

İYİMSERLİK, STRES İÇEREN DURUMLAR VE BAŞA ÇIKMA: BİR DERLEME ÇALIŞMASI OPTIMISM, STRESSFUL SITUATIONS AND COPING: A REVIEW STUDY

Mehmet Yavuz Furkan SOLAK
Bursa Teknik Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
Psikoloji
frkn.380138@gmail.com
ORCID: 0000-0001-7209-0808

Gazanfer ANLI
Bursa Teknik Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
Psikoloji
gazanfer.anli@btu.edu.tr
ORCID: 0000-0002-6141-7964

ÖZ

İyimserlik, gelecek zamanın getirilerine yönelik beslenen olumlu genel beklentilerdir. Başa çıkma, stresörün veya stresin bir şekilde üstesinden gelmek için, durumun kaynağını veya sonuçlarını ortadan kaldırmak ya da yatıştırmak amacıyla sergilenen tepkilerdir. Yaşamdaki zorlu durumlarla başa çıkabilme ve bu doğrultuda izlenen stratejiler açısından iyimserliğin etken bir kavram olduğu çeşitli çalışmalarla gösterilmiştir. Ancak araştırmaların birçoğunun yabancı literatürde gerçekleştirildiği ve iyimserlik bağlamında başa çıkmanın incelendiği araştırmalar bakımından Türkçe literatürün oldukça sınırlı olduğu dikkate alınarak, konuya dair Türkçe derleme çalışması yapılması amaçlanmıştır. Araştırmaya dâhil edilen çalışmaların genel bulguları, iyimserliğin başa çıkma stratejilerinden işlevsel olanların seçilmesinde ve diğerlerinin seçilmemesinde etkili olduğunu veya bu doğrultuda ilişkiler gösterdiğini işaret etmektedir. İyimserlik problem veya yaklaşım odaklı stratejilerle pozitif ilişkili olsa da, ilişkiler basit, doğrusal ilişkiden ibaret değildir. İyimserlerin duygusal başa çıkma bağlamında da yaklaşma temelini benimsedikleri görülmektedir. Başa çıkma bağlamında iyimserleri kötümserlerden ayırt eden esas konu, problemler veya onun duygusal doğurgularıyla başa çıkmada, uzaklaşmanın aksine aktif biçimde yaklaşma tarzını seçmeleridir.

ABSTRACT

Optimism is a positive general expectation of the future outcomes. Coping is the reactions exhibited to overcome the stressor or stress in some way, in order to eliminate or alleviate the source or consequences of the situation. Numerous studies have shown that optimism is an effective concept in terms of coping with demanding situations in life and the strategies followed in this direction. However, considering that most of the studies were conducted in foreign literature and the Turkish literature is quite limited in terms of studies examining coping in the context of optimism, it was aimed to conduct a review study on the subject in Turkish. The general findings of the studies included in the research indicate that optimism is effective in the selection of functional coping strategies and the non-selection of others or shows relationships in this direction. Although optimism is positively related to problem- or approach-oriented strategies, the relationships are not simple, straightforward relationships. Optimists are also seen to adopt the approach-based in the context of emotional coping. The main issue that distinguishes optimists from pessimists is that they are actively choosing approaching style as opposed to distancing from problems or their emotional implications.

Geliş Tarihi:

12.04.2023

Kabul Tarihi:

30.11.2023

Yayın Tarihi:

25.12.2023

Anahtar Kelimeler

İyimserlik
Stres
Başa Çıkma
Derleme

Keywords

Optimism
Stress
Coping
Review

DOI: <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1282133>

Atıf/Cite as: Solak, M. Y. F., & Anlı, G. (2023). İyimserlik, stres içeren durumlar ve başa çıkma: Bir derleme çalışması. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(4), 2077-2089.

Giriş

Bu çalışmada stres, başa çıkma ve iyimserlik kavramlarının ele alınması amaçlanmaktadır. Stres, iyilik hali bakımından kişi için önemli bir anlam ifade eden, kişide yetersizlik algısı (yahut yüklü bir sıkıntı) oluşturan bir durum ile kişi arasında meydana gelen ilişki veya etkileşimlere işaret etmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985: 152). Bir başka tanımla stres, stresörler sonucunda kişide gelişen tepkiler bütünüdür ifade etmektedir (Anisman, 2015: 4). Stres tepkileri, kişinin psikolojik dünyasında veya fiziksel etmenlere dayalı olarak çeşitli stresörler temelinde türeyebilir (Anisman, 2015: 3-8). Öte yandan tepkiler, zaten olan veya olacağına inanılan durumlar tarafından tetiklenebilir. Stresörlerin kontrol edilebilirlik veya tahmin edilebilirlik gibi yönleri de tepkileri şekillendirebilir. Stres tepkilerinin ortaya çıktığı yollar da biliş, davranış veya biyolojik temele sahip değişimlerle karakterize olabilir.

İnsan hayatında stres kadar, başa çıkma kavramı da önemlidir. Genel anlamda başa çıkma olarak bir zarar, kayıp, tehlike yahut olumsuz stresin kendisini veya etkisini asgari düzeye indirme ya da ortadan kaldırma girişimleri kastedilmektedir (Carver ve Connor-Smith, 2010: 685). Bir başka tanımsal ifadeyle başa çıkma, kişide hâlihazırda bulunan kaynaklar için boğucu bir sıkıntı ortaya çıkaran, fazla zahmetli bir yüke sahip olarak görülen iç veya dış taleplerin (ve bunlardaki tezatlığın doğurgularının) bir şekilde üstesinden gelmek veya bunları tahammül sınırları içerisine çekmek adına başvurulmuş davranışsal ve bilişsel yolları ifade etmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980: 223-224; Folkman ve Lazarus, 1985: 151-152; Lazarus ve Folkman, 1984: 141-142). Bu, sonuç bağlamında kişi için işlevsel bir çıktısı olmasa da fiili veya zihinsel yollardan işleyişe konulan (stres değerlendirmelerinin bir çıktısı olarak) girişimleri içeren bir süreci işaret etmektedir. Söz konusu bağlamda araştırmacılar tarafından problem odaklı veya duygu odaklı başa çıkma ayrımına gidilmiştir (Folkman ve Lazarus, 1985: 152; Lazarus ve Folkman, 1984: 141-143). Başa çıkmanın problem odaklı kısmı, stresi oluşturan kaynağa yönelerek onun varlığını bitirmeye yönelik girişimleri, duygu odaklı kısmı ise stresten kaynaklanan zedeleyici duygusal nafoş etkilerin hafifletilmesi yoluna gitmeyi işaret etmektedir. Öte yandan başa çıkmanın temel sınıflarından bir diğeri yaklaşma-kaçınma veya dikkat (attention)-kaçınma odaklıdır (Suls & Fletcher, 1985). Kişi eğer dikkatini, stresin kaynağına yahut bundan dolayı ortaya çıkan psikosomatik (psikolojik kaynaklı bedensel şikâyetler) sonuçlara yönlendirecek biçimde ayarlıyorsa buna dikkat stratejileri, uzaklaştırarak biçimde ayarlıyorsa da buna kaçınma stratejileri denilmektedir (Suls & Fletcher, 1985: 250). Bazen de araştırmacılar problem veya duygu odaklı kısmın her ikisinde de yaklaşma veya kaçınma tarzında bir yol izleyebileceklerini göstermektedirler (Nes ve Segerstrom, 2006).

