

Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Pozitif ve Negatif Duygu, Sürekli Umut ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma

Investigation of Positive and Negative Emotion, Dispositional Hope and Life Satisfaction of Students Study at the Faculty of Sports Sciences: Descriptive Research

Hüseyin ÜNLÜ^a, Orhan Fatih BALANLI^b, Metin YÜCEANT^a, Mustafa Kayıhan ERBAŞ^a,
Mustafa KARAHAN^c

^aAksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Aksaray, Türkiye

^bMalatya Turgut Özal Üniversitesi Rektörlüğü, Beden Eğitimi Bölümü, Malatya, Türkiye

^cAksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Aksaray, Türkiye

Bu çalışmanın bir kısmı, 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde (13-16 Kasım 2019, Antalya) sözlü olarak sunulmuştur.

ÖZET Amaç: Eğitim süresince öğrenci ve sporcuların gelişiminde önemli role sahip olan beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörler, beden eğitimi ve spor ile ilgili belli hedefler doğrultusunda etkinlikler düzenlemektedir. Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesindeki beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin, pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerini belirlemektir. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırmada öğrencilerin, pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeyleri belirlenmiş; cinsiyet, düzenli spor yapma durumu ve öğrenim gördüğü sınıf değişkenleri açısından karşılaştırılmıştır. Araştırma grubunu toplam 359 (138 kız, 221 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgiler Formu, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; t-testi, one-way ANOVA, Pearson korelasyon katsayısı ve regresyon analizinden yararlanılmıştır. **Bulgular:** Araştırma sonuçlarına göre sürekli umut ve yaşam doyumunu ile pozitif duygu durumu arasında pozitif yönlü, negatif duygu durumu arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Sürekli umut ile yaşam doyum puan ortalamaları arasında da pozitif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Bunun yanında öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeyleri ile cinsiyet, düzenli spor yapma ve öğrenim görülen sınıf düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. **Sonuç:** Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin pozitif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerinin yüksek olması birbirlerini olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir.

ABSTRACT Objective: Physical education teachers and coaches, who have an important role in the development of students and athletes during the education, organize activities in line with certain goals related to physical education and sports. The aim of this study is to determine the positive and negative emotion, dispositional hope and life satisfaction levels of the students studying in the physical education and sports teaching and coaching education departments of the sports sciences faculty. **Material and Methods:** In the study, the positive and negative emotion, dispositional hope and life satisfaction levels of the students were determined and compared according to gender, state of doing regular sports and grade level. The research group consisted of 359 (138 girls, 221 boys) students. Personal Information Form, Positive and Negative Emotion Scale, Dispositional Hope Scale and Life Satisfaction Scale were used as data collection tools in the study. In addition to descriptive statistics; t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation coefficient and regression analysis were used in the analysis of data. **Results:** According to the research results; It has been observed that there is a positive relationship between dispositional hope and life satisfaction and positive emotion, and a negative relationship between negative emotion. A positive relationship was also found between dispositional hope and life satisfaction score averages. In addition, no statistically significant difference was found in terms of students' positive and negative emotions, dispositional hope and life satisfaction levels, gender, state of doing regular sports, and grade level. **Conclusion:** As a result, it can be said that the high levels of positive emotions, dispositional hope and life satisfaction of university students can affect each other positively.

Anahtar Kelimeler: Pozitif ve negatif duygu; spora katılım; sürekli umut; yaşam doyum

Keywords: Positive and negative emotion; sport participation; dispositional hope; life satisfaction

Correspondence: Orhan Fatih BALANLI
Malatya Turgut Özal Üniversitesi Rektörlüğü, Beden Eğitimi Bölümü, Malatya, Türkiye
E-mail: fbalanli@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 15 Jun 2021

Received in revised form: 18 Nov 2021

Accepted: 19 Nov 2021

Available online: 17 Mar 2022

2146-8885 / Copyright © 2022 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Duygu, deneyimler ile gerçekleşen ve bireyin harekete geçmesini sağlayan hislerdir.¹ Plutchik'e göre duygu fizyolojik uyarılma ile beraber uyarıcı olan etkenlerin etiketlenmesi sonucunda öznel, geçici ve kısa süreli bir durumdur.² İnsanların nasıl hissettiklerini belirtmek için kullandıkları duygu kelimesi çeşitli tanımlardan oluşur. Bu tanımlar herkes için farklı olup, farklı duygular içinde olanlar haricinde deneyimler sonucu daha yoğun duygular yaşanabilir.³ Kısacası duygu, günlük konuşmada, zihinsel aktivitede, zevk veya hoşnutsuzluk ile karakterize edilen bir deneyimdir. Duygu genellikle ruh hâli, mizaç, kişilik, eğilim ve motivasyonla iç içedir ve motivasyonun ardındaki pozitif ya da negatif itici güçtür.⁴ Eskiden tek boyut olarak incelenen duygular daha sonraları pozitif veya negatif duygular olarak ele alınmıştır.⁵ Pozitif duygular sıklıkla istenilen ve değerli duygulardır. Bunun ötesinde pozitif duygular iş, fiziksel olarak sağlıklı olma ve kişilerle ilişkilerde uzun süreli faydalara neden olabilir.⁶ Ayrıca Doğan ve Özdevecioğlu'na göre negatif duygusallığın düşük olması, pozitif duygusallık olmadığını ve bu durumun negatif duygusallığın eksik olması olarak yorumlandığını bunun yanında negatif duygusallığı düşük olan kişilerde, sakin ve memnun duygu durumunda olduğunu belirtmektedir.⁷ Pozitif duygunun, negatif duygu üzerinde daha etkili olması umut düzeyi ile yakından ilişkilidir.⁸ Snyder ve ark.na göre umut ve olumlu duygular 2 şekilde birbirine bağlanabilir, bu pozitif etkiler başarılı sonuçlardan kaynaklanır ve zaman içinde tekrarlanarak bu başarılar tutarlı, istikrarlı ve başarılı bir ruh hâli yaratma eğiliminde olur.⁹

