoğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinden 50 kişilik bir grupla bir pilot çalışma yürütülmüştür. Pilot çalışma sonucu öğrencilerin Beck Depresyon ölçeği ve yaşam Yönelim Testi puanları arasında manidar ve negatif bir korelasyon bulunduğu göstermiştir. ( $r = -.56$ ;  $p < .001$ ).

İyimserlik Ölçeği ve Yaşam Yönelim Testi Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören 290 üniversite öğrencisine aynı anda verilmiş ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .55 bulunmuştur. Bu değer envanterin geçerli sayılabilmesi için yeterli olduğu düşünülmektedir.

Ölçeğin maddelerinin yapı geçerliliğini, çok boyutlu olup olmadığını anlamak için faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 24 maddenin toplam iki faktörde toplandığı, ancak faktörlerin faktör yükleri incelendiğinde 24 maddenin bir madde hariç (madde 1) hepsinin birinci faktörde

Tablo 3. Faktör Analizi Sonuçları ve İyimserlik Ölçeği Maddeleri

	Özdeğeri: 6.341 Açık Varyans: %26.422	Özdeğeri: 1.933 Açık Varyans: %8.056
maddeler	Faktör 1	Faktör 2
1. Yaşamaya devam edeceğimi sanmıyorum.		.351
2. Zaman zaman yapamadığım şeyler oluyorsa da bundan dolayı umutsuzluğa kapılmam.	.363	
3. Nedense bütün aksilikler beni bulur.	.500	
4. Hayatta karşılaştığım her kötü olaydan mutlaka iyi bir sonuç çıkarmaya çalışırım.	.303	
5. Hangi yaşta olursam olayım yaşamın güzel ve ilginç yanlarını görmeye çalışırım.	.354	
6. Hiçbir şeyden kolay kolay mutlu olamıyorum, genellikle karamsar bir insanım	.509	
7. Bazı konularda başarısız olduğum da başarılı olacağım alanlar da olduğuna inanıyorum.	.439	
8. Bir kez başarısız olduğum da hep başarısız olacağımı düşünürüm.	.643	
9. Başıma bir şey geldiğinde kimsenin benimle ilgilenmeyeceğini düşünürüm.	.560	
10. Her ne kadar başarısız olsam bile kendimi başarısız bir insan gibi görmüyorum.	.285	
11. Başkalarından daha kötü olduğumu düşünüyorum.	.418	
12. Zorluklarla karşılaştığımda mutlaka alternatif bir çıkış noktası bulacağıma inanırım.	.680	
13. Olumsuz yaşantılarımın ve düşüncelerimin günlük yaşamımı bozmasına izin vermem.	.585	
14. Her zaman kendime ikinci bir şans tanırım.	.762	
15. Herşeye rağmen hayatın yaşamaya değer olduğuna inanırım.	.688	
16. Üzüntülerimi sahip olduğum güzellikleri düşünerek unutmaya çalışırım.	.680	
17. Benim için başlayan her şey yeni bir umut demek.	.701	
18. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.	.617	
19. Genelde benden daha az imkanı olan insanlara bakarak ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.	.566	
20. Her inişin bir çıkışı olduğunu düşünür ve umutsuzluğa kapılmam.	.635	
21. Ufak şeylerden bile haz duyarım.	.586	
22. Kötü olan her olay karşısında, dilimdeki sussa bile içimdeki umut ışığını söndürmemeye çalışırım.	.393	
23. Her acının sonunda mutluluk olduğuna inanırım.	.385	
24. Herşeye karşın yaşama evet diyebiliyorum.	.744	

toplandığı görülmüştür. Faktör sonuçları Tablo 3.' de İyimserlik Ölçeği maddeleriyle birlikte verilmiştir.

#### 4. Sonuç Ve Öneriler

Bu çalışmada bireyin İyimserlik düzeyini ölçmek amacıyla bir ölçek geliştirilmesi amaçlanmıştır. Ölçek 24 maddeden meydana gelmiş olup, bireyin kendisi değerlendirme biçiminde Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması 290 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. İyimserlik ölçeğinin güvenilirliği, iç tutarlık, test-tekrar test ve test yarılama yöntemleri ile incelenmiştir. İyimserlik ölçeğinin iç tutarlılığı için Cronbach Alpha katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ayrıca test-tekrar test yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışmasında güvenilirlik katsayısı .61 ve test yarılama yöntemi ile iki yarı arasındaki korelasyon katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliğini belirlemede ise Yaşam Yönelim Testi (Aydın ve Tezer, 1991) kullanılmıştır. İyimserlik Ölçeği ile Yaşam Yönelim Testi arasındaki korelasyon katsayısı da .55 olarak bulunmuştur.

Psikolojik ölçekler için kapsam geçerliği birinci derecede önem taşıdığı için envanterin temel boyutlarını ayırmak amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Varimax dik döndürme yöntemi ile yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin tek faktörlü olduğu ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak, İyimserlik Ölçeğinin güvenilirliğine ve geçerliğine ilişkin yukarıda belirtilen bulgular, ölçeğin güvenilirliğine ve geçerliğine yeterli kanıt sayılabilecek niteliktedir. Şüphesiz bu konuda farklı değişkenler açısından, daha geniş ve farklı örneklem grupları üzerinde çalışmaların yapılması gerekmektedir.

#### Kaynakça

1. Aydın, G., Tezer, E., " İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi", Psikoloji Dergisi, Cilt 7, Sayı: 26, Aralık, 1991.
2. Brown, S., Ryan, N., McPartland, E., " Why Are So Many People Happy and What Do We Do For Those Who Aren't?", The Counselling Psychologist, Vol: 24, No.4, October, 1996.
3. Dunavold, A. P., "Happiness, Hope and Optimism", <http://www.csun.edu/vcpsvoch/students/happy.htm>.
4. Goleman, D., Duygusal Zeka, Çev: Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yayınları, 6. Baskı, İstanbul, 1998.
5. Hinze, T., Suire, D., "Defining Optimism", <http://rowf.cc.wvu.edu.8080/n9140024/Hinze.T.htm>.
6. Huiitt, B., "Optimism and Enthusiasm", <http://www.valdosto.edu/whuitt/psy702/affsys/openh.html>.
7. Robbins, A., Sınırsız Güç, Çev: Mehmet Değirmenci, İnkılap Kitapevi, 4.Baskı, İstanbul, 1993.
8. McGinnis, A.L., İyimserliğin Gücü, Çev: Asude Kayaş, Beyaz Yayınları, 1998.
9. More, M., " Dynamic Optimism-Philopsohy and Psychology for Shattering Limits", <http://www.awarenessmag.com/so.Dynam.htm>.
10. Schier, M; Carver, C.S., " Effects of Optimism on Psychological and Physical Wellbeing: Theoretical Overview and Empirical Update", Cognitive Therapy and Research, Vol.16, No.2, 1992.
11. Seligman, M., Reivich, K., Jaycox, L., Gillham, J.; The Optimistic Child, Harper Perennial, Canada, 1996.
12. Seligman, M. Learned Optimism A. A. Knopf, New York, 1998.
13. Smith, M., " Teaching Optimism Skills in the Workplace-Fall 1996", <http://www.wco.com/mnsmith/newoptim.htm>.
14. Stouter, D., "Optimism", <http://youmeworks.com/optimism.htm>.
15. Türküm, S., Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik, Anadolu Üniversitesi Yayınları, No: 1098, 1999.