Stresörler genellikle kişiye göre bir anlama kavuşmaktadır, her insan için aynı durum stres anlamına gelmez (Anisman, 2015). Stresörlerin kişi üzerinde yarattığı sonuçlar bazen gelip geçici bir tarzda ortaya çıkarken, bazen de zamana genişçe yayılacak hatta kişinin kendini de aşır gelecek nesilleri bile tesiri altında bırakabilecek şekilde meydana geldiği belirtilmektedir. Ayrıca yine stres içeren durumlar kişide belli hastalıklara sebep olabilmekte veya yalıtılmışlık, yalnızlık, düşük özgüven ve öz yeterlik gibi başka olumsuz sonuçları beraberinde getirmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Ancak öte yandan kişilerin tehlikeleri veya sıkıntıları bertaraf etmesiyle sonuçlanıp, kişinin kendisine ve genel olarak yaşamına olumlu katkılar sunmasıyla da sonuçlanabilmektedir (Martínez-Correa ve diğ., 2006). Stresörler karşısında oluşabilecek tepki örüntülerinin neye benzeyeceği ise kişilik, yaş veya cinsiyet gibi çeşitli hususların potansiyel etkisi altındadır.

Literatürde stres ve başa çıkma bağlamında önemli olan bir kavram da iyimserliktir. İyimserlik, insanların geleceklere ilişkin genelleştirilmiş olumlu beklentilere ne ölçüde sahip olduklarını yansıtan bir bireysel farklılık değişkeni olarak tanımlanmaktadır (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010: 879). İyimserliğin bir kişilik özelliği olduğu alan yazında kabul edilmekte, özellikle test tekrar test çalışmaları sonucunda kararlı bir yapı sunması ile bu durum doğrulanmaktadır (Scheier ve diğ., 1994). İyimser kişiler yaşamlarında bazı şeyler ters gittiğinde veya zor durumlarla karşı karşıya kaldıklarında bütün bu durumların sonucunun iyi olacağını düşünmekte ve buna inanmakta ve sonuç olarak da bu düşünme yapısı da onlara olumlu hissettirmektedir. (Carver ve Scheier, 2017). Diğer taraftan kötümser kişiler aynı şekilde yaşamlarında bazı şeyler ters gittiğinde, zorluklarla yüz yüze geldiğinde düşünce yapılarındaki olumsuz atıflardan dolayı sonuçların kötü ve istenmedik yönde olacağına inanırlar (Carver ve Scheier, 2002).

İnsanların hayatlarında birçok stresli durumla karşılaştıkları ve bu durumlar neticesinde bazen olumlu bazen de olumsuz sonuçlar deneyimledikleri dikkate alındığında, stres süreçleri içerisinde payı olabilecek kavramların ele alınması oldukça önemli durmaktadır. Bu araştırmada da bu kavramlardan birisi olan iyimserliğe odaklanılarak, iyimserlik ile başa çıkmayı inceleyen çalışmalar sunulacaktır. Bu çalışmaların, iyimserliğin stres durumlarıyla nasıl

bir bağlantı halinde olduğu, stresle başa çıkma tepkileri açısından hangi göstergelerle ilişkilendiği ve bu ilişkilerin iyimserlik bağlamında önemli olabilecek hangi değişkenler açısından değer taşıdığı sorularına cevap verebileceği düşünülmüştür. Böylece bu makalenin ilgili konuya dair araştırmalar açısından bilgilendirici olup, Türkçe literatürdeki eksikliğin giderebileceği ve neticede araştırma veya uygulama alanına bir ışık tutarak faydalı olabileceği beklenmiştir.

İyimserlik, Stresli Durumlar ve Başa Çıkma

Yaşamda, gelecek zamanın getirilerine yönelik beslenen olumlu genel beklentilere iyimserlik ismi atfedilmiştir (Carver ve Scheier, 2001; Scheier ve Carver, 1985). Kötümserlik ise zamanla işlerin rayından sapacağını (olumsuz yönde) işaret eden genel beklentilerdir. Bu noktada, yaşamdaki spesifik veya daha kapsayıcı sonuçlardan bahsetmek yerinde olacaktır. Scheier ve diğerleri (1986: 1257) tarafından, sonuçların veya çıktılarının (davranışlar gibi) nasıl olacağına dair iyi bir öngöründe bulunabilme konusunda bir husus vurgulanmıştır ki o da sonuçların kapsam genişliğine (dar-geniş kapsamlı gibi), beklentilerdeki kapsam genişliğinin ne kadar uygun olduğudur. Örneğin eğer bir araştırmacı, hedeflediği bir davranışın veya başka bir sonucun kapsam sınırlarının gerektirdiğine göre bir beklentiyi ölçmeye niyetlenirse, bu yerinde bir karar olur. Çünkü ölçülen beklenti sonucun sınırlarına daha iyi bir şekilde isabet eder ve kapsamda uyuma olduğu için belirleyicilik gücü artar. Örneğin; bir ayakkabıyı bağlayabileceğini düşünmek, hayatın daha güzel bir yönde değişimlenebileceğini düşünmekten daha dar kapsamlıdır, ancak her ikisi de hedeflerin ulaşılabilirliğine ilişkin beklentileri dile getirmektedir (Carver ve Scheier, 2001; Scheier ve Carver, 1985).