Umut, bireyin hayatına önemli katkısı olan ve benzersiz bir kaynaktır. Bu bakımdan iyimserlik, öz yeterlik ve benlik saygısı gibi bilişsel kavramlardan farklıdır.¹⁰ Snyder'e göre hedefe doğru gidilen yolda amaçlar kesin olarak belirlenmelidir. Bununla birlikte süreçteki farklılıklar, kişinin sürekli umut seviyesine göre değişmektedir. Yani umut düzeyi yüksek olan kişiler, umut düzeyi düşük olan kişilere göre hedefleri daha hızlı belirlerler.¹¹ Bir başka tanımda ise umut insanların hedef belirleyerek ve zorlukların üstesinden nasıl gelineceğini planlayarak, yaşamdaki engellerin etkili bir şekilde üstesinden gelebilmelerinde onlara yol göstermede etkili olmaktadır.¹² Çoğu umut teorisine göre istenen bir hedefe yönelik olumlu bir bek-

lenti olarak tanımlanmaktadır.¹³ Spor bağlamında bakıldığında ise umut, zorlukları ve başarılı olmanın önündeki engelleri aşmaya teşvik eder. Bu da yüksek düzeydeki umut, sorunlar ve engeller karşısında benimsenen davranış ve çabalama isteğine bir kaynak olarak düşünülebilir.¹⁴ Ergenler ile yapılan çalışmalarda, umut ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.¹⁵

Yaşam doyumu, geçici duygusal durumlardan çok sistematik ve kalıcı faktörlere bağlı nispeten istikrarlı bir özelliktir.¹⁶ Ayrıca yaşam doyum sıklıkla görülen negatif belirtilerin aksine pozitif bir zihinsel sağlık durumu olarak ele alınabilir.¹⁷ Spor ve fiziksel aktiviteyle yaşam doyum ilişkisini değerlendiren çalışmalar incelendiğinde ise An ve ark. fiziksel aktivite yapmak ergenlerde daha fazla yaşam doyumu ile ilişkilendirildiğini belirtmiştir.¹⁸ Literatür taraması ve değerlendirmeler sonucunda, ileride öğrenci ve sporcu yetiştirecek olmaları açısından beden eğitimi öğretmeni ve antrenör adaylarının pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi konusunun önemli olduğu görülmüştür. Bu bakımdan çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin, pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi olmuştur.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırmanın Modeli: Araştırma spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerini incelemek amacıyla tarama modelinde tasarlanmıştır.

Araştırma Grubu: Araştırma grubu Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 138'i (%38,4) kız, 221'i (%61,6) erkek olmak üzere toplam 359 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin 139'u (%38,7) beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve 220'si (%61,3) antrenörlük eğitimi programında öğrenim görmektedir. Öğrencilerin, öğrenim gördükleri sınıflara bakıldığında ise 79'unun (%22) 1. sınıfta, 96'sının (%26,7) 2. sınıfta, 98'inin (%27,3) 3. sınıfta, 86'sının (%24) 4. sınıfta öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Araştırma

