

YAŞAM BECERİLERİ PSİKOLOJİ DERGİSİ

LIFE SKILLS JOURNAL OF PSYCHOLOGY

www.dergipark.org.tr/ybpd

E-ISSN: 2587-1536

Yıl(Year): 2021, Cilt(Volume): 5, Sayı(Issue): 9, HAZİRAN(JUNE)

Geliş Tarihi(Received): 28/05/2021

Düzeltilme Tarihi(Revised): 13/06/2021

Kabul Tarihi(Accepted): 19/06/2021

Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2021; 5(9), 31-43. / Life Skills Journal of Psychology, 2021; 5(9), 31-43.

DOI: 10.31461/ybpd.944208

ARAŞTIRMA MAKALESİ / RESEARCH ARTICLE

TÜRKİYE'DE İYİMSERLİK ARAŞTIRMALARI; POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ BİR ARAYIŞ BAĞLAMINDA BİR EĞİTİM PROGRAMI TASLAK ÖNERİSİ

Volkan DURAN¹, Yaşar BARUT², Hüseyin MERTOL³

ÖZ

Bu çalışmanın amacı iyimserlik konusunda Türkiye'de yayımlanmış makaleleri inceleyerek, mevcut literatür boşluğunu ve ilgili literatürdeki eğilimleri tespit etmek ve bunlara çözümler sunmaktır. Bu doğrultuda, Türkiye'de iyimserlik üzerine hazırlanan makalelerin incelenerek ve bulguları sentezlenerek konuyla ilgili bütüncül bir tablo ortaya konması amaçlanmıştır. Çalışma nitel araştırma desenlerinden meta-sentez yöntemine göre hazırlanmıştır. Meta-sentez, çalışmaların sonuçlarından bütüncül bir sonuç çıkarmak için kullanılan sistematik bir şekilde sonuçların birleştirilmesi ile genellemeler ve yorumlayıcı dönüşümler yaparak kuramsal bir bakış açısı getirilmeye çalışılan bir araştırma yöntemidir (Polat ve Ay, 2016). Çalışmanın örneklemini, Google Akademik ve www.dergipark.gov.tr veri tabanında taranan 17 adet makale oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda literatürde iyimserlikle ilgili model temelli çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. İyimserlikle kötümserlik arasındaki ilişkinin bilişsel ve davranışsal boyutlarda ortaya konulması gerektiğini ortaya koymaktadır. Literatürde ayrıca iyimserliğin geleceğe dönük bir beklenti mi yoksa zamandan bağımsız bir tutum mu olduğu konusunda belirsizlik olduğu görülmüştür. Benzer durum iyimserliğin beklenti olarak ele alınmasında mevcut olduğu söylenebilir. Literatürde iyimserliğe öğrenilebilen bir kavram olarak bakılmasına rağmen bu yönde yeterli çalışma olmadığı, kavramın eğitsel boyutunun makalelere yeterince yansımadağı görülmüştür. Son olarak ise bu çalışmada iyimserlikle ilgili bir eğitim programının temel taslağı verilerek literatüre katkı sağlanmak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler

İyimserlik, Pozitif Psikoloji, Meta-Sentez, Eğitim Programları

OPTIMISM RESEARCH IN TURKEY; DRAFT CURRICULUM SUGGESTION IN THE CONTEXT OF A POSITIVE PSYCHOLOGY BASED SEARCH

ABSTRACT

This study aims to examine the concept of optimism in the articles published in Turkey, to identify trends and gaps in the existing literature and to provide solutions for them. In this context, examining the articles prepared on the findings related to optimism in Turkey and aimed to set out a holistic picture of the subject is synthesized. The study was prepared according to the meta-synthesis method, one of the qualitative research designs. Meta-synthesis is a research method that is used to draw a holistic conclusion from the results of the studies and try to bring a theoretical perspective by systematically combining the results and making generalizations and interpretative transformations (Polat & Ay, 2016). The sample of the study consists of 17 articles scanned in Google Scholar and www.dergipark.gov.tr database. As a result of the study, the literature shows that there is a need for model-based studies on optimism. It reveals that the relationship between optimism and pessimism should be revealed in cognitive and behavioral dimensions. It has also been observed in the literature that there is uncertainty about whether optimism is an expectation for the future or an attitude independent of time. A similar situation can be said to be present in treating optimism as an expectation. Although optimism is regarded as a concept that can be learned in the literature, it has been observed that there are not enough studies in this direction and the educational dimension of the concept is not reflected in the articles. Finally, in this study, it is aimed to contribute to the literature by giving the basic outline of a curriculum on optimism.

Key Words

Optimism, Positive Psychology, Meta-Synthesis, Training Programs

¹Dr., Iğdır Üniversitesi Psikoloji Bölümü, e-mail: volkan.duran8@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5244-7790

²Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü, e-mail: yasarbarut@yahoo.com, ORCID: 0000-0002-5027-2536

³Doç. Dr., Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Coğrafya Bölümü, e-mail: huseyin.mertol@gop.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8048-0814

Alıntı: Duran, V., Barut, Y., Mertol, H. (2021). Türkiye'de iyimserlik araştırmaları; Pozitif psikoloji temelli bir arayış bağlamında bir eğitim programı taslak önerisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 31-43.

Giriş

Bireylerin mutlu ve sağlıklı olmaları için değişim ve gelişimin kendilerinin dışında değil, kendilerinin içinde başladığını tespit edip, saptanan bu durumu hayatlarına uygulamalarını gerçekleştirmek için son zamanlarda pozitif psikoloji önem kazanmıştır (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) gibi birçok psikolog, çağdaş psikolojinin büyük ölçüde patolojiye, hatalara ve işlev bozukluklarına, yani tıbbi odaklı bir psikolojiye dayandığı fikrine öncelik verdiğini ileri sürmüştür. Bu bağlamda modern psikolojide eksik, disfonksiyon ve krizlere odaklananlar dışındaki temel varsayımlar, çağdaş (klinik) araştırmaları yönlendirmek ve oluşturmak için çok az olanak verilmiştir (Jørgensen ve Nafstad, 2004). Belirli kültürel ve toplumsal değişkenlerin ürettiği toplumsal normların dışında ve istatistiksel olarak normal dağılım dışında kalan veya davranışlar üzerine dayanan bu anlayışın temel olarak olumsuz olgulara dönük olduğu görülmektedir. Dolayısıyla hastalık ideolojisi, günümüz psikolojisinde öncelik verilen bir öncüdür. Bu nedendir ki pozitif psikoloji akımının etkisiyle birlikte anormal ve olumsuz çalışan psikoloji bilimi olumlu ve normal de çalışma konuları arasına katmıştır (Uğurlu, 2011). Pozitif psikoloji; kişilerin olumlu yönlerine odaklanan, bireylerin nasıl daha mutlu olabileceğini araştıran bir disiplindir (Linley vd., 2006). Çağlar boyunca büyük filozoflar, iyi bir hayatın nasıl yaşanacağı ve ahlaki ve erdemli bir varoluşun tanımlanması üzerine düşünmüşlerdir. Aristoteles geleneği, pozitif psikolojinin temel köküdür. Aristoteles, birey ve toplum için iyi bir yaşamı tasarladığı Nicomachean Ethics'i yazmıştır. Bu kitabında, mutluluğun maddi olarak olumlu koşullar, hoş duygular ve birinin erdemi ile uyumlu yaşamayı içerdiğini ileri sürmüştür. Aristo, aynı zamanda kişisel başarının ayrılmaz bir parçası olarak sivil sorumluluğu vurgulamıştır. Klasik Yunan döneminde diğer filozoflar kişisel özgürlüğü, haz arayışını ve iyi yaşamın hayati bileşenleri olarak öz kontrolün geliştirilmesini vurgulamışlardır (Biswas-Diener, 2011). Bundan dolayıdır ki pozitif psikoloji, olumlu deneyimlere ve olumlu karakter veya erdemlere odaklanır (Jørgensen ve Nafstad, 2004). Bu bağlamda öznel düzeyde pozitif psikoloji alanı, değerli subjektif deneyimlerle ilgilidir: Refah, memnuniyet (geçmişte); umut ve iyimserlik (gelecek için); ve akış ve mutluluk (şimdiki zamanda). Bireysel düzeyde, olumlu bireysel özellikler ile ilgilidir: Sevgi ve meslek kapasitesi, cesaret, kişilerarası beceri, estetik duyarlılık, sebat, affetme, özgünlük, gelecekteki fikirlilik, maneviyat, yüksek yetenek ve bilgelik. Grup düzeyinde, sivil erdemler ve bireyleri daha iyi vatandaşlığa yönlendiren boyutlarla ilgilidir: Sorumluluk, zarar verme, fedakârlık, uygarlık, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakı (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Hayatı olumlu hale getiren değişkenler üzerine yapılacak araştırmalar kişinin olumsuz durumlara karşı direncinin yükselmesi ve yaşam kalitesinin artırması açısından önemlidir (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002). Bu bağlamda pozitif psikoloji iyimserlik, gibi kavramları içeren bir alan olarak literatürde yer almaya ve bu kavramlar pozitif psikoloji açısından incelenmeye başlamıştır. İyimserlik, günlük olayları daha olumlu bir şekilde deneyimlemeyi içerir (Scheier ve Carver, 1985). İyimserlik ayrıca açıklayıcı stiller açısından da tanımlanabilir (Abramson vd., 1978). Bireyin iyi ve kötü olayları açıklamasının yolu açıklayıcı veya atıfsal bir tarz olarak adlandırılır. Açıklayıcı stil kavramı, öğrenilmiş çaresizlik modelinin atıfsal açıdan yeniden yapılandırılmasından oluşturulmuştur. Abramson ve arkadaşları (1978), insanların kontrol edilemeyen kötü nitelikte olayları tecrübe ettikleri zaman, çaresizliklerini istikrarlı ya da istikrarsız, genel ya da özel ve iç ya da dışsal olan bir nedene atıfta bulduklarını ifade etmişlerdir.