Araştırmacılar, yaşamda karşılaşılan durumların genel olarak düzinelerce husustan etkilenecek oluşum gösterdiğini belirtmektedirler (Carver ve Scheier, 2001). Sonucu meydana getirecek birçok etmenin devrede olduğu bir bağlam söz konusu olduğunda da genel beklentilerin sonuçları öngörebilmede seçilebilecek iyi bir yol olduğunu belirtmektedirler ki araştırmacıların sunduğu genel beklentiler de iyimserliğe karşılık gelmektedir. Bu mantıktan hareketle, iyimserliğin de yaşamda rastlanılan stresle başa çıkma bağlamında kayda değer bir yeri olabileceği önerilmiştir (Scheier ve diğ., 1986: 1257). Güçlük içeren durumların deneyimlenmesi halinde iyimserler duyguların dengeli bir tarzda olumlu tarafını yaşayan, kötümserler ise olumsuz tarafını yaşayan kısımdadır (Carver ve Scheier, 2002: 233). Güçlük içeren durumların deneyimi ve yaşanan olumsuz stresin (distress) arasında ne gibi bir ilişki olduğunu ele alan çalışmaların, iyimserlik düzeyi düşük olan kişilerde daha çok stres yaşandığı sonucuna ulaştıkları belirtilmektedir. Çetin durumların içinden genel olarak nasıl bir sonuçla çıkılabileceği veya bu süreçte kişiler tarafından benimsenen yaklaşımın ne biçimde olabileceği bağlamında, iyimserliğin, stresle başa çıkmayı etkisi altında bırakarak işleyişte olabileceği düşünülmüştür.

İyimserlerin ve kötümserlerin önlerine gelen talihsiz olaylar veya zorluklar için farklı içeriğe sahip yaklaşımları benimsemeleri söz konusudur (Carver ve Scheier, 2002: 232). Böyle durumları olumlu bir ışıktaki değerlendirilip, bir yeterlilik göstererek aşabileceğini ve bunların eninde sonunda üstesinden gelinebilir olaylar olduğunu düşünenlerin daha çok iyimserler, bunlara olumsuz bir değerlendirme tarzıyla odaklanan, kararsızlık sergileyen ve kendinde bu durumlardan iyi bir şekilde sıyrılabilmesine dair o gücü algılamayanların ise daha çok kötümserler olduğu belirtilmektedir. Bu düşünceler, iyimserleri hedeflerinden sapmadan devam ettirebilecek bir kararlılıkta tutmaktadır. Ancak kötümserleri de darbe almaya açık hale getirmektedir. Literatür de iyimserliğin stresle başa çıkma tepkileri ve yolları açısından önemli ilişkilere sahip olduğunu (duruma göre değişen örüntüler ortaya çıksa da) tekrar tekrar göstermekte, ayrıca genellikle iyimserlik ile iyi oluş ve sağlık göstergeleri gibi çıktılarının ilişkilerinde başa çıkmanın önemli olduğunu gözler önüne sermektedir (Aspinwall ve Taylor, 1992; Brissette ve diğ., 2002; Carver ve diğerleri, 1993; Ironson ve diğ., 2005; Long ve Sangster, 1993; Perera ve McIlveen, 2014).

İyimserlik Bağlamında Gerçekleştirilen Başa Çıkma Araştırmaları ve Ulaşılan Bulgular

İyimserlik araştırmalarında başa çıkmayı ele alan hacimli bir literatürün olduğu görülmektedir. Bu sebeple altı alt başlık içerisinde bu çalışmalar incelenecektir.

İyimserlik ve başa çıkma

İyimserlik ve başa çıkmayı ele alan kapsamlı meta-analizlerin de literatürün genel bir resmini sunması adına gayet işlevsel olduğu düşünülürse, öncelikle bu araştırmaları gözden geçirmek faydalı olacaktır. Nes ve Segerstrom (2006) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analizde iyimserliğin başa çıkmaya etkisi araştırılmıştır. İyimserliğin; yaklaşmaya ve probleme dayalı başa çıkma yollarıyla pozitif, kaçınmaya ve duyguya dayalı başa çıkma yollarıyla negatif ilişki gösterdiği saptanmıştır (Nes ve Segerstrom, 2006: 244). Ayrıca problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma yolları; probleme yaklaşma, problemden kaçınma, duygu yaklaşma ve duygu kaçınma olacak şekilde alt sınıflara bölünmüştür. Çünkü problem veya duygu odaklı başa çıkmada da yakınlaşma veya kaçınma temelli yolların izlenebileceği göz önünde bulundurulmuştur. Bu ayrıntılandırma nihayetinde edinilen bulgulara göre, iyimserliğin başa çıkma yollarından probleme yaklaşmayla ve duygusal yaklaşmayla pozitif, problemden kaçınma (en güçlü ilişki) ve duygusal kaçınmayla negatif ilişki gösterdiği bulunmuştur. Araştırmacılar bunun iyimserlik perspektifinde tutarlı bir bulgu olduğunu, çünkü iyimserliğin ısrarcı çabaları ortaya çıkarmada fonksiyonel bir husus olduğunu belirtmişlerdir (Nes ve Segerstrom, 2006: 245). Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmadan ziyade, yaklaşma-kaçınma odaklı başa çıkma yolları bağlamında iyimserliğin yordayıcılık gücünün daha sağlam olduğu belirlenmiştir (Nes ve Segerstrom, 2006: 244). Araştırmacılar bulgulardan hareketle, iyimserliğin stresle başa çıkmada daha işlevsel yollara kaynaklık ettiğini belirtmektedir. Öte yandan stresörün ne olduğu açısından iyimserlik ve başa çıkma ilişkileri çeşitlilik göstermektedir. Travmalar, sağlık stresörleri gibi bağlamlarda iyimserlik, problem odaklıdan çok duygu odaklı başa çıkma (pozitif) ile ilişki göstermişken, akademik stresörler bağlamında bu durum tam tersidir (Nes ve Segerstrom, 2006: 245). Araştırmanın tüm bu sonuçlardan hareketle, iyimserlerin körü körüne belli yolları baş etme adına kullanmak yerine, çoğu zaman durumu göz önüne aldıkları ve daha işlevsel çıktılar olacak yollar neyse o yollardan ilerledikleri dile getirilmektedir (Nes ve Segerstrom, 2006: 247). Bir başka meta-analiz çalışması da Andersson (1996) tarafından iyimserliğin olumlu sonuçlarına dair (yaşam yönelimi testiyle) gerçekleştirilen araştırmaların dikkate alınmasıyla gerçekleştirilmiştir. Bağımlı değişken olarak başa çıkma (literatürdeki çeşitli başa çıkma ölçümleri), semptom raporları ve olumsuz duygu dikkate alınmıştır. İyimserlik ile başa çıkma pozitif, semptom (somatik şikâyetler gibi) bildirme ve olumsuz duygu (en güçlü ve güvenilir ilişki) ise negatif ilişkili bulunmuştur (Andersson, 1996: 721).