gurubundaki öğrencilerin spor yapma durumları değerlendirildiğinde; 237'sinin (%66) düzenli spor yaptığı, 122'sinin (%34) düzenli spor yapmadığı görülmüştür. Katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü olur formu alınmış olup, çalışmanın tüm prosedürleri Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne göre gerçekleştirilmiştir. Ayrıca Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 16.06.2017 tarihli, 2017/66 sayılı etik onay alınmıştır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada toplanan veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen ve araştırma grubundaki öğrencilerin sosyodemografik bilgilerini belirlemek amacıyla "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılmıştır. Ayrıca "Pozitif ve Negatif Duygu", "Sürekli Umut" ve "Yaşam Doyum" ölçekleri kullanılmıştır. Toplamda 365 kişi tarafından cevaplanan formlardan, geçersiz olan 6 adet anket formu çıkarılmıştır. Analizde kullanılması amacıyla 359 adet anket formu araştırmaya dâhil edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu formda; katılımcıların cinsiyet, öğrenim görülen sınıf düzeyi ve düzenli spor yapma durumlarını içeren değişkenlere yer verilmiştir.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Araştırmada öğrencilerin pozitif ve negatif duygu durumlarını incelemek amacıyla Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) kullanılmıştır. Watson ve ark., tarafından orijinali geliştirilen ölçek, olumlu ve olumsuz duygulanımı ölçen onar maddelik 2 alt ölçekten oluşmaktadır. PNDÖ 5'li Likert tipinde olup (1: Çok az veya hiç; 5: Çok fazla) ifadeleri yer almaktadır.⁵ Ölçekte ters madde belirtilmemiş olup; 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17 ve 19. maddeler pozitif duyguyu; 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18 ve 20. maddeler ise negatif duyguyu ölçmektedir. PNDÖ'nün Türkçe uyarlama çalışması Gençöz tarafından yapılmıştır.¹⁹ Orta Doğu Teknik Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 199 lisans öğrencisine uyguladığı araştırmada, Türkçe PNDÖ'nün iç tutarlılığı, pozitif duygu alt boyutu 0,83 ve negatif duygu alt boyutu için 0,86 olarak bulunmuştur; test-tekrar test tutarlılığı ise yine sıraya göre 0,40 ve 0,54 bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı pozitif duygu alt boyutu için 0,84 ve negatif duygu alt boyutu için ise 0,80 olarak hesaplanmıştır.

Sürekli Umut Ölçeği: Snyder ve ark. tarafından ölçeğin orijinali geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlama çalışması Tarhan ve Bacanlı tarafından yapılmıştır.^{9,20} Araştırma 676 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Açıklayıcı faktör analizinde toplam varyansın %61'inin açıklandığı ve maddelerin 2 faktörde toplandığını tespit edilmiştir. Ölçekte ters madde belirtilmemiş olup; 1, 4, 6 ve 8. maddeler "Alternatif" yollar düşüncesini ve 2, 9, 10 ve 12. maddeler "Eyleyici" düşünce alt boyutunu ölçmektedir. Doğrulamalı faktör analizi sonucunda; İyilik Uyum İndeksi=0,96, Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi=0,92, kök ortalama kare artık=0,08, Normlaştırılmamış Uyum İndeksi=0,94, Göreli Uyum İndeksi=0,90, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi=0,96 ve yaklaşık hataların ortalama karekökü=0,077 olarak saptanmışlardır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,84 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca test-tekrar test güvenilirliği bakımından eyleyici düşünce boyutu için 0,81, alternatif yollar düşüncesi boyutu için 0,78 olarak hesaplanmıştır. Alt güvenilirlik katsayısı alternatif yollar için 0,73 eyleyici düşünce için 0,80 olarak belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda Türkçe formunun psikometrik özellikleri uygun bulunmuştur.²⁰ Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı alternatif yollar düşüncesi boyutu için 0,73 ve eyleyici düşünce boyutu için 0,76 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyum Ölçeği: Yaşam doyumunu ölçmek amacıyla Diener ve ark. tarafından ölçeğin orijinali geliştirilmiştir.²¹ Ayrıca ölçek bireyin yaşamdan aldığı doyumunu saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5 madden oluşmakta olup, 1-7 dereceli Likert tipinde olup (1: Kesinlikle katılmıyorum; 7: Kesinlikle katılıyorum) ifadeleri yer almaktadır. Puanlaması 5-35 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın düşük ve yüksek olması yaşam doyumunun göstergesi olarak kabul edilmektedir.²¹ Ölçek Köker tarafından Türkçeye çevrilmiştir ve 3 hafta arayla gerçekleştirilen test-tekrar test tutarlılık katsayısının 0,85 olduğunu saptamıştır. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,78 olarak hesaplanmıştır.²²

Verilerin Analizi: Çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS (SPSS for Windows Version 21.0; SPSS Inc., Chicago, IL, USA) yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Demografik bilgiler ve veri toplama

araçlarından elde edilen parametreler için aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Araştırmada parametrik testler uygulanmadan önce, bu testlerinin normal dağılım sağlayıp sağlamadığı; Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılarak karar verilmiştir. Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin -1,5 ile +1,5 değerleri arasında olduğu tespit edilmiştir. Kullanılan ölçeklerin puan ortalamaları ile cinsiyet ve sürekli spor yapma göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini bağımsız örneklem t-testi kullanılarak belirlenmiştir.²³ Ayrıca kullanılan ölçeklerin öğrenim görülen sınıf değişkeni bakımından farklılığını tespit etmek amacıyla tek

yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Ayrıca öğrencilerin pozitif ve negatif duygu durumunun, sürekli umut ve yaşam doyumu düzeyi üzerine etkisini incelemek için regresyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümünde elde edilen tüm bulgular ve yorumlar tablo sırasına göre detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 1’de araştırma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile ölçeklerden elde edilen

TABLO 1: Cinsiyet değişkeni bakımından pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyumu düzeyleri sonuçları.