İyimserlik, bir eğilim ya da olayların ya da koşulların daha olumlu tarafına bakma ve olumlu bir sonuç bekleme eğilimidir. Olumlu bir sonuca bakmak, sıklıkla geleceğe yönelik bir yönü de yansıtır. Bununla beraber iyimserlik sadece geleceğe dönük değil geçmişe dönükte bir yönelimdir. İyimserlik kavramı bazen temellendirilmemiş, gerçeklikten kopuk bir düşünme biçimi değildir. Günümüze kadar negatif yönler odaklanan psikoloji alanındaki yeni eğilimler bu eksi durumunu sıfıra getirip kişiyi sıfırın üzerine çıkarmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda iyimserlikle yakından ilişkili olan pozitif psikolojinin konularından olan umut ve iyimserlik, bireyin amaçlarına dönük duygulara sahip olması, bu amaçlar için harekete geçme güdüsüne,

adandırlığına ve iradesine sahip olmasını ve bu amaçlara ulaşma yolları (pathways) üzerinden bilişsel boyutta düşünerek hareket etmesini içeren bir kavramdır (Snyder, 1995). İyimserlik konusunda literatürün incelenmesi önemlidir çünkü bu sayede literatürdeki hem kavramsal hem de yöntemsel yönelimler ortaya konulabilir. Aynı şekilde literatürdeki kavramsal ve yöntemsel boşlukta bu şekilde ortaya konulabilir. Bu bağlamda bu çalışma iyimserlik konusunda Türkiye’de yayımlanmış makaleleri inceleyerek, mevcut literatür boşluğunu ve ilgili literatürdeki eğilimleri tespit etmek ve bunlara çözümler sunmak açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmanın hem iyimserlik konusunda Türkiye’deki bilimsel literatürün bakış açısını hem de konuyla ilgili bilimsel yönelimi göstermesini amaçlaması açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda çalışmada temel olarak şu sorulara cevap aranmıştır:

- 1.Türkiye’de iyimserlik üzerine yapılan çalışmaların bulgularındaki temel kavramlar nasıl bir görünüm sergilemektedir?
- 2.Türkiye’de iyimserlik üzerine yapılan çalışmalardaki temel boşluklar nelerdir?
- 3.Türkiye’de yapılacak iyimserlik araştırmaları için ne gibi önerilerde bulunulabilir?

Yöntem

Bu çalışma nitel araştırma yöntemine göre yapılmış bir meta-sentez çalışmasıdır. Araştırmada veriler doküman analizi tekniğiyle elde edilmiştir. Meta-sentez yöntemi, birden çok araştırmanın bulgu ve sonuçlarının bütünleştirilmesi ve yorumlanarak değerlendirilip, benzerlik ve farklılıklarının karşılaştırmalı olarak ortaya konularak özgün ve bütüncül sonuçlara ulaşma olarak tanımlanabilir. Meta-sentez yönteminin temelinde, literatürdeki tikel araştırma bulgularının sentezlenerek bütüncül ve güçlü çıkarımlar oluşturarak teorilerin oluşturulmasını sağlayan tümevarımsal ve yorumlayıcı olduğu için araştırma bulgularını birbirine dönüştürülerek ortak temaların üretildiği bir araştırma modeli olarak ele alınabilir (Aküzüm, 2012). Bu doğrultuda, araştırma sürecinde şu aşamalar izlenmiştir.

Araştırma sorularının oluşturulması. Araştırmanın konusuna uygun anahtar kelimeler belirlenip alan yazın taramasının yapılması. Elde edilen çalışmaların incelenmesi, künyelerinin oluşturulması ve değerlendirilmesi. Araştırmanın dâhil edilme ve hariç tutulma ölçütlerinin belirlenmesi ve metasenteze alınacak çalışmaların seçilmesi. Seçilen çalışma bulgularının sentezlenmesi ile ortak temaların oluşturulması ve bu temalara ait alt temaların oluşturulması, benzer ve farklı yönlerinin ortaya konulması. Oluşturulan temalar çerçevesinde elde edilen bulguların sentezlenerek yordamaların yapılması. Sürecin ve bulguların ayrıntılı bir şekilde raporlanması (Polat ve Ay, 2016).

Evren ve Örneklem

Araştırmada doküman incelemesi yapılırken özellikle makalelerin giriş kısımlarındaki teorik çerçevede iyimserlik kavramı ve teorisinin ele alınışı incelenmiş ve bu kavram anahtar kelimelerle analiz edilmiştir. Çalışmanın örneklemini Türkiye’de iyimserlik konusunda yayımlanmış makaleler oluşturmaktadır. Meta-sentez çalışmasına dâhil edilecek çalışmaları belirlemek amacıyla çalışmanın örneklemini, Google Akademik ve www.dergipark.gov.tr veri tabanında taranan 18 adet makale oluşturmaktadır. Araştırmada 01.03.2019 tarihine kadar bu iki veri tabanında yer alan ilişkili makaleler içerecek şekilde hepsi alınarak örnekleme dâhil edilmiştir. Makaleler (Bildiriler dâhil) incelenirken şu kriterler temel alınmıştır: Makalenin başlığında ve amacında iyimserlik kavramının olması, eğitim bilimleri ile doğrudan veya dolaylı ilişkili olması, makalenin tam metnine ulaşılabilir olması, araştırmanın Türkiye örneğinde gerçekleştirilmiş veya Türkiye’de yayımlanmış olması. Çalışmada analiz edilen temel bölüm makalelerin giriş kısmı olarak ele alınmıştır çünkü makalelerin giriş kısımlarının bir bakıma yazarların epistemolojik açıdan iyimserliğe bakış açılarını yansıttığı düşünülmüştür. Yazarların doğrudan kendi görüşleri olmasa dahi başkalarına atıfta bulunarak yaptıkları alıntı ve seçmelerde bir bakıma onların görüşlerini yansıttığı düşünüldüğünden bu tanımlamalar da analiz sürecine dâhil edilmiştir. Bu doğrultuda içeriklerde iyimserliğin nasıl tanımlandığı kadar nasıl tanımlanmadığı da ele alınmıştır. Örneğin, iyimserliğin geleceğe dönük bir umut veya beklenti olarak tanımlanması temel olarak iyimserliğin zaman açısından gelecek

yönelimli bir eğilim olarak düşünüldüğünü gösterir ki bu söylemin içerisinde yer alırken geçmiş ve şimdiye dönük iyimserliği dışlar. Bu bağlamda bu çalışmada içerikler analiz edilirken söylenen veya tanımlanan kadar tanımlanmayan ve söylenmeyenler üzerinden de çıkarımlarda bulunulmuştur. Çalışmanın analiz kısmında makalelerde kullanılan kelimeler kod olarak ele alınmıştır. Kodlar çeşitli açılardan benzerliklerine göre belirli kategoride tümevarımsal olarak toplanmıştır. Son aşamada ise elde edilen bu temalar doğrultusunda araştırma soruları bağlamında veriler literatürle desteklenerek yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Bulgular