İyimserliğin, temelde daha aktif başa çıkma ve daha az kaçınmacı başa çıkma tepkileriyle ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarca gösterilmektedir. Rauch ve diğerleri (2013) tarafından hamile kadınlarla gerçekleştirilen bir çalışmada, iyimserliğin aktif başa çıkma için pozitif, kaçınmacı başa çıkma, mevcut Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ciddiliği, yaşam boyu TSSB ciddiliği, somatizasyon ve mevcut depresyon ciddiliği için negatif yordayıcı olduğu görülmüştür. Ayrıca iyimserlik düzeyinin TSSB kriterini karşılayanlarda daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, farklı yaş gruplarından olan örneklemelerde de genellenebilmektedir. Puskar ve diğerleri (1999) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada, kırsal bölgedeki ergenlerde iyimserliğin; depresyon, başa çıkma, öfke ve yaşam olayları ile ilişkileri araştırılmıştır. İyimserliğin yaklaşmaya dayalı başa çıkma yollarından problem çözmeyle, pozitif yeniden değerlendirmeyle ve kılavuz-destek aramayla pozitif ilişkili olduğu; kaçınmaya dayalı başa çıkma yollarından bilişsel kaçınmayla, kabullenmeyle ve duygusal boşalmayla negatif, alternatif ödülleri aramayla pozitif ilişkili olduğu; depresyonla ılımlı düzeyde negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Başa çıkmayla ortaya çıkan iyimserlik ilişkilerinin gücü düşük yahut çok azdır. Öte yandan iyimserlik ile yaşam olaylarından olumlu olanlar pozitif, olumsuz olanlar negatif ilişki göstermiştir. Benzer bulgulara boylamsal araştırmalarda da ulaşılabilirdiği görülmektedir. Billingsley ve diğerleri (1993) tarafından iyimserlik ve başa çıkma yollarının ele alındığı diğer bir çalışmada, katılımcılardan 4 hafta arayla iki kere ölçüm alınmıştır. İyimserliğin başa çıkma boyutlarıyla ilişkileri bağlamında iki farklı zamanda edinilen veriler için geçerli olan sonuçlara göre, iyimserlik ile pozitif yeniden yorumlama ve büyüme, aktif başa çıkma, duygusal gerekçelerden dolayı sosyal destek arama ve planlama pozitif, davranışsal geri çekilme ise negatif ilişkili bulunmuştur. Öte yandan kabul, inanca dönüş, alkol yahut uyuşturucu kullanımından uzak durma, sosyal destek arayışı ilk ve son ölçümlerde iyimserlikle ilişkili değişkenler olarak tespit edilmiştir.

İyimserlik, psikopatoloji ve başa çıkma

Araştırmalarda psikopatolojik değişkenler kontrol edilip edilmediği durumlarda bazı farklı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Hatchett ve Park (2003) tarafından yürütülen bir başka araştırmada ise, iyimserlik, başa çıkma (görev, duygu ve kaçınma odaklı) ve psikopatolojinin danışmanlık sonucuyla ilişkisi incelenmiştir. Korelasyonel

ilişkiler bağlamında iyimserlik ile duygu yönelimli başa çıkma, kaçınmacı türden olan dikkati başka yöne verme yoluyla (distraction, dikkati başka eylemlere yönelerek problemden uzaklaştırma) başa çıkma ve psikopatoloji negatif ilişkili bulunmuştur. Öte yandan iyimserlik ile görev (task) yönelimli başa çıkma ve kaçınmacı türden sosyal oyalanma (diversion), yani dikkati başkalarıyla birlikte olarak problemden uzaklaştırma pozitif ilişkili bulunmuştur. Ancak psikopatoloji kontrol edildiği zaman iyimserlik puanları sadece görev yönelimli başa çıkmayla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca iyimserliğin psikopatoloji kontrol edildiğinde bile danışmanlık sonucu gelişimi (terapist değerlendirmesi) olumlu yordadığı görülmüştür. Travma sınıfına giren çok yüklü durumlara maruz kalan kitle için de iyimserliğin başa çıkmayla (hem kesitsel hem boylamsal açıdan) ilişkileri önemlidir. Dougall ve diğerleri (2001) tarafından uçak kazasına şahit olan yardım kurtarma personellerinde travma sonrası sürecin incelendiği bir çalışmada, iyimserliğin ileri zamandaki daha fazla problem odaklı ve daha az hüsnükuruntu (kazadan sonraki 4-8 hafta, 6. ve 9.ayda) yoluyla başa çıkmayı ve tüm zamanlarda (kazadan sonraki 12.ay dâhil) daha az kaçınmacı başa çıkmayı yordadığı görülmüştür. Ayrıca ilk başa çıkma ölçümlerinin kontrol edilmesi sonucunda iyimserlerin durağan bir başa çıkma tepkileri göstermesinden ziyade, zamanla farklı başa çıkma yollarına gittiği belirlenmiştir.