	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t değeri	sd	p değeri
Pozitif duygu	Erkek	221	3,21	0,785	0,86	357	0,126
	Kız	138	3,20	0,701			
Negatif duygu	Erkek	221	2,16	0,681	-0,877	357	0,121
	Kız	138	2,22	0,750			
Yaşam doyum	Erkek	221	4,45	1,23	-0,371	357	0,626
	Kız	138	4,50	1,19			
Sürekli umut (alternatif yollar düşüncesi)	Erkek	221	6,40	1,16	0,176	357	0,059
	Kız	138	6,38	0,991			
Sürekli umut (eyleyici düşünceler)	Erkek	221	6,16	1,08	-1,539	357	0,437
	Kız	138	6,34	0,987			
Sürekli umut (genel)	Erkek	221	6,28	1,03	-0,720	357	0,111
	Kız	138	6,36	0,908			

SS: Standart sapma; sd: Serbestlik derecesi.

TABLO 2: Düzenli spor yapma değişkeni bakımından pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyumu düzeyleri sonuçları.

	Düzenli spor yapma	n	\bar{X}	SS	t değeri	sd	p değeri
Pozitif duygu	Evet	237	3,23	0,772	0,535	357	0,344
	Hayır	122	3,18	0,722			
Negatif duygu	Evet	237	2,21	0,733	0,891	357	0,188
	Hayır	122	2,14	0,656			
Yaşam doyum	Evet	237	4,50	1,16	0,662	357	0,274
	Hayır	122	4,40	1,31			
Sürekli umut (alternatif yollar düşüncesi)	Evet	237	6,39	1,10	-0,94	357	0,583
	Hayır	122	6,40	1,08			
Sürekli umut (eyleyici düşünceler)	Evet	237	6,25	1,08	0,668	357	0,434
	Hayır	122	6,18	0,980			
Sürekli umut (genel)	Evet	237	6,31	1,00	0,303	357	0,199
	Hayır	122	6,29	0,934			

SS: Standart sapma; sd: Serbestlik derecesi.

puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 2'de düzenli olarak spor yapma değişkeni ile ölçeklerden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3'te sınıf değişkeni ile ölçeklerden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4'te araştırma grubunu oluşturan öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumları, sürekli umut ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Aralarındaki ilişkiyi saptamak için Pearson korelasyon katsayısı analizinden yararlanılmıştır. Sürekli umut ile pozitif duygu düzeyleri arasında pozitif yönlü ($r=0,492$; $p<0,01$), negatif duygu düzeyleri ile negatif yönlü bir ilişki görülmüştür ($r=-0,155$; $p<0,01$). Yaşam doyumunu ile pozitif duygu düzeyleri

TABLO 3: Sınıf değişkeni bakımından pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeyleri sonuçları.

	Sınıf	n	\bar{X}	SS	F	sd	p değeri
Pozitif duygu	I	79	3,06	0,812	1,581	355	0,194
	II	96	3,29	0,732			
	III	98	3,25	0,673			
	IV	86	3,21	0,803			
Negatif duygu	I	79	2,14	0,726	0,371	355	0,774
	II	96	2,21	0,674			
	III	98	2,23	0,748			
	IV	86	2,14	0,688			
Yaşam doyum	I	79	4,53	1,130	0,703	355	0,551
	II	96	4,56	1,253			
	III	98	4,45	1,208			
	IV	86	4,31	1,253			
Sürekli umut (alternatif yollar)	I	79	6,33	1,138	2,287	355	0,78
	II	96	6,52	0,965			
	III	98	6,51	1,066			
	IV	86	6,15	1,194			
Sürekli umut (eyleyici düşünce)	I	79	6,30	1,043	1,377	355	0,250
	II	96	6,34	1,011			
	III	98	6,22	0,957			
	IV	86	6,05	1,047			
Sürekli umut (genel)	I	79	6,31	1,005	1,908	355	0,128
	II	96	6,43	0,908			
	III	98	6,36	0,900			
	IV	86	6,10	1,106			

SS: Standart sapma; sd: Serbestlik derecesi.

TABLO 4: Öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkisi.

Değişkenler		Pozitif duygu	Negatif duygu	Yaşam doyum
Sürekli umut	r değeri	0,492**	-0,155**	0,338**
	p değeri	0,000	0,003	0,000
Yaşam doyum	r değeri	0,269**	-0,125*	
	p değeri	0,000	0,018	

** $p<0,01$; * $p<0,05$.

TABLO 5: Öğrencilerin pozitif ve negatif duygu düzeyinin sürekli umut üzerine etkisi.

Değişkenler		B	Standart hata	β	t değeri	p değeri	İkili (r)	Kısmi (r)
Sürekli umut	Sabit	4,644	0,249		18,618	0,000		
	Pozitif duygu	0,628	0,060	0,483	10,523	0,000	0,492	0,487
	Negatif duygu	-0,162	0,064	-0,117	-2,544	0,011	-0,155	-0,134
R=0,505	R ² =0,251	F=61,072	p=0,000					

TABLO 6: Öğrencilerin pozitif ve negatif duygu düzeyinin yaşam doyumu üzerine etkisi.