Literatür incelemesi sonucunda bulguların beceriler açısından, zihinsel süreçler açısından ve zamana göre olmak üzere üç temel kategoride toplandığı gözlemlenmiştir. Buna göre beceriler açısından veriler becerilerin genel faydası açısından, duyuşsal beceriler açısından ve bilişsel beceriler açısından olmak üzere üç temel kod ortaya çıkmıştır. Beceriler teması incelendiğinde, bir beceri olarak iyimserliğin genel faydası açısından kodlar Tablo 1'de görüldüğü gibi daha çok sağlıklı uzun yaşam akademik, askeri ve mesleki başarı, sağlıklı yaşam, popülerlik ve zorlukların üstesinden gelmede yardımcı olma olarak çeşitli anahtar kelimeler elde edilmiştir. Bu bağlamda iyimserliğin bireysel açıdan genel faydasına odaklanıldığı görülmüştür. Duyuşsal beceriler açısından incelendiğinde, iyimserliğin travmalardan kurtulma, stresle başa çıkma, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanma, ümitvar olma, diğerlerini motive etmek ve umut vermek ve sağlığı koruma gibi anahtar kelimelerle ilişkili kavramlar ön plana çıkmıştır. Bu bağlamda iyimserliğin olumsuz durumlardan kurtulma ve bir problem çözme stratejisi olarak ele alındığı, ayrıca birer motivasyon kaynağı olarak görüldüğü tespit edilmiştir. Bilişsel beceriler açısından, problem çözme, iletişim kurma, olumlu yargılarda bulunmayı sağlama, yaşam doyum kaynağı olarak etkili bir problem çözme stratejisi olarak iyimserliği kullanma, olayları değerlendirme ve algılama biçimleriyle ilişkili, baş etme stratejilerinde kullanılan bir bilişsel beceri olarak iyimserlik ön plana çıkmıştır. Bu bağlamda bilişsel beceriler açısından da bir problem çözme stratejisi olarak ve bir baş etme stratejisi olarak ele alındığı tespit edilmiştir. Kavramsal açıdan ise iyimserlik, kötümserliğin, ümitsizlik ya da çaresizliğin ve karamsarlığın zıttı bir kavram olarak iyimserlik ele alınmıştır. Bu bağlamda iyimserlik hem olumlu bir kavram olarak tanımlanmış hem de bir çözüm kaynağı olarak temellendirilmiştir. Zihinsel süreçler açısından iyimserlik kavramı ele alındığında, duyuşsal açıdan, bilişsel açıdan, kişilik özellikleri açısından olmak üzere üç temel kod ortaya çıkmıştır. Zihinsel süreçler teması incelendiğinde, duyuşsal açıdan iyimserlik, olumlu duygularla ilişkili, olumlu algılama eğilimiyle alakalı, güven duygusu, sabır ve sebatla, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı ile yüksek moral ve motivasyon, mutluluk ve yaşam doyumunu ile stresle, akademik başarı ile ilişkili bir kavram olarak ele alınmıştır. Zihinsel süreçler bilişsel açıdan incelendiğinde duruma özgü, akademik önemle ve iyimserlikle alakalı, motivasyonla ilişkili, bir yükleme biçimi, öğrenilebilir bir özellik olduğu, etkili eğitim ve öğretimle ilişkili, genel sağlık hem de zihinsel sağlık algısıyla ilişkili, amaçlara ulaşabileceği inancıyla alakalı, duruma özgü başa çıkma, olumlu sonuçlar bekleme, inanma eğilimiyle alakalı, olumlu düşünme olarak, olumlu olayları algılamaya ve beklemeye ilişkin temel eğilim olarak, bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançlarla ilişkili bir kavram olarak ele alınmıştır. Zihinsel süreçler kişilik özelliği açısından, kişiliğe özgü, azimli olma, kararlılık ve öz yeterlilik algısıyla ilişkili, algılanan yaşam kalitesi, duygusal destek, yaşam doyumunu ve genetik ve olumlu yaşantılarla ayrıca karakter özelliğiyle alakalı ve bir değer olarak kişilik özelliği, bilişsel ve duyuşsal ve genel olarak bir kişilik özelliği ve tutumlarla ve eylemlerle ilişkili, akademik başarı ve davranışlarla ilişkili, inanç, davranış ve tutumlarının bir bütünü, genetik ve bireysel özellikleri yanı sıra, insan türüne ait üst bir özellik olarak bir kişilik veya karakter, kişiliğe özgü başa çıkma ve mizaç özelliği ve kişilik özelliklerine göre değişen bir özellik olarak ele alınmıştır. Zaman açısından ise iyimserlik ileriye dönük, geleceğe ilişkin beklentilerle alakalı, meydana gelebilecek olaylara karşı olumlu beklentilerle ilişkili, yaşamda karşılaşılabilecek olaylara karşı beklentinin olumlu olması, hayatta her şeyin iyi gideceğine yönelik olumlu beklenti eğilimi, gelecek hakkında olumlu sonuç beklentisiyle alakalı bir kavramdır.

Tablo 1. İyimsizlikle ilgili literatürden elde edilen kodlar ve oluşturulan temalar