İyimserlik, stres ve stresle başa çıkma

İyimserlik, stres durumunun kontrol edilebilirliği açısından nasıl algılandığına göre başa çıkmayla farklı şekillerde ilişkilendirilmektedir. Scheier ve diğerleri (1986) tarafından iyimserlik ve benimsenen başa çıkma, iki çalışma gerçekleştirilerek incelenmiştir. Birinci çalışmada araştırmacılar strese ilişkin bilgi edinirken, ayrıca stres durumunun kontrol edilebilirlik bağlamında kişiler tarafından nasıl değerlendirildiğini de sormuşlardır. İyimserliğin artışıyla problem odaklı başa çıkma, pozitif yeniden yorumlama ve kabullenmedeki artış, ret yoluna gitmedeyse azalış ilişkili bulunmuştur. Ayrıca duruma kontrol edilemez değerlendirme yapıldığı takdirde iyimserlikle sadece kabullenmedeki artış, kontrol edilebilir gözüyle değerlendirildiğinde ise problem odaklı ve pozitif yeniden yorumlamadaki artış ilişki göstermiştir. Araştırmacılar ikinci çalışmada stres durumlarını (daha çok kontrol edilebilir olanlara yönelerek) kendileri sunmuşlardır. İyimserliğin problem odaklı başa çıkma, sosyal destek arama (benzer ilişki birinci çalışmada erkekler için vardır) ve rakip aktivitelerin baskılanmasıyla pozitif, hislere yoğunlaşmış onları ifade etme ve stresörle ilintili hedeflerden geri çekilmeyle negatif ilişkili olduğu saptanmıştır.

İyimserlik, stres ve başa çıkma değerlendirmeleri

İyimserlik; stresle başa çıkmanın yanında, başa çıkma değerlendirmeleriyle de ilişkilidir. Başa çıkma değerlendirmeleri, stresörün bilişsel düzeyde kişi gözünden nasıl yargılandığıdır (Lazarus ve Folkman, 1984 aktaran Chang, 1998: 1110-1111). Kişinin stresöre nasıl bir değer atfettiği birincil değerlendirme, ona karşı koyabilmede söz konusu olabilecek potansiyelleri, olanakları ölçüp tartması ikincil değerlendirme olarak görülmektedir. Chang (1998) tarafından iyimserlik, başa çıkma değerlendirmeleri (birincil ve ikincil), başa çıkma, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve depresyonla ölçülen psikolojik ve fiziksel uyumu incelenmiştir. Araştırmada sınav stres kaynağı olarak ele alınmıştır. Sonuçlara göre iyimserliğin sınava ilişkin daha fazla ikincil değerlendirmeyle ilişkilendiği görülmüştür. Kesme noktasıyla gerçekleştirilen karşılaştırma sonuçlarına göre, iyimserlerin kötümserlerden daha çok ikincil değerlendirme düşünceleri (kontrol, etkililik) ve yaşam doyumuna sahip olduğu, daha fazla bilişsel yeniden yapılandırma yollarına gittiği, daha az depresyona ve fiziksel semptomlara sahip olduğu ve daha az hüsnü kuruntu, kendini eleştirme ve sosyal geri çekilme yollarını tercih ettiği görülmüştür. Hart ve Hittner (1995) tarafından iyimserlikle yüzleşmeci (confrontive) ve sorumluluğu kabul ederek (accepting responsibility) başa çıkma pozitif, kötümserlikle de kaçınmacı ve sorumluluğu kabul ederek (yanlış değildir) başa çıkma pozitif ilişkili bulunmuştur. Öte yandan iyimserliğin daha fazla sorumluluğu kabul ederek başa çıkma, daha fazla yüzleşmeci başa ve daha az kaçınmacı başa çıkma tarafından açıklandığı, kötümserliğin ise daha fazla kaçınmacı başa çıkma, daha az planlı problem çözme yoluyla başa çıkma ve daha az yüzleşmeci başa çıkma tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Ancak araştırmacılar iyimserliğin daha fazla sorumluluğu kabul ederek başa çıkma tarafından pozitif olarak açıklanmasına dikkat çekerek tezatlığa vurgu yapmakta ve bunun içsel atıfla veya kontrol odağıyla bağlantılı olabileceğini belirtmektedir.