Değişkenler		B	Standart hata	β	t değeri	p değeri	İkili (r)	Kısmi (r)
Yaşam doyumu	Sabit	3,506	0,342		10,256	0,000		
	Pozitif duygu	0,420	0,082	0,261	5,130	0,000	0,269	0,262
	Negatif duygu	-0,179	0,087	-0,104	-2,046	0,041	-0,125	-0,108
R=0,289	R ² =0,078	F=16,173	p=0,000					

arasında pozitif yönlü ($r=0,269$; $p<0,01$), negatif duygu düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,125$; $p<0,05$). Ayrıca sürekli umut ile yaşam doyum düzeyleri arasında da pozitif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır ($r=0,269$; $p<0,01$).

Tablo 5'te araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin, sürekli umut düzeyleri üzerinde pozitif ve negatif duygu durumlarının yordayıcılığı incelenmiş ve yapılan regresyon analizi sonucu anlamlı bir ilişki ($R=0,505$, $R^2=0,251$) tespit edilmiştir ($F=61,072$; $p<0,05$). Pozitif duygu durumu sürekli umut düzeyini %25'ini belirlemektedir. Analiz sonuçlarına göre pozitif duygu ve sürekli umut arasında pozitif bir ilişki vardır ($\beta=0,483$, $p<0,05$).

Tablo 6'da araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin, sürekli umut düzeyleri üzerinde pozitif ve negatif duygu durumlarının yordayıcılığı incelenmiş ve yapılan regresyon analizi sonucu anlamlı bir ilişki ($R=0,289$, $R^2=0,078$) tespit edilmiştir ($F=16,173$; $p<0,05$). Pozitif duygu durumu yaşam doyumu düzeyini %8'ini belirlemektedir. Analiz sonuçlarına göre pozitif duygu ve sürekli umut arasında pozitif bir ilişki vardır ($\beta=0,261$, $p<0,05$).

TARTIŞMA

Araştırmada, cinsiyet değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu durumlarına ilişkin yapılan karşılaştırma anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Benzer bir sonuç Yüceant ve ark.nın üniversite öğrencilerinin,

pozitif ve negatif duygu durumlarını incelediği araştırmasında görülmüş ve yapılan incelemede, öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu durumlarında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.²⁴ Araştırmamızın aksine Kuyumcu ve ark., Türk ve Amerikan öğrencilerinin, pozitif ve negatif duygu durumlarını incelediği çalışmasında, erkeklerin pozitif duygu durumunun kadınlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.²⁵ Yapılan çalışmalar incelendiğinde, üniversitede öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin geleceğe yönelik düşüncelerinin zamanla farklılaşabildiği görülmektedir. İçinde buldukları sosyal hayat ve toplumsal cinsiyet rolleri gibi unsurların, duygu durumu üzerinde etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından sürekli umut düzeyi karşılaştırılmış anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Rosenstreich ve ark., öğrencilerin umut düzeyinin çeşitli değişkenler ile ilişkisini incelediği çalışmasında, cinsiyet ve umut düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır.²⁶ Ancak Özer ve Tezer ise üniversitede farklı bölümlerde lisansüstü eğitimlerine devam eden kız öğrencilerin umut düzeylerinin, erkek öğrencilerin umut düzeylerinden daha düşük olduğunu belirtmiştir.⁸ Bu sonuçlara göre kız ve erkek öğrencilerin hedefleri, geleceğe yönelik planları ve zorluklara karşı bakış açıları benzerlik göstermektedir. Bu durumun ortaya çıkmasında öğrencilerin aynı ortamda ve alanda öğrenim görüyor olmalarının etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada, öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından yaşam doyum düzeyleri karşılaştırılmış anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fakat istatistiksel olarak kızların erkeklere göre yaşam doyum düzeylerinin manidar şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Ancak Demir ve Murat, cinsiyet açısından öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir farkın olduğu sonucuna varmış ve kız adayların yaşam doyumunun, erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.²⁷ Bu sonuçlara göre kızların yaşamdan aldıkları doyum, erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu da kızların aile, çevre ve insanlar ile iletişimlerinde kendilerini mutlu eden unsurları daha iyi algıladıklarını ve gözlemlediklerini göstermektedir.