| | Kaynak | Genel Faydası Açısından | Beceriler Açısından | | Zihinsel Süreçler Açısından | | | | Zamana Göre |
|--------|-------------------------------------|---|---|---|--|---|---|--|---|
| | | | Duyuşsal Beceriler Açısından | Bilişsel Beceriler Açısından | Kavramsal Açısından | Duyuşsal Açısından | Bilişsel Açısından | Kişilik Özellikleri Açısından | Zaman Açısından |
| Kodlar | | | | | | | | | |
| 1 | Türkmen (2018) | Sağlıklı uzun yaşam Akademik, askeri, mesleki başarı | Travmalardan kurtulma | Problem çözme | Kötümserliğin zıttı | Olumlu duygu yüksek moral ve motivasyon | | X | X |
| 2 | Avşaroğlu ve Akçeşme (2018) | X | Stresle başa çıkma stratejisi | X | X | Olumlu algılama eğilimi | Duruma has | Kişiliğe has | İleriye dönük |
| 3 | Ergen ve Elma (2018) | Akademik başarı | X | Problem çözme İletişim kurma becerisi | X | Güven duygusu | Akademik önem | Azimli olma Kararlılık Öz yeterlilik algısıyla ilişkili | X |
| 4 | Çalışkan ve Uzunkol (2018) | X | Problem odaklı başa çıkma stratejileri | Problem çözme | Kötümserliğin zıttı | Sabır ve sebatla yakından ilişkili | Motivasyonla ilişkili bilişsel bir durum Yükleme biçimi | Algılanan yaşam kalitesi, duygusal destek ile öz yeterlilik düzeyi, yaşam doyumu ve genetik ve olumlu yaşantılarla ayrıca karakter özelliği ve bir değer | Geleceğe ilişkin beklenti |
| 5 | Hırlak, Taşlıyan ve Sezer (2017) | Bazı meslek gruplarında daha yararlı | Umut içine girmek konusunda insanları teşvik eden | Olumlu yargılarda bulunmayı sağlama Yaşam doyum kaynağı olarak etkili bir problem stratejisi | "Karamsarlık, ümitsizlik ya da çaresizliğin" zıttı | | X | Kişilik özelliği ve değer Bireysel, bilişsel ve duygusal ve genel olarak bir kişilik özelliği | X |
| 6 | Demir ve Murat (2017) | X | Mücadele edebilme becerisi | Olayları değerlendirme biçimleriyle ilişkili Baş etme stratejisi | X | X | X | Kişilik özellikleri ve tutumlarla ilişkili Öz yeterlilik inancı ve eylemlerle ilişkili | Meydana gelebilecek olaylara karşı olumlu beklentilerle ilişkili |
| 7 | Ünürar, Avşaroğlu ve Uslu (2017) | | Hayattaki zorluklara dayanma | Bireysel ve algılama farklılıklarından kaynaklı bilişsel stratejiler | İyimsizlik kötümserliğe karşıt bir kavram | Yaşam doyumuna ilişkili | Öğrenilebilir bir özellik olduğu | X | Geleceğe dönük duygu ve beklentilerle ilişkili bir kavram |
| 8 | Karaçam ve Pulur (2016) | X | X | X | X | Psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı ile ilişkili bir kavram | Akademik iyimsizlik ile ilişkili bir kavram | Akademik başarı ve davranışlarla ilişkili | X |
| 9 | Yılmaz, Çaycı ve Gümüş (2016) | Öğrenci başarısı | X | X | X | Güven duygusu | Motivasyon Etkili eğitim ve öğretim | İnanç, davranış ve tutumlarının bir bütünü | X |
| 10 | Karacaoğlu ve Köktaş (2016) | | | Olumlu bilgiye odaklanma ve olumlu yargılara yönelme olarak | X | X | Geleceğin iyi şeyler getireceğine yönelik bir inancı Olumlu tarafı görme eğilimi | Olumlu ve koruyucu bir kişilik özelliği | Bireylerin geleceğine güvenle bakmaları ve kendilerini gelecekte iyi şeyler beklediğine inanmaları olarak tanımlanmıştır. |
| 11 | Gençoğlu, Alkan ve Kocayigit (2014) | Sağlıklı uzun yaşam Akademik, askeri, mesleki başarı, popülerlik | Travmalardan kurtulmayla ilişkili bir kavram | Etkili problem çözme | | Olumlu duygu, yüksek moral ve motivasyon, azim | | Genetik ve bireysel özellikleri yanı sıra, insan türüne ait üst bir özellik | Yaşamda karşılaşılabilecek olaylara karşı beklentinin olumlu olması |
| 12 | Sapmaz ve Doğan (2012) | Tüm zorluklarına ve engellemelerine rağmen kişinin hayata karşı olumlu bakabilmesini sağlamaktadır | Ruh sağlığını korumasında önemli bir özellik | | | Mutluluk ve yaşam doyumuna pozitif ilişkili | Öğrenilebilir bir özellik olduğu | | Hayatta her şeyin iyi gideceğine yönelik olumlu beklenti eğilimi |
| 13 | Uğurlu (2011) | X | X | | Karamsarlığın zıttı | X | Genel sağlık hem de zihinsel sağlık algısıyla ilişkili Amaçlara ulaşabileceği inancı | Kişilik veya karakter özelliği | Gelecek hakkında olumlu sonuç beklentisi |
| 14 | Eryılmaz ve Atak (2011) | İyimsiz bireyler daha az depresif belirtiler sergiledikleri, daha uzun süre yaşadıkları, tedavilerde daha hızlı iyileşme göstermektedirler. | X | X | Kötümserliğin zıttı bir karakterde | X | Olumlu olanları algılamaya yönelik bir eğilim | Kişilik özelliği olarak | X |
| 15 | Bacanlı ve Ercan (2006) | X | X | X | Kötümserliğin karşıtı | X | Duruma özgü başa çıkma Olumlu sonuçlar bekleme İnanma eğilimi | Kişiliğe özgü başa çıkma | X |
| 16 | Güler ve Emeç (2006) | Akademik başarı ile ilişkili | | Beklenti içine girebilme yeteneği | Kötümserliğin karşıtı | Stresle ilişkili Yaşam memnuniyeti ve akademik başarı ile ilişkili | Yükleme biçimi olarak | Mizaç özelliği | X |
| 17 | Kutlu, Balcı ve Yılmaz (2004) | X | | X | | | Olumlu düşünme olarak | Kişilik özelliklerine göre değişen | Geleceğe dönük bir yıllık beklentisi |
| 18 | Türküm (2000) | Sağlıkla ilişkili | X | Problem çözme becerisiyle olan ilişkili Başa çıkma stratejileriyle ilişkili | Kötümserliğin karşıtı | X | Olumlu olayları algılamaya ve beklemeye ilişkin temel eğilim Bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançlarla iyimsizliğin ilişkili | | |

Sonuç

Bulgular incelendiğinde öncelikle iyimserlikle ilişkili kavramların olumlu kavramlarla ilişkili olduğu görülmüştür ki çalışmaların pozitif psikolojiyle ilişkisi düşünüldüğünde bunun beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Bununla beraber, psikolojinin amaçlarından birisinin dengeli ve sağlıklı bir ruhsal durum elde edilmesi olarak düşünüldüğünde olumlu kavramlar kadar olumsuz kavramlar bağlamında da araştırmaların yapılması gerektiği ve sadece betimsel ilişkilerin ötesinde birer tedavi veya sağlıklı bir iyimserlik açısından bir tedavi reçetesinin de sunulması gerektiği bu bağlamda önerilebilir. Sonuç olarak çalışmada

- 1- Sağlıklı ve sağlıksız olan iyimserlikle ilgili araştırmaların literatürde çok fazla olmadığı saptanmıştır. Bu iyimserliğin olumlu bir şey olarak tanımlandığı, çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği bununla beraber sağlıklı bir iyimserliğin ne olduğuna odaklanan araştırmaların alinyazında sınırlı kaldığı görülmektedir. Başka bir deyişle, örneğin, iyimserliğin yaşam doyumu veya kötümserlikle olan ilişkisi incelenmekle beraber, iyimserliğin hangi şartlarda, kişilik özelliklerinde ortaya çıktığı, hangi durumlarda gerekli olduğu ve faydalı bir iyimserlik için neler yapılması gerektiğine dair akademik çalışmalar sınırlı sayıdadır.
- 2- Literatürde iyimserliği geliştirmek için önerilebilecek bilişsel ve duyuşsal stratejiler açısından yeteri kadar çalışma olmadığı söylenebilir çünkü literatürde daha çok iyimserlik ilişkisel bir bağlamda ele alınmış veya ilişkileri ortaya çıkaracak araç olarak kavramsallaştırılmıştır.
- 3- Literatürde iyimserliğin ve kötümserliğin kavramsal olarak ele alındığı bununla beraber bu zıtlığın bilişsel, davranışsal, duyuşsal düzeylerde gerçekten negatif ilişkili mi yoksa ilişkisiz mi olduğunun tartışılmasının yapılmadığı görülmüştür.
- 4- Literatürün duyuşsal ve bilişsel özellikler açısından iyimserliği betimlemede sınırlı kaldığı bulunmuştur. Bunun temel nedeninin iyimserliğin nitel araştırma yöntemleriyle derinlemesine ele alınmamış olması düşünülebilir. Örneğin, gazetelerde yer alan iyimserlik söylemi veya çeşitli kademelerde yer alan öğrencilere dönük söylem analizi gibi farklı yöntemler kullanılmadığı için iyimserlik kavramı yalnızca tek-biçimli sınırlar içinde betimlenmiştir.
- 5- Kişilik ve mizaçla ilişkili ölçeklerle veya nitel araştırmalarla iyimserlik hakkında yapılan bir çalışmaların sınırlı olması kavramsal olarak iyimserlik ve kişilik özelliklerinin ele alındığını bununla beraber amprik ve olgusal verilere yeterince odaklanılmadığını göstermektedir.

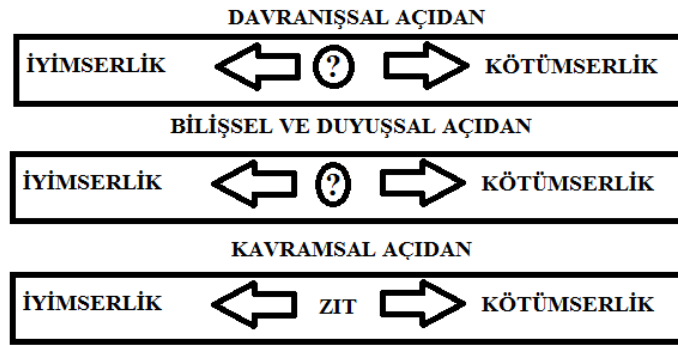
Türkiye’de İyimserlik Üzerine Yapılan Çalışmaların Bulgularındaki Temel Kavramlar Nasıl Bir Resim Sergilemektedir?