İyimserlik, fiziksel ve psikolojik iyi oluş ile başa çıkma

İyimserliğin psikolojik ve fizyolojik iyi oluş ilintili hususlarda kazanç sağlamasının sebeplerinden birisi olarak stresle başa çıkmada izledikleri yol vurgulanmaktadır (Scheier ve Carver, 1992: 209). Başa çıkma, iyimserlik değişkeni ile fiziksel ve psikolojik iyi oluş veya uyumun göstergeleri arasındaki ilişkilerde, bu ilişkileri dolaylılaması (aracılık etmesi) bakımından önemli bir rol oynayabilmektedir. Ironson ve diğerleri (2005) tarafından iyimserlik ile HIV ilerleme durumu arasındaki ilişkiler ve bu ilişkilere aracılık edebilecek bazı değişkenler incelenmiştir. Araştırmacılar, dolaylı ilişkilerin sınanması hedefinde daha sağlam karara varabilmek amacıyla aracı varsaydığı değişkenlerin hem ilk ölçümleriyle hem de 6 ay sonraki ölçümleriyle bu analizleri gerçekleştirmiştir. Sonuçlara göre iyimserlik ile HIV hastalığının ilerleyişi arasında iyimserlerin lehine (CD4 hücrelerindeki azalmanın daha düşük olması ve viral yüklerde daha yavaş artıştan kaynaklı) ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan iyimserlikle depresyon, algılanan stres ve kaçınmacı başa çıkma negatif, adaptif başa çıkma ve proaktif davranış (kişisel uğraşlarla eylem yönelimli davranış) pozitif ilişki göstermiştir. Kaçınmacı başa çıkma, proaktif davranış ve depresyon değişkenleri, iyimserlik ve CD4 hücrelerindeki değişim ilişkisini dolaylılama açısından önemli bulunmuştur. Ancak kaçınmacı başa çıkma sadece 6 ay sonraki aracı değişken verileriyle olan analizde dolaylı bir ilişki meydana getirmiştir. Öte yandan iyimserlikle viral yükteki değişim arasında, depresyon ve kaçınmacı başa çıkma değişkenleri dolaylı ilişkiler ortaya çıkarmaktadır. Ancak 6 ay sonraki aracı değişken verileriyle olan analizlerde, sadece depresyonun bu dolaylı ilişkiyi meydana getirdiği bulunmuştur. Benzer bulguların diğer hastalıklarla karakterize olan örneklerle için de geçerli olduğu görülmektedir. Long ve Sangster (1993) tarafından romatoid ve osteoartrit hastalığı bulunan bireylerde iyimserlik-kötümserlik, hastalık ciddiyeti, yaş, hüsnü kuruntu ve problem çözme yoluyla başa çıkma ve psikososyal uyum ele alınmıştır. Hastalık ciddiyeti ve yaşla ilgili olanların dışındaki sonuçlara göre, iyimserlik değişkeni daha fazla problem çözme yoluyla başa çıkma ve daha iyi uyum ile, kötümserlik ise daha fazla hüsnü kuruntu yoluyla başa çıkma ve daha kötü uyumla ilişkili bulunmuştur. Ancak osteoartritli bireylerde kötümserlik bir tek dolaylı olarak (hüsnü kuruntu yoluyla başa çıkma ve fiziksel yetersizlik) daha kötü uyumla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca romatoidli bireylerde hüsnü kuruntu yoluyla başa çıkma daha kötü uyumla ilişkilirken, osteoartritlilerde böyle bir ilişki yoktur. Romatoidli kişilerde kötümserlik ile daha kötü uyum arasındaki ilişkide hüsnü kuruntu yoluyla başa çıkmanın rolü olduğu görülmüştür. Carver ve diğerleri (1993) tarafından meme kanseri hastalarıyla ileriye dönük yapılan çalışmada da iyimserlik, başa çıkma ve sıkıntı (distress) incelenmiştir. Ölçümler ameliyat öncesi, sonrası ve 3, 6, 12 ay sonra alınmıştır. Sıkıntı ölçümleri duygu durumdaki bozukluk (kaygı, depresyon, öfke gibi) bağlamında ele alınmıştır. İyimserliğin (başlangıçta alınan bir ölçümdür) ameliyat sonrası hariç tüm sıkıntı ölçümleriyle negatif bir ilişki gösterdiği ve bu ilişkilerin önceki sıkıntı verileri kontrol edilse de anlamsızlaşmaya sürülmediği belirlenmiştir. Çok fazla zaman ve değişkenin varlığından dolayı burada detaylı aktarılmasa da bazı başa çıkma tepkilerinin iyimserlik-sıkıntı ilişkilerinde iyimserlerin avantajına olacak bir mantıkta dolaylı bir rol aldığı belirlenmiştir.

Baş çıkma bazen de iyimserlik ile fiziksel ve psikolojik iyi oluş bağlamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiler bazında pek rol oynamayabilmektedir. Örneğin koroner arter baypas ameliyatı deneyimleyen hastalarla gerçekleştirilen bir çalışmada (Scheier ve diğerleri, 1989), başa çıkma bağlamında iyimserlerin ameliyat öncesi kendisi adına ve iyileşme adına plan yapıp hedef belirlemesi, gelecek ayda doktorların ne gibi talepleri olacağına ilişkin bilgi edinmeye uğraşması daha yüksek, duygusal deneyimlerinin nahoş taraflarına odaklanması ve gelecek ay için iyileşmenin-septomların ne durumda olacağını düşünmemesi daha düşük ihtimal dâhilinde bulunmuştur. Ancak yol analizi bulgularına göre, iyimserlikten sonuç değişkenlerine (fiziksel düzelme, yaşam kalitesi, duygu-durum) dolaylı olarak başa çıkma vasıtasıyla değil de daha çok doğrudan giden yolların önemli olduğu (yaşam kalitesi için doğrudan ve dolaylı yollar da önemlidir) görülmüştür.

İyimserlik, uyum ile başa çıkma

İyimserlik ve uyum arasındaki ilişkilerde başa çıkmanın rolü sadece hasta olan bir kesim için geçerli değildir. Perera ve McIlveen (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, iyimserlik düzeyinin üniversiteye geçiş psikolojik uyum ve bağlılık duyarak/katılımcı başa çıkma (engagement coping; aktif başa çıkma, planlama, pozitif yeniden yorumlama gibi yönleri kapsamıştır) için anlamlı pozitif bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Öte yandan bağlılık duyarak başa çıkmadaki artışın, iyimserlikle psikolojik ve akademik uyum arasındaki ilişkiyi dolaylılamadığı belirlenmiştir. Üniversiteye geçiş durumunda uyumun değerlendirildiği bir başka çalışma da Brissette ve diğerleri (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir. İyimserlik ve başa çıkma ilişkileri dikkate alındığında, başlangıçtaki iyimserliğin sonraki zamanda aktif başa çıkma, planlama, pozitif yeniden yorumlama ve büyüme ile pozitif, reddin kullanımı ve davranışsal geri çekilme ile negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca iyimserlikle uyum

değişkenleri olan depresyondaki ve stresteki değişim ilişkilerinde, başa çıkma değişkenleri olan pozitif yeniden yorumlama ve büyüme değişkeninin bir miktar rolü olduğu görülmüştür. Aspinwall ve Taylor (1992) tarafından yürütülen bir başka çalışmada da kaçınmacı (negatif) ve aktif (pozitif) başa çıkmanın iyimserlik tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı bulunmuştur. Önceki iyimserliğin sonraki zamanda ölçülen üniversiteye uyumlu olan pozitif yordayıcılığa dayalı ilişkisinde, aktif başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkmanın dolayımlayıcı bir rolü olduğu saptanmıştır. Martínez-Correa ve diğerleri (2006) tarafından üniversite örneklemeyle gerçekleştirilen başka bir çalışma da ise somatik belirtiler dikkate alınmıştır. Bu çalışmada iyimserliğin daha düşük, kötümserliğin ise daha fazla somatik belirtilerle ilişkili olduğu ve başa çıkma tiplerinden kendini eleştirmenin (kötümserlikle pozitif ilişkili) bu ilişkilerde kısmen rol oynadığı belirlenmiştir.