Araştırmada, düzenli spor yapma bakımından pozitif ve negatif duygu ile bir ilişki saptanmamıştır. Pozitif duygu spor yapanlar için manidar şekilde fazla çıkmıştır. Ancak çalışmamızın aksine Hogan ve ark., yapmış olduğu araştırmada, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin olumlu duygularının yüksek olumsuz duyguların ise düşük düzeyde olduğunu saptamışlardır.²⁸ Spora katılım ve fiziksel olarak aktif olmak, bireyleri olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaştırmaktadır. Bu durum, onların psikolojik olarak rahatlamasına ve sorunlarından uzaklaşmasına da önemli katkılar sağlamaktadır. Dolayısıyla spora katılan ve fiziksel olarak aktif olan bireylerin daha olumlu duygulara sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada, düzenli spor yapma ile sürekli umut arasında bir ilişki saptanmamıştır. Araştırmamızın aksine Gümüş ve ark., öğrencilerin umutsuzluk ve spor yapma durumu arasında bir ilişkiye rastlamamıştır.²⁹ Araştırmamızda spor yapıp yapmama durumlarına bakıldığında, spor yapan öğrencilerin daha fazla olduğu görülmektedir. Spor yapmanın umut düzeyine olan etkisine bakıldığında, öğrencinin içinde bulunduğu ortam, çevre ve psikolojik faktörlerden etkilenebileceği düşünülmelidir.

Araştırmada, düzenli spor yapma ile yaşam doyumunun arasında bir ilişki saptanmamıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, Busing ve West, üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk, cinsiyet ve yaşam doyum düzeyini karşılaştırdığında, fiziksel uygunluk

düzeyinin yaşam doyumunu ile bir ilişkisi olmadığını belirtmektedir.³⁰ Bu sonuca göre spor yapma ile yaşam doyum düzeyinin artabileceği fakat yapılan sporun yoğunluğuna göre yaşam doyum düzeyinin değişmeyeceği söylenebilir.

Araştırmada, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin pozitif duygularının diğer sınıflara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında negatif duygu durumunu incelediğimizde, aynı şekilde 1. sınıfta yükselen negatif duygu durumunun 4. sınıfa gelindiğinde düştüğü görülmektedir. Yanardağ ise yaptığı araştırmasında, pozitif duygu durumunun 1. sınıftan itibaren artarak devam ettiğini ve 4. sınıftaki öğrencilerin 2. sınıftaki öğrencilere göre pozitif duygularının anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca negatif duygu durumu düzeyi ise 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin en düşük düzeye sahip olduğunu bunun ise anlamlı bir fark yaratmadığını belirtmiştir.³¹ Sonuçları incelediğimizde, öğrenim görülen sınıf düzeyi yükseldikçe pozitif duyguların azaldığı görülmektedir. Bunu da öğrenimin son yılı olması hayat, iş ve diğer beklentilere bağlı olarak daha kaygılı bir yaşam sürdürmelerinden dolayı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma örneklemindeki öğrencilerin, sınıf değişkeni bakımından sürekli umut ile anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin 4. sınıfa geldiğinde, umut değişkeninden aldığı puan ortalamalarının düştüğü tespit edilmiştir. Benzer bir çalışmada ise Duman ve ark., spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerle yaptığı araştırmasında, 4. sınıftaki öğrencilerin 1. sınıftaki öğrencilere göre umutsuzluk oranlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır.³² Geleceklerini düşünen öğrencilerin, öğrenimlerinin son yıllarında ve özellikle okul yaşantılarından sonrası için daha az beklentilere sahip oldukları ve bu nedenle umut düzeylerinin azaldığı düşünülebilir.

Araştırma örneklemindeki öğrencilerin, sınıf değişkeni bakımından yaşam doyumunu ile anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin 4. sınıfa geldiğinde, umut değişkeninden

aldığı puan ortalamalarının düştüğü tespit edilmiştir fakat istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Konu ile ilgili paralel bir çalışmada Uğurlu ve ark., spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin, sınıf değişkeni ile yaşam doyum düzeylerini incelediğinde anlamlı bir sonuç tespit etmemişlerdir.³³ Çalışma sonuçlarını incelediğimizde, yaşam doyum düzeyinin son sınıfa gelindiğinde azaldığı görülmektedir bunu öğrencinin öğreniminin son yılına geldiğinde yaşının ilerlemesine bağlı olarak sorumluluklarının artması bu yüzden yaşam ile ilgili konularda beklentilerinin azaldığı söylenebilir.

Araştırma örneklemindeki öğrencilerin, yaşam doyum ile pozitif duygu puan ortalamaları arasında pozitif yönlü, negatif duygu puan ortalamaları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve pozitif duygunun yaşam doyumunu anlamlı şekilde etkilediği görülmüştür. Literatür incelendiğinde, Margolis ve ark., yaşam doyumun pozitif bir etmen olduğunu ve negatif duygu durumu ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğunu istatistiksel olarak saptamıştır.³⁴

Araştırma örneklemindeki öğrencilerin, sürekli umut ile pozitif duygu puan ortalamaları arasında pozitif yönlü, negatif duygu puan ortalamaları ile negatif yönlü bir ilişki olduğu ve pozitif duygu durumunun sürekli umut düzeyini anlamlı şekilde etkilediği görülmüştür. Khodarahimi, umut düzeyinin pozitif ve negatif duygu durumuna etkisini incelediği çalışmada, birbirleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Ayrıca yaşamdaki gelişmelerin, umut düzeylerini etkileyebileceğini ve bunda duygu durumunu değiştirebileceğini belirtmiştir.³⁵