Pozitif psikoloji akımının etkisiyle birlikte anormal ve olumsuz çalışan psikoloji bilimi olumlu ve normal de çalışma konuları arasına katmıştır (Uğurlu, 2011). Pozitif psikolojinin amacı, yaşamdaki olumsuz durumları düzeltmek yerine yaşam kalitesini yükseltmektir (Seligman, 2002). Pozitif psikoloji bağlamında eğitim programları ve rehberlik programları önem kazanmaktadır çünkü iyimserlik gibi pozitif psikoloji alanına giren alanlar aslında öğrenilebilir bilişsel özelliklerdir bu bakımdan eğitim ve eğitim programlarıyla yakından ilişkilidir. Bir eğitim programı temel olarak hedefler (bilişsel, duyuşsal, devinişsel), içerik (konu, kavram, ilke, yöntem, problem, tutum, değer, fikir vb.), eğitim durumları (öğretim yöntem, teknik, model, stratejileri, öğretmen-öğrenci ilişkileri vb.) ve değerlendirme (ürüne-süreçe, programın ve öğrencinin değerlendirmesi vb.) olarak dört kısımda ele alınmaktadır. Kutlu, Balcı ve Yılmaz (2004) çalışmasında iletişim becerileri eğitimine katılan öğrencilerin iyimserlik ve kendini ayarlama düzeylerini önemli düzeyde yükseldiğine ilişkin bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma dışında doğrudan iyimserliğe dönük bir program geliştirme çalışmasına örnek olarak Türkmen (2018)’in çalışmasına rastlanmıştır. Bu çalışmada öğretmen adayı öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine dönük birtakım değerlerle ilgili algılarının “iyimser ve kötümser” karikatürleri yoluyla pekiştirilmesi ve birtakım temel öğretmenlikle ilgili değerlerin karikatürler aracılığıyla tanıtılması amaçlanmıştır.

Literatürde, iyimserliğin yararları olarak, sağlıklı uzun yaşam, akademik, askeri, mesleki başarı, öğrenci başarısı ile popülerlik ilişkili ve tüm zorluklarına ve engellemelerine rağmen kişinin hayata karşı olumlu bakabilmeyi sağlamasına dikkat çekilmiştir (Türkmen, 2018; Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018; Ergen ve Elma 2018; Yılmaz, Çaycı ve Gümüş, 2016; Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit 2014; Sapmaz ve Doğan, 2012; Güler ve Emeç, 2006; Türküm, 2000). Bunun dışında iyimserliğin bazı meslek gruplarında daha yararlı olabileceğine işaret edilmiştir (Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017).

Türkiye’de İyimserlik Üzerine Yapılan Çalışmalardaki Temel Boşluklar Nelerdir?

Literatür incelendiğinde duyuşsal beceriler açısından iyimserliğin travmalardan kurtulma, stresle başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma stratejileriyle ilişkili umut içine girmek konusunda insanları teşvik eden, mücadele edebilme ve hayattaki zorluklara dayanma becerisiyle alakalı ruh sağlığını korumasında önemli bir özellik olarak verildiği görülmüştür (Türkmen, 2018; Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018; Çalışkan ve Uzunkol, 2018; Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017; Demir ve Murat, 2017; Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu, 2017; Sapmaz ve Doğan, 2012). Literatür incelendiğinde bilişsel beceriler açısından iyimserliğin problem çözme, iletişim kurma, olumlu yargılarda bulunmayı sağlama, değerlendirme biçimleriyle ilişkili yaşam doyum kaynağı olarak etkili bir problem çözme ve problemlerle baş etme stratejisi, bireysel ve algılama farklılıklarından kaynaklı bilişsel stratejilerle alakalı olumlu beklenti içine girebilme yeteneği ile ilişkili bir özellik olarak verildiği görülmüştür (Türkmen, 2018; Ergen ve Elma, 2018; Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017; Demir ve Murat, 2017; Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu, 2017; Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit, 2014; Güler ve Emeç, 2006; Türküm, 2000).

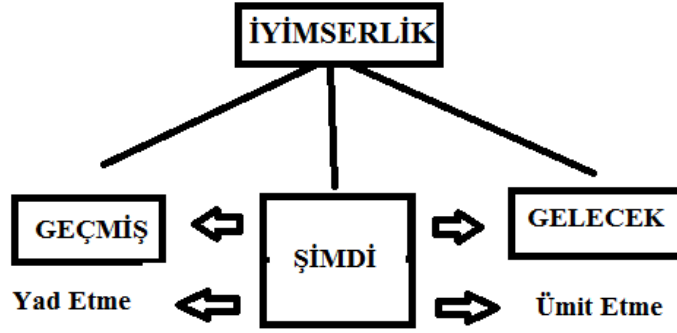


Şekil 1. İyimserlik ve kötümserliğin kavramsal açıdan zıt olması bilişsel, duyuşsal ve davranışsal açıdan zıt olmasını gerektirmez

Birçok çalışmada kavramsal açıdan iyimserlik ve karamsarlık birbirine zıt kavramlar olarak ele alınmıştır (Türkmen, 2018; Çalışkan ve Uzunkol, 2018; Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit, 2014; Uğurlu, 2011; Bacanlı ve Ercan, 2006; Güler ve Emeç, 2006; Türküm, 2000). Plomin ve arkadaşları (1992) iyimserlik ve karamsarlık arasında korelasyon bulamazken, Mroczek ve arkadaşları (1993) düşük düzey bir korelasyon bulmuşlardır. Bu bağlamda her ne kadar kavramsal olarak zıt olsa da iyimserlik ve kötümserlik davranışsal ve bilişsel olarak belirli alana özgü (content-specific), bağlamsal (contextual) ve ayrık birer tutum olarak ele alınma ihtimalleri mevcuttur. Bu bağlamda bu iki kavramın arasındaki korelasyonun incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin nitel olarak açıklanması bir gerekliliktir. Bu noktada elbette kavramsal olarak iyimserlik ve kötümserlik arasında tanımsal bir zıtlığın verilmesinin yanlış olmadığı vurgulanmalıdır. Bununla beraber, iyimserlik ve kötümserliğin kavramsal açıdan zıt olması bilişsel, duyuşsal ve davranışsal açıdan zıt olmasını gerektirmez. Bu nedenle, bu zıtlığın bilişsel, davranışsal, duyuşsal düzeylerde gerçekten negatif ilişkili mi yoksa ilişkisiz mi olduğunun tartışılmasının sağlıklı olacağı söylenebilir.

İyimserlik kavramı literatürde duyuşsal açıdan, olumlu duygu ve algılama eğilimiyle, güven duygusu, sabır ve sebatla, yaşam doyumunu, psikolojik iyi oluş, fiziksel öz saygı, mutluluk, akademik başarı ve stresle ilişkili bir biçimde ele alınmıştır (Türkmen, 2018; Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018; Ergen ve Elma, 2018; Çalışkan ve Uzunkol, 2018;

Ünüvar ve Avşaroğlu ve Uslu, 2017; Yılmaz, Çaycı ve Gümüş, 2016; Sapmaz ve Doğan, 2012; Güler ve Emeç, 2006).



