

## Útdráttur

Rannsóknir tengdar bjartsýni og svartsýni einstaklinga hafa verið áberandi síðustu áratugi. Bjartsýni hefur ósjaldan verið tengd minni streitu og góðri heilsu og því voru bjartsýni og svartsýni og streita umfjöllunarefni þessarar rannsóknar. Notast var við Life Orientation Test-Revised til að kanna almennar framtíðarvonir einstaklinga og Skynjaða streitukvarða Cohen til að mæla hver mikla streitu einstaklingar skynja.

Þátttakendur rannsóknarinnar voru 225 nemendur í Háskólanum á Akureyri, 45 karlar og 180 konur. Enginn munur er á skynjaðri streitu karla ( $M = 17,09$ ;  $sf = 6,14$ ) og kvenna ( $M = 16,09$ ;  $sf = 5,96$ ),  $t(223) = 1,00$   $p > 0,05$ . Þá eru skynjuð streita svartsýnna ( $M = 15,78$ ;  $sf = 6,14$ ) ekki meiri en bjartsýnna ( $M = 16,84$ ;  $sf = 5,81$ ),  $t(223) = -1,332$ ,  $p > 0,05$ . Niðurstöður rannsóknarinnar benda til að ekki sé munur á bjartsýni og svartsýni né skynjaðri streitu nemenda í Háskólanum á Akureyri.

## Abstract

Research related to optimism and pessimism has increased in the past decades. Optimism has been put related to decrease in stress and better health and therefore optimism-pessimism and stress were the topic of this research. The instruments used in this research were Life Orientation test-Revised to test general outcome expectancies and Perceived Stress Scale to test perceived stress.

Participants in the research were 225 student at the University of Akureyri, 45 male and 180 female. There is no difference in perceived stress among males ( $M = 17,09$ ;  $sf = 6,14$ ) and females ( $M = 16,09$ ;  $sf = 5,96$ ),  $t(223) = 1,00$   $p > 0,05$ . Perceived stress of pessimists ( $M = 15, 78$ ;  $sf = 6,14$ ) is no more than of optimists ( $M = 16,84$ ;  $sf = 5,81$ ),  $t(223) = -1,332$ ,  $p > 0,05$ . The findings indicate there is no difference in optimism-pessimism and perceived stress among students at the University of Akureyri.