SONUÇ

Sonuç olarak bu çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde kızların puanlarının azda olsa erkeklere oranla yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun, kızların daha duygusal iç yaşamlarına ve empati duygularının gelişmiş olmasına bağlanabilir. Ayrıca spora katılımın; umut, pozitif duygu, negatif duygu ve yaşam doyum düzeyini manidar olarak olumlu etkilediği belirlenmiştir. Bu durumun, sporun öğrencileri pozitif düşünmeye yönlendirebileceği gibi

spor yapan öğrencilerin kendilerine hedefler koyması nedeniyle umut düzeylerini etkileyebileceğini ve sporun zihinsel olarak rahatlama sağlamasına neden olacağı düşünüldüğünde, yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir. Negatif duygu etkilemesinde ise sporun kazanma ve kaybetme ya da başarılı olup olmama gibi durumları barındırması düşünülebilir. Sınıf değişkeni açısından incelediğimizde de öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerinin öğrenimlerinin son yıllarına geldiklerinde bir önceki yıla göre azaldığı görülmektedir. Bu sonuçları incelediğimizde, öğrencilik yaşamının son yılında yaşın ilerlemesi, iş bulma kaygısı, gelecek ile ilgili beklentilerin artmasına bağlı olarak artık sorumluluk duygusu gelişmesi ve bununda sonuçları etkilediği düşünülebilir. Pozitif duygu durumunun, sürekli umut ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Bunun yanında negatif duygu durumu ise sürekli umut ve yaşam doyum düzeyini olumsuz etkilediği saptanmıştır. Öğrencilerin olumlu duygularını artıracak durumları belirlemesi ve içinde olması, negatif duygularını artıracak durumlardan ise kaçınması kendilerini daha iyi hissetmelerine, hedeflerine daha rahat ilerlemelerine ve gelecek ile ilgili daha olumlu düşünce içinde olmalarına neden olacağı düşünülebilir.

ÖNERİLER

- Araştırmamız ile ilgili ileride yapılacak olan çalışmalarda, üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler çalışmaya dâhil edilebilir.
- Üniversitelerde öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmek için gerekli eğitimler verilebilir.
- Ayrıca nitel veriler kullanılarak, öğrencilerin spora katılımlarının ve farklı değişkenlerin etkilerini daha derinlemesine keşfedilmesi sağlanabilir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Hüseyin Ünlü; **Tasarım:** Orhan Fatih Balanlı, Metin Yüceant; **Denetleme/Danışmanlık:** Mustafa Karahan,

Mustafa Kayıhan Erbaş; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Orhan Fatih Balanlı, Metin Yüceant; **Analiz ve/veya Yorum:** Orhan Fatih Balanlı, Metin Yüceant; **Kaynak Taraması:** Hüseyin Ünlü, Orhan Fatih Balanlı; **Makalenin Yazımı:** Hüseyin Ünlü, Orhan Fatih Balanlı; **Eleştirel İnceleme:** Hüseyin Ünlü, Mustafa Kayıhan Erbaş; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** Hüseyin Ünlü, Mustafa Karahan; **Malzemeler:** Hüseyin Ünlü, Mustafa Kayıhan Erbaş.