Şekil 2. İyimserlik gelecek bağlamı olursa ümit etme, geçmişe dönük olursa yâd etme biçimini alır

Araştırmalarda iyimserlik kavramı zaman açısından geleceğe dönük olarak pozitif düşünme biçiminde ele alınmıştır (Türkmen, 2018; Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018; Çalışkan ve Uzunkol, 2018; Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu, 2017; Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit, 2014; Sapmaz ve Doğan, 2012; Uğurlu, 2011; Bacanlı ve Ercan, 2006; Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004). İyimserlik, günlük olayları daha olumlu bir şekilde deneyimlemeyi ve iyimser olmayanlardan daha olumlu sonuçlar beklemeyi ifade eder (Scheier ve Carver, 1985). Bu bağlamda bu deneyimleme şimdi, geçmiş ve gelecek gibi farklı zaman yönelimlerine sahip olabilir. İyimserlik sadece geleceğe dönük bir eğilim veya tutum değil geçmişe dönükte bir yönelim olarak ortaya çıkabilir. Bununla beraber makalelerin birçoğunda iyimserlik geleceğe dönük bir tutum veya eğilim olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda aslında iyimserliğin geleceğe dönük olma yönünde ümit etme olarak ele alındığı söylenebilir. Aslında iyimser kelimesi her şeyi iyi tarafından gören anlamına gelen Osmanlı Türkçe'sindeki nikbin kelimesine tekabül etmektedir. Geleceğe dönük iyimserlik ise ümitvarlık olarak bu bağlamda farklılaşmaktadır. Geçmişe dönük iyimserlik ise yâd etmek olarak tanımlanmaktadır. Bu noktada sadece Türküm (2000)'ün iyimserlik kavramını bir algılama biçimi olarak zaman yönelimsiz ele aldığı söylenebilir. Sonuç olarak iyimserlik hem şimdi hem gelecek hem de geçmiş yönelimli olabilir. Bu yönelim farklı yaş ve gelişim dönemleri ile çeşitli bağlamlara göre değişebilir. Örneğin, Erikson'un (1963) kişilik gelişimi dönemleri kuramına göre, yaşam boyunca devam eden bir süreç olarak kabul edilen gelişim evreleri her biri kendine özgü gereksinimleri, görevleri, krizleri ve çözümleri içinde barındıran hiyerarşik ve sırası önceden belirlenmiş sekiz aşamalar içermektedir. Buna göre, "Benlik Bütünlüğü Karşısında Umutsuzluk" evresinde olan bir bireyin geçmişe dönük bir iyimserlik bilincine yani geçmişi yâd etmeye ihtiyacı olurken, "Üretkenlik Karşısında Küçük Görülme-Aşağılık Duygusu" aşamasındaki bir çocuğun geleceğe dönük bir iyimserlik kaygısı olacağı, "Kimlik Kazanımı Karşısında Kimlik Karmaşası" yaşayan bir gencin ise şimdiye odaklanan bir iyimserlikle daha yakından ilişkili olacağı söylenebilir. Bu bağlamda iyimserliğin zaman yönelimini tespit etmek önemlidir.

İyimserlik kavramı literatürde bilişsel açıdan, yüksek moral ve motivasyonla ilişkili duruma has özellik gösteren, akademik önemle alakalı ve bir yüklem biçimi olarak ele alınabilecek aynı zamanda öğrenilebilir bir özellik olduğu belirtilmiştir. Ayrıca iyimserliğin akademik iyimserlik ile ilişkili ve etkili eğitim ve öğretimle alakalı ve genel sağlık hem de zihinsel sağlık algısıyla alakalı ve amaçlara ulaşabileceği inancı ile olumlu sonuçlar beklemeye inanma eğilimi, olumlu olayları algılama biçimi olduğu ayrıca bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançlarla ilişkisi olduğu vurgulanmıştır (Türkmen, 2018; Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018; Ergen ve Elma, 2018; Çalışkan ve Uzunkol, 2018; Karaçam ve Pulur, 201; Yılmaz, Çaycı ve Gümüş, 2016; Uğurlu, 2011; Bacanlı ve Ercan, 2006; Güler ve Emeç, 2006; Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004).

Bu noktada birçok çalışmada bir şekilde iyimserlik kavramının beklentilerle ilişkili olduğuna doğrudan veya dolaylı olarak atıfta bulunulduğu gözlenmiştir. Çalışkan ve Uzunkol (2018), Hırlak, Taşlıyan ve Sezer (2017), Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu (2017), Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit (2014), Sapmaz ve Doğan (2012), Uğurlu (2011), Bacanlı

ve Ercan (2006), Güler ve Emeç (2006), Kutlu, Balcı ve Yılmaz (2004), Türküm (2000). Bu bağlamda iyimserlik kavramının beklenti-değer kuramının davranışların amaçların etrafında şekillendiği şeklindeki anlayışını kısmen de olsa araştırmaların yansıttığı söylenebilir. Beklenti-değer teorisine göre, davranış, sahip olduğu beklentilerin bir fonksiyonudur ve üzerinde çalıştığı hedefin değeridir.

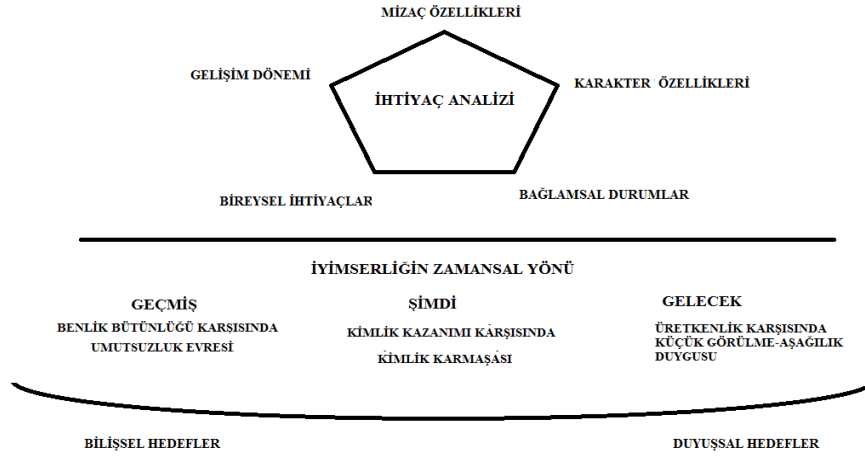
Beklenti-değer teorileri, insanların hedefe yönelik varlıklar olduğuna inanmaktadır. Bu bağlamda iyimserliği beklentilerle ilişkilendiren 10 adet makaleden yedisinin ayrıca iyimserliği geleceğe dönük bir yapı olarak ele alması şaşırtıcı değildir ((Çalışkan ve Uzunkol (2018), Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu (2017), Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit (2014), Sapmaz ve Doğan (2012), Uğurlu (2011), Bacanlı ve Ercan (2006), Kutlu, Balcı ve Yılmaz (2004)). Bununla birlikte, beklenti-değer teorisi, çeşitli davranışların temelindeki merkezi kavramları açıklamak için kullanılabilir de, önceden şekillenmiş inançlar, değerleri ve ihtiyaçların sosyal ve psikolojik kökenleri gibi süreci etkileyen başka faktörler de vardır. Bu nedenle iyimserlik kavramı kısmen bir beklenti olarak ele alınabilir de bunun iyimserliği kuşatan bir kavram olmadığı bunun yerine iyimserliğin hem kişilikle hem de öğrenmeyle değişen doğasına atıfta bulunacak şekilde bir tutum, eğilim olarak nitelendirilmesinin daha doğru olacağı bu bakımdan söylenebilir.

İyimserlik kavramı literatürde kişilik özellikleri açısından, kişiliğe ve mizaca özgü olma ile ilişkilendirilmiş ve bu nedenle azimli olma, kararlılık, öz yeterlilik algısı, algılanan yaşam kalitesi, duygusal destek ile yaşam doyumu ve genetik ve olumlu yaşantılar, değerler, tutumlar, eylemler, akademik başarı ve davranışlarla alakalı genetik ve bireysel özellikleri yanı sıra, insan türüne ait üst bir özellik, kişiliğe özgü başa çıkma yeteneği ve mizaç özelliği olarak tanımlanmıştır (Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018; Ergen ve Elma, 2018; Çalışkan ve Uzunkol, 2018; Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017; Demir ve Murat, 2017; Karaçam ve Pular, 2001; Yılmaz, Çaycı ve Gümüş, 2016; Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit, 2014; Uğurlu, 2011; Bacanlı ve Ercan, 2006; Güler ve Emeç, 2006; Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004).

Türkiye’de Yapılacak İyimserlik Araştırmaları için Ne Gibi Önerilerde Bulunulabilir?