İyimserliğin başa çıkma öz-yeterliği bağlamında da önemli olabileceği ve olumsuz yaşam olayları ile başa çıkma öz-yeterliği arasındaki ilişkiyi düzenleyebileceği görülmektedir. Stresör karşısında gösterilebilecek olan başarıya inanç ve kendine güvenme, başa çıkma öz-yeterliği olarak dile getirilmektedir (Abbasi ve diğ., 2020: 451). Abbasi ve diğerleri (2020) tarafından iyimserlik ve dayanıklılığın düzenleyiciliği bağlamında olumsuz yaşam olayları ve başa çıkma öz-yeterliliği incelenmiştir. İyimserliğin dayanıklılık ve başa çıkma öz-yeterliliği ile pozitif, olumsuz yaşam olaylarıyla negatif ilişkili olduğu; iyimserlik ve dayanıklılık düşük olduğu takdirde olumsuz yaşam olaylarının başa çıkma öz-yeterliliğiyle daha güçlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, olumsuz yaşam olaylarının başa çıkma öz-yeterliği minvalindeki istenmedik sonuçları açısından iyimserliğin bir direnç sağlayabileceği olasılık dâhilindedir.

Kavramlarla Alakalı Türkiye’de Yapılmış Olan Çalışmalar

Alan yazın taraması yapıldığında ülkemizde iyimserlik, stres ve başa çıkma kavramlarının üçünün bir arada yer aldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak en yakın çalışma öğretmen adaylarının benlik saygılarına göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği çalışmadır. Parmaksız ve Avşaroğlu (2012) bu çalışmada öğretmen adaylarında stresle başa çıkma ile iyimser yaklaşım arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu çalışma dışında yine sözü edilen kavramlarla alakalı az sayıda çalışma olup bunlar daha çok iyimserlik ve stres, iyimserlik ve başa çıkma kavramlarının bir arada ele alınması şeklindedir. İlk olarak iyimserlik ve stresin incelendiği üç adet makale tespit edilmiştir. Bunlardan ilkinde Covid-19 plandemi sürecindeki tam kapanmalarda üniversite öğrencilerinin stres, depresyon, kaygı düzeylerinin kariyer iyimserliğine etkisi incelenmiştir (Ece, 2020). Bu çalışmanın bulguları stresin kariyer iyimserliğinin negatif bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Yine benzer bir çalışmada Covid-19 plandemi sürecinde algılanan stres ile kariyer iyimserliği arasındaki ilişki incelenmiş olup bulgular, stres algısı ve iş bulamama gibi faktörlerin kariyer iyimserliğini azalttığını göstermiştir (Ertuğrul ve diğ., 2022). Bu konudaki son çalışmada ise kadın çalışanlarda iş stresi ve işe yabancılaşmanın umut ve iyimserlikle olan ilişkisi inceleme konusu yapılmıştır (Çetinceli ve Mücevher, 2023). Bulgular, çalışanların algıladıkları iş stresinin umut ve iyimserlik durumlarını negatif yönlü etkilediğini açığa vurmuştur.

İyimserlik ve başa çıkma konularının birlikte yer aldığı makalelerin ise dört adet olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmaların ilkinde stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardıma almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Türküm, 2001). Bu çalışmanın sonuçları; iyimserlik, bilişsel çarpıtma, psikolojik yardıma almaya ilişkin tutumun ve cinsiyetin stresle başa çıkmayı yordadığını göstermiştir. Diğer bir çalışmada mizahla başa çıkma ile iyilik halinin ilişkisinde psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin aracı rolünü incelemiştir (Satıcı ve Deniz, 2017). Mizahla başa çıkmanın iyilik halini, psikolojik sağlamlık ile iyimserliğin tam aracılığıyla yordadığı saptanmıştır. Üçüncü çalışmada ergenlerin sahip oldukları iyimserlik ve kötümserlik düzeyinin onların siber zorbalıkla başa çıkma becerilerini ne düzeyde yordadığı incelenmiştir (Akeren, 2021). Ergenlerin iyimserlik düzeyindeki artışın onların siber zorbalıkla başa çıkma becerilerini artırdığı tespit edilmiştir. Bu konudaki son çalışma mizahla başa çıkma, sağlık anksiyetesi ve iyimserlik arasındaki ilişkileri belirlemek ve mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolünü incelemiştir (Çelebi ve diğ., 2021). Çalışmada mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkide iyimserliğin kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Sonuç

Bu makalede iyimserlik, stres ve stresle başa çıkma kavramları hakkında geniş bir alan yazın taraması yapılarak ilgili çalışmalar derlenmiştir. Buna göre iyimser kimselerin kaçınmacı başa çıkmadan çok aktif, problem ve duygular

odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanabildiği görülmüştür. Ayrıca iyimserlik ile pozitif yeniden yorumlama ve büyüme, aktif başa çıkma, duygusal gereklere dolay sosyal destek arama ve planlama ile pozitif ilişkilerin bulunması da iyimserliğin başa çıkmanın daha çok pozitif yönleri ile ilintili olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Tam aksine iyimserlik, kaçınmacı tarza dâhil edilebilecek başa çıkma tepkileriyle genel anlamda negatif yönlü ilişkide bulunmuş, bu da diğer çalışmalarda kötümserliğin kaçınmacı başa çıkma, daha az yüzleşme, daha az planlı başa çıkma ile pozitif ilişkili bulunması ile daha anlamlı hale gelmiştir.

Literatür genel olarak iyimserlerin kendileri için bir hizmetkâr fonksiyonu görebilecek başa çıkma yaklaşımları neyse onu sergilediğini sunmaktadır. Sergilenen bu yaklaşımlar da yaşanan durumlardan pek bağımsız görünmemektedir. Durumlar çözülebilecek ve kontrol edilebilecek gibi olmadığında, iyimserlerin daha muhtemel şekilde bu gerçeklikten hareketle başa çıkma tepkisi göstereceği (olanların kabulü ve onların farklı bakış açılarından görülmesi gibi) söylenebilir. Ancak iyimserlerin halledilebilecek bir sorun varsa buna kötümserler gibi kısa süreli geçiştirici tepkiler vermektense (veya girişimsiz kalmaktansa), üzerine giderek daha kalıcı çözümler getirebilecekleri görülebilmektedir. Öte yandan sağlık açısından önemli göstergelerle iyimserlik arasındaki ilişkilerde, verilen başa çıkma tepkilerinin de önemli bir rol üstlendiği görülmektedir. Bu durum hastalıklar gibi büyük stresörlere maruz kalanların yanında, normal örneklem için de geçerli görünmektedir.