KAYNAKLAR

- Doğan O. Spor Psikolojisi. 2. Baskı. Adana: Nobel Kitapevi; 2005.
- Plutchik R. A psychoevolutionary theory of emotions. Social Science Information. 1982; 21(4-5):529-53. [Crossref]
- Erbaş Y, Ceulemans E, Lee Pe M, Koval P, Kuppens P. Negative emotion differentiation: its personality and well-being correlates and a comparison of different assessment methods. Cogn Emot. 2014;28(7):1196-213. [Crossref] [PubMed]
- Lohan VK. Emotions as different images of a person. International Journal of Pharmaceutical and Biological Sciences Fundamentals. 2016;12(01):1-3. [Link]
- Watson D, Clark LA, Tellegen A. Positive and negative affect schedule (PANAS). Journal of Personality and Social Psychology. 1988; 54(6):1063-70. [Crossref] [PubMed]
- Armenta CN, Fritz MM, Lyubomirsky S. Functions of positive emotions: Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. Emotion Review. 2017;9(3):183-90. [Crossref]
- Doğan Y, Özdevecioğlu M. Pozitif ve negatif duygusallığın çalışanların performansları üzerindeki etkisi. [The effect of positive and negative emotionality on the performance of employees]. Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi. 2009;9(18):165-90. [Link]
- Özer BU, Tezer E. Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler [Relationship between hope and positive-negative affect]. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi. 2008;23:81-6. [Link]
- Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, et al. The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. J Pers Soc Psychol. 1991;60(4):570-85. [Crossref] [PubMed]
- Padilla-Walker LM, Hardy SA, Christensen KJ. Adolescent hope as a mediator between parent-child connectedness and adolescent outcomes. The Journal of Early Adolescence. 2011;31(6):853-79. [Crossref]
- Snyder CR. Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry. 2002;13(4):249-75. [Crossref]
- Merolla AJ. The role of hope in conflict management and relational maintenance. Personal Relationships. 2014;21(3):365-86. [Crossref]
- Tong EM, Fredrickson BL, Chang W, Lim ZX. Re-examining hope: The roles of agency thinking and pathways thinking. Cognition and Emotion. 2010;24(7):1207-15. [Crossref]
- Curry Lewis A, Shyder CR. Hope takes the field: Mind matters in athletic performances. In: Shyder CR, ed. Handbook of Hope. 1st ed. San Diego, Calif.; London: Academic Press; 2000. p.243-59. [Crossref]
- Jiang XU, Huebner ES, Hills KJ. Parent attachment and early adolescents' life satisfaction: the mediating effect of hope. Psychology in the Schools. 2013;50(4):340-52. [Crossref]
- Pavot W, Diener E. The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. The Journal of Positive Psychology. 2008;3(2):137-52. [Crossref]
- Moulin F, Keyes C, Liu A, Caron J. Correlates and predictors of well-being in montreal. Community Ment Health J. 2017;53(5):560-7. [Crossref] [PubMed]
- An HY, Chen W, Wang CW, Yang HF, Huang WT, Fan SY. The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(13): 4817. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Gençöz T. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Positive and Negative Affect Schedule: A study of validity and reliability]. Türk Psikoloji Dergisi. 2000; 15(46):19-28. [Link]
- Tarhan S, Bacanlı H. Sürekli Umut ÖLÇEĞİ'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of Dispositional Hope Scale into Turkish: Validity and reliability study]. The Journal of Happiness & Well-Being. 2015;3(1):1-14. [Link]
- Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment. 1985;49:71-5. [Crossref] [PubMed]
- Köker S. Normal ve Sorunlu Engellerin Yaşam Doyum Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 1991.
- Tabachnick BG, Fidell LS. Using Multivariate Statistics. 6th ed. Boston, MA: Pearson; 2013. [Link]
- Yüceant M, Ünlü H, Balanlı OF. Üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularının farklı değişkenler açısından incelenmesi [Analysis of positive and negative emotions of students studying in sports management department of universities in terms of different variables]. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. 2019;10(1):69-80. [Crossref]
- Kuyumcu B, Güven M, Kara Fİ. Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duygularını tanıma ve ifade etme zorluğunun pozitif-negatif duygu durumlarını yordama gücü [The relationship between difficulty identifying and describing emotions and positive-negative affect among Turkish and American university students]. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2019;9(53):451-82. [Link]
- Rosenstreich E, Feldman DB, Davidson OB, Maza E, Margalit M. Hope, optimism and loneliness among first-year college students with learning disabilities: A brief longitudinal study. European Journal of Special Needs Education. 2015;30(3):338-50. [Crossref]
- Demir R, Murat M. Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi [Investigating teacher candidates' happiness, optimism, meaning in life and life satisfaction]. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. 2017;7(13):347-78. [Crossref]

28. Hogan CL, Catalino LI, Mata J, Fredrickson BL. Beyond emotional benefits: physical activity and sedentary behaviour affect psychosocial resources through emotions. *Psychol Health*. 2015;30(3):354-69. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
29. Gümüş SS, Öz AŞ, Kırımoğlu H. Gençlerin yalnızlık ve umutsuzluğunu önleyici bir sosyal destek yaklaşımı olarak spor ve fiziksel aktivite [Sports and physical activity as a preventative social support approach to loneliness and hopelessness of adolescents]. *Journal of Human Sciences*. 2011;8(2):1-14. [[Link](#)]
30. Busing K, West C. Determining the relationship between physical fitness, gender, and life satisfaction. *SAGE Open*. 2016;6(4):1-5. [[Crossref](#)]
31. Yanardağ MZ. Üniversite öğrencilerinde pozitif-negatif duygu ve sosyal desteğin incelenmesi: Mehmet Akif Ersoy üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi örneği [Examination of positive- negative affect and social support among college students: sample of Mehmet Akif Ersoy University faculty of economics and administrative sciences]. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2017;9(22):278-94. [[Link](#)]
32. Duman S, Taşğın Ö, Özdağ S. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi [The examining of hopelessness levels of the students attending sport management department in physical education and sport high school]. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 2009;11(3):27-32. [[Link](#)]
33. Uğurlu A, Erman KA, Turan EB, Öksüz T, Güngör A. Investigation of meaning of leisure activities and the satisfaction with life of students in the faculty of sport sciences: An example of Akdeniz university. *Journal of Education and Training Studies*. 2017;5(13):32-6. [[Crossref](#)]
34. Margolis S, Schwitzgebel E, Ozer DJ, Lyubomirsky S. A new measure of life satisfaction: The riverside life satisfaction scale. *J Pers Assess*. 2019;101(6):621-30. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
35. Khodarahimi S. Hope and flourishing in an Iranian adults sample: Their contributions to the positive and negative emotions. *Applied Research in Quality of Life*. 2013;8(3):361-72. [[Crossref](#)]