Birçok makalede iyimserlik öğrenilen bir kavram olarak ele alınmıştır. Örneğin, iyimserlik olumlu düşünme (Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004), inanma eğilimi (Bacanlı ve Ercan, 2006; Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018)), amaçlara ulaşabileceği inancı (Uğurlu, 2011), yüklenme biçimi (Sapmaz ve Doğan, 2012), problem çözme ve olumlu duygu (Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit, 2014), inanç, davranış ve tutum bütünü (Yılmaz, Çaycı ve Gümüş, 2016), öğrenilebilir, bilişsel ve duyuşsal bir süreç (Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu, 2017), baş etme stratejisi (Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017), yargıda bulunma (Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017), problem çözme (Çalışkan ve Uzunkol, 2018; Ergen ve Elma, 2018; Türkmen, 2018). Bu noktada iyimserlik ister düşünme, problem çözme, değer biçme, inanma, yargıda bulunma veya bir stratejiyi takip etme gibi bilişsel bir süreç olsun, isterse olumlu duygulanımda bulunma gibi duyuşsal bir süreci içersin, hepsinin ortak işaret ettiği şeyin iyimserliğin öğrenme ve deneyimle değişen doğası olduğu söylenebilir. Bu noktada aslında birçok psikoloji yaklaşımının doğrudan veya dolaylı olarak iyimserliğin öğrenilen doğasına atıfta bulunduğu vurgulanabilir. Pavlov’un köpekle yaptığı deneyde bile köpeğin koşullu uyarıcı olan zile koşullanması bir bakıma etin geleceğine ilişkin davranışsal bir iyimserlik haline geldiğini göstermektedir. Seligman’ın öğrenilmiş iyimserlik yaklaşımı da benzer şekilde öğrenmeye atıfta bulunur. Buna göre bireylerin, olayların nedenlerini açıklama biçimleriyle ilişkili açıklama alışkanlıkları (Seligman, 2007) iyimserlikle yakından ilişkilidir. Buna göre Seligman, açıklama biçiminin bireyin kendi öz-değeri, öz-saygısı ya da kendisini çaresiz, umutsuz bulmasından kaynaklandığını; bunun da bireyin iyimser ya da kötümser olmasında belirleyici olduğunu ifade etmiştir (Seligman, 2007). Seligman, açıklama kuramı bu bağlamda, “kalıcılık” ve “kişiselik” ve “yaygınlık” olarak üç temel boyutta şekillenmiştir. Kalıcılık olayların olumlu ya da olumsuz olacağına ilişkin güçlü ve zaman içerisinde yerleşik inançları ifade eder ki bu kavram aslında öğrenmenin de kalıcı bilişsel veya davranışsal değişiklik olması yönüyle ortak bir payda içerir. Yaygınlık bir alana özgü olup olmamaya ilişkilidir ki bu açıklamanın

evrensel ya da özgül olmasıyla ilişkilidir. Bu da öğrenmede transfer etmeyle ilişkili bir kavram olduğu bu noktada söylenebilir. Kişiselleştirme ise açıklamanın nedensel olarak yönüne işaret eder. Bu bağlamda Seligman (2007), Terslik-Düşünce-Sonuç (TDS) modelini ortaya atarak düşünce ve sonuç arasındaki bağlantıyı görerek Terslik-Düşünce-Sonuç ilişkisinin yaşamda her gün nasıl işlediğini anlaşılabilirliğini ve böylece kötümser düşüncenin değişebileceğini vurgulamıştır. Hem birçok kuramda hem de birçok makalede iyimserliğin öğrenmeyle ilişkisine vurgu yapılmıştır.



Şekil 3. İyimserlikle ilgili bir eğitim programının en temel aşaması ihtiyaç analizi ve iyimserliğin zamansal yönünün tespit edilerek bu doğrultuda bilişsel ve duyuşsal hedefler oluşturulmasıdır.

Öncelikle iyimserlikle ilgili bir programın geliştirilmesi için ihtiyaç analizinin gerekli olduğu vurgulanmalıdır. Bunun için kişilik açısından gelişim dönemi, karakter ve mizaç özellikleri, bireysel ihtiyaçlar, bağlamsal durumlar ele alınmalıdır. Bu doğrultuda gerekli olan iyimserliğin zamansal yönüne karar verilmelidir. Bir üst paragrafta bahsedildiği gibi Erikson'un kişilik gelişimi dönemlerine göre Benlik Bütünlüğü Karşısında Umutsuzluk evresinde olan bir bireyin geçmişe dönük bir iyimserlik bilincine yani geçmişi yâd etmeye ihtiyacı olurken, Üretkenlik Karşısında Küçük Görülme-Aşağılık Duygusu aşamasındaki bir çocuğun geleceğe dönük bir iyimserlik kaygısı olacağı, Kimlik Kazanımı Karşısında Kimlik Karmaşası yaşayan bir gencin ise şimdije odaklanan bir iyimserlikle daha yakından ilişkili olabilir. Bu bağlamda uygulanacak iyimserlik programında hedefler belirlenirken iyimserliğin yönünün tespit edilmesi önemlidir. İyimserlikle ilgili bir eğitim programının ilk aşaması ihtiyaçlar temelinde hedefleri tanımlamaktır. Bu doğrultuda programın en temel düzeyde erişmek istediği uzak hedefleri ihtiyaç analizi doğrultusunda tespit edilmeli, bu doğrultuda farklı kademe ve yaş gruplarına ve gelişimsel özelliklere göre genel ve özel hedefler hazırlanmalıdır. Daha sonra ise bunlar bilişsel, duyuşsal ve davranışsal hedefler olarak hazırlanmalıdır. İyimserlikle ilgili bir eğitim programının ikinci aşaması ise içerik geliştirmektir. Buna iyimserliği temel alan bir eğitim programının öncelikle hangi içerik düzenleme tasarımının temel alınacağına dikkat edilmelidir. Buna göre, ihtiyaçlar doğrultusunda doğrusal programlama, modüler programlama, çekirdek, piramitsel, sarmal, konu ağı-proje merkezli, problem merkezli, aktiviteye dayalı, didaktik, disiplinler arası, dallara ayrılan, sorgulama merkezli yaklaşımlardan bir veya bir kaç temel alınarak program içeriği oluşturulmalıdır. Eğer bireylerin iyimserliğe dönük ihtiyaçları problem çözmeye dönük ise konu ağı-proje merkezli, problem merkezli, aktiviteye dayalı, sorgulama merkezli içerik analizi yaklaşımlarına eğer ihtiyaçları bilgiye dönük ise, doğrusal programlama, modüler programlama piramitsel, çekirdek, didaktik, disiplinler arası, dallara ayrılan içerik düzenleme tasarımına, eğer iyimserlik davranışsal olarak bir ihtiyaç şeklinde ortaya çıktıysa, sarmal içerik düzenleme yaklaşımına göre analiz yapılmalıdır.

Programın içeriğindeki konular ise, öncelikle grup üyelerinin ihtiyaçları göz önüne alınacak şekilde, kendini ve çevreyi tanıma, otomatik düşünceler, yüklem hatalarını, akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar, problem çözme, iyimserlik, eleştirel düşünme gibi kavramlar üzerinden temellendirilmelidir (Avcı, 2009). Bu nedenle

olumlu düşünme becerisi, kendini tanıma ve ifade etme becerisini temel alan konulara ve olgulara yer verilmelidir. Bu doğrultuda duyguları üzerine düşünme becerisini geliştirecek şekilde yansıtıcı düşünme becerilerini geliştirecek içerikler seçilmeli, olumlu düşünme ilkesini temel alan ve olumlu düşünceleri ifade etme etkinlikleri ve problem çözme durumlarını içeren bir anlayışta içerik oluşturulmalıdır. Bu doğrultuda, duygu ve düşünceleri ayırt edebilme tutum ve becerisine yönelik içerik öğelerine yer verilmeli bu doğrultuda 6 Şapka düşünme tekniği gibi teknikler ele alınmalıdır. Bir içeriğin hayat bulduğu eğitim programı ögesi eğitim durumlarıdır. Bu bağlamda eğitim durumlarının çeşitli ilkeleri göz önüne alarak hayat bulması önemlidir. Bu bağlamda hem içerikteki etkinliklerin eğitim durumlarına uygulanması hem de değerlendirme sürecinde PERMA modelinin öngördüğü olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarında yapılandırılması iyimserlik temelli bir eğitim programını daha etkili kılacağı söylenebilir. Eğitim durumlarındaki bütün etkinliklerde bireyin pozitif algıyla hareket etmesinin sağlanması gereklidir. İkincisi kişinin mutlu olacağı işlerle ilgilenmesine fırsat verilmesinin sağlanması gereklidir. Üçüncü madde sosyal bağları ve ilişkileri güçlü tutacak şekilde etkinliklerin düzenlenmesini içermektedir. Dördüncüsü etkinliklerin katılımcılar için anlamlı olacak şekilde esnek bir biçimde yapılandırılmasını içermektedir. Beşincisi ise küçük bile olsa başarılı olmanın teşvik edilmesi ve olumlu adımların sağlanmasıdır (Seligman, 2002, 2002b). Etkili bir programın en temel öğelerinden birisi de değerlendirmedir. Değerlendirmeler hem programın etkililiği hakkında dönüt verir hem de öğrencilerin ihtiyaçları ve gelişim düzeyleri hakkında bilgi verir. Bu bağlamda iyimserlik temelli bir eğitim programı ele alınırken, öncelikle klasik ölçme ve değerlendirme araçları yerine otantik değerlendirme araçlarının kullanılması daha faydalı olacaktır. Örneğin, günlükler bireylerin kendi durumları hakkında yansıtma yapmaları ve bilişsel-duyuşsal durumlarını takip etmeleri açısından kullanılabilir. Çeşitli olaylarla ilgili gazete kupürleri, videolar veya filmler bu bağlamda kullanılacak diğer bir değerlendirme aracıdır. Bu bağlamda kullanılacak diğer etkili bir değerlendirme yöntemi ise yaratıcı dramalardır. Sonuç olarak iyimserlik temelli bir eğitim programında değerlendirme süreci olabildiğince kişiye aktif tutmaya odaklı ve zengin deneyimler içeren bir yapıda olması gerekir. Sonuç olarak literatür iyimserlikle ilgili model temelli çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. İyimserlikle kötümserlik arasındaki ilişkinin bilişsel ve davranışsal boyutlarda ortaya konulması gerektiğini ortaya koymaktadır. Literatürde ayrıca iyimserliğin geleceğe dönük bir beklenti mi yoksa zamandan bağımsız bir tutum mu olduğu konusunda belirsizlik olduğu görülmüştür. Benzer durum iyimserliğin beklenti olarak ele alınmasında mevcut olduğu söylenebilir. Literatürde iyimserliğe öğrenilebilen bir kavram olarak bakılmasına rağmen bu yönde yeterli çalışma olmadığı, kavramın eğitsel boyutunun makalelere yeterince yansımadağı görülmüştür. Son olarak ise bu çalışmada iyimserlikle ilgili bir eğitim programının temel taslağı verilerek literatüre katkı sağlanmak amaçlanmıştır. Sonuç olarak bu çalışmada, iyimserlikle kötümserlik arasındaki ilişkinin bilişsel ve davranışsal boyutlarda ortaya konulması gerektiği ortaya konulmuştur. Bu doğrultuda sağlıklı olan bir iyimserliğin ne olduğuna ve iyimserliği geliştirmek için önerilebilecek bilişsel ve duyuşsal stratejiler açısından yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür. İyimserliği temel alan bir eğitim programının temel hatları çizilmeye çalışılmıştır.

Öneriler

Bu çalışmanın temel sınırlılığı Türkiye’de yapılan makaleler olduğu için bu çalışmanın benzeri tezler üzerinden gerçekleştirilerek yapılabilir. Ayrıca, çalışmada kullanılan indeksler dışında başka indekslerde de iyimserlikle ilişkili araştırmalar yapılabileceği göz önüne alınarak yeniden literatür taramasıyla benzer bir çalışma yapılabilir. Ayrıca, meta-sentezin nitel bir yöntem olarak daha öznel bir boyut içermesi nedeniyle, literatür nicel veriler açısından frekans ve yüzdelik değerler açısından incelenebilir. Benzer şekilde mutluluk, motivasyon gibi pozitif psikolojiyle ilgili diğer kavramlarda bu noktada çalışılabilir. Ayrıca çalışma kapsamı yabancı literatürü içine alacak şekilde genişletilebilir. Bu çalışma meta-analiz yöntemi kullanılarak elde edilen bulguların yorumlanmasını içerecek şekilde tekrar yapılabilir. Araştırmada önerilen program taslağı daha detaylandırılarak, uygulanabilir ve sonuçları analiz edilebilir.

Kaynakça

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 32-48.
- Aküzüm, C. (2012). *Türkiye'de ilköğretim okullarında eğitim denetimi (Bir meta-sentez çalışması)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Avcı, D. (2009). *Öğrenilmiş iyimserlik eğitim programının 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin iyimserlik düzeylerine etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bacanlı F.& Ercan, L. (2006). Deprem stresiyle başa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(25)*, 7-16.
- Biswas-Diener, R. (2011). *Invitation to positive psychology: Research and tools for the professional*, CAPP Press, USA.
- Çalışkan, H. Uzunkol, E. (2018). Ergenlerde İyimserlik-Kötümserlik Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *The Journal of Happiness & Well-Being, 6(2)*, 78-95.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7(13)*, 347-378.
- Ergen, Y., Elma, C. (2018). Development of Teacher Academic Optimism Scale: The validity and reliability study. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 8(1)*, 69-90.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*, New York: Norton Company.
- Eryılmaz, A., Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 10(37)*, 70-181.
- Gençoğlu, C., Alkan, E., Koçyiğit, M. (2014). Bir mit olarak iyimserlik; Kızlar mı erkekler mi daha iyimser? *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13(50)*, 129-138.
- Güler, B.K. ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 21(2)*, 129-149.
- Hırlak, B. Taşlıyan, M. Sezer, B. (2017). İyimserlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişki ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları: Bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 7(1)*, 95-116.
- Jørgensen, I.S., Nafstad, H.E. (2004). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. *Positive Psychology in Practice*, John Wiley & Sons, Inc., USA.
- Karacaoğlu, K., Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi, 3(2)*, 119-127.
- Karaçam, A. ve Pultur, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 3(1)*, 1-22.
- Kutlu, M., Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2004). *İletişim beceri eğitiminin öğrencilerin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerine etkisi*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1(1)*, 3-16.
- Mcknight, C.G., Huebner, E.S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behaviour, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools, 39(6)*, 677- 687.
- Mroczek, D.K., Spiro, A., Aldwin, C.M., Ozer, D.J., & Bossé, R. (1993). Construct validation of optimism and pessimism in older men: Findings from the normative aging study. *Health Psychology, 12(5)*, 406-409.

- Plomin, R., Scheier, M.F., Bergeman, C.S., Pedersen, N.L., Nesselroade, J.R. ve McClearn, G.E. (1992). Optimism, pessimism, and mental health: A twin adoption analysis. *Personality and Individual Differences*, 13(8), 921-930.
- Polat, S. ve Ay, O. (2016). Meta-sentez: Kavramsal bir çözümleme. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 52-64.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M.E.P. (2002b). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş iyimserlik*. (Çev. E. Köroğlu). HYB Yayıncılık, Ankara.
- Snyder, C.R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73(1), 355-360.
- Türküm, A.S. (2000). *Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*, Anadolu Üniversitesi, Proje No: 990510.
- Türkmen, E.F. (2018). Öğretmen adayı konservatuvar öğrencilerinin değer algıları: İyimser ve kötümser karikatürleri örneği, *Rast Müzikoloji Dergisi*, 6(1), 1805-1831.
- Uğurlu, O. (2011). Genel ve zihinsel sağlığın yordayıcıları olarak iyimserlik ve karamsarlık. *Çankaya University Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(1), 81-90.
- Ülker Tümlü, G., Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Ünüvar, Ş., Avşaroğlu, S., Uslu, M. (2012). An evaluation of optimism and life satisfaction of undergraduate students in the school of tourism and hotel management. *Asian Social Science*, 8(12), 140-147.
- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33(2), 79-87.
- Yılmaz, E. Çaycı, N.B. Gümüş, S. (2016). *Akademik iyimserliğin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. 1. International Academic Research Congress, 3-5 Kasım 2016, Antalya/Side, s.3970-3977.