İyimserlerin stresörler mevcut iken olumsuz stres (distress) düzeyleri açısından avantajlı bir konumda oldukları bilinmektedir (Carver ve Scheier, 2017: 404). Araştırmalar ise, bunun tek sebebinin iyimserlerin zaten normalde daha hafif sıkıntı yaşadıklarına atfedilemeyeceğini göstermektedir. İşin içerisinde bir de, başa çıkmada görülen değişkenliğin olduğu işaret edilmektedir. İyimserleri ve kötümserleri genel davranışsal bağlamda farklı kılan en temel nokta, sonuçlara iliştiirdikleri beklentilerden kaynaklanan yılmaz çabaları veya bu çabalardan kendilerini soyutlamalarıdır (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010; Scheier ve Carver, 1987: 170). Yani çabada aktif ya da pasif olmanın altı çizilmektedir. Bu görüş stresli bağlamlara taşındığında, stresle başa çıkma açısından da yine iyimserlerin ve kötümserlerin gösterdikleri tepkilerin bu farklılığa yakın bir görüntüyü sunduğu belirtilmektedir (Carver ve diğ., 2010: 882). İyimserlerin sorunlara veya sorunların etkisinde kalmış olan duygulara uzak durmaktan çok yaklaştığını gösteren öncesinde sunulmuş olan bulgular, yukarıda da işaret edildiği gibi onların birçok koşulda pes etmeksizin hareket ettikleri fikrine uyum göstermektedir (Carver ve diğ., 2010; Nes ve Segerstrom, 2006). Yani ister problem odaklı ister duygu odaklı başa çıkma olsun, iyimserliğin karakteristik olarak yaklaşmaya dayalı yollara meyil ettirdiği söylenebilir. Öte yandan stresörlerin hayata dâhil olmasıyla kötümserlerde ortaya çıkan sonuçlar, sorunlara yaklaşımdan ziyade uzaklaşma biçiminde bir yol izlediklerini sunmaktadır. Bu da kötümserlerin çaba gösterme konusunda çekinik kalıp, geri çekilmeye yöneldiği fikriyle uyumludur.

Özetle iyimserler kendileri kazançlarına fayda sağlayabilecek olan aktif (Brissette ve diğerleri, 2002; Rausch ve diğ., 2013; Ironson ve diğ., 2005) ve sıkıntılara yakınlaşma doğrultusunda başa çıkma tepkileri göstermekte (Puskar ve diğ., 1999), pozitif beklentilerini gerçek kılabilirler emeklerle (Scheier ve Carver, 1987) ve daha az kaçınarak (Aspinwall ve Taylor, 1992; Ironson ve diğ., 2005; Puskar ve diğ., 1999) hareket etmektedir. Benzer bulgular çeşitli yaş grupları için (ergenler için bkz. Puskar ve diğ., 1999; üniversite öğrencileri için bkz. Scheier ve diğ., 1986), boylamsal çalışmalarda (Billingsley ve diğ., 1993; Carver ve diğ., 1993), hastalarda (Carver ve diğerleri, 1993; Ironson ve diğ., 2005; Long ve Sangster, 1993), ağır travmatik olaylara şahit olanlarda (Dougal ve diğ., 2001) ve üniversiteye geçiş gibi daha hafif sayılabilecek stres durumlarında (Brissette ve diğerleri, 2002; Perera ve McIlveen, 2014) yine geçerli gibi görünmektedir. Öte yandan başa çıkma, iyimserliğin psikolojik ve fiziksel iyi oluş ile ilişkilerinde aracı (ilişkisel bağlamda) rol oynayabilmektedir (Aspinwall ve Taylor, 1992; Brissette ve diğ., 2002; Carver ve diğerleri, 1993; Ironson ve diğ., 2005; Long ve Sangster, 1993; Perera ve McIlveen, 2014). Bu noktaya bütüncül bakmak önemlidir. İyimserlerin yaşamda başarılı sonuçların olacağına güveni, onları iyi bir direniş gösterip çözümcü bir karaktere büründürmekte ve yaklaşmaya itmekte, kötümserlerin güvensizliği ise onları uzaklaşma gibi pek çözümsel olmayan yollara itmektir (Carver ve diğ., 2010). Problemler veya onun duygusal doğurguları bağlamında esas unsur ise, iyimserlerin uzaklaşmanın aksine yaklaşma tarzını seçmeleridir. Bu başa çıkma örüntülerindeki değişiklikler de stresten sonra nasıl etkilenildiğine ilişkin işaretler olan olumsuz sıkıntı veya iyi oluş bağlamında önemli farklılıklar oluşturabilmektedir.

Tüm bu bulgu ve sonuçlar ışığında iyimserliğin, stres ve stresle etkin başa çıkabilme noktasında önemli bir etmen olduğu tespit edilmiştir. Elbette iyimserlik ve stres ilişkisinin altında yatan mekanizmaları daha iyi anlayabilmek için, bu ilişkide yaş, cinsiyet, travmatik yaşantılar, ekonomik faktörler, kültürün etkisi gibi ılımlatıcı değişkenler

kullanılabilir ve nevrozizm gibi kişilik temelli değişkenler, duygu durum sorunları gibi kontrol değişkenleri iyimserliğin ilişkilerini daha iyi saptamak için yardımcı olabilir. Ayrıca ileride gerçekleştirilecek çalışmalarda iyimserliği yükseltecek müdahale çalışmaları ile hangi başa çıkma alt boyutlarında değişim olduğunun tespit edileceği araştırmalar gerçekleştirilebilir. Araştırmaların işaret ettiği bulgular göz önüne alındığında, iyimserliğin etkin bir biçimde kullanılabilmesi veya çeşitli müdahaleler ile artırılabilmesi halinde, insanlara stresle başa çıkma ve stres yönetiminde avantaj sağlanabileceği, böylelikle ayrıca iyi oluş ve yaşam kalitelerinin artırılabilmesi umut verici bir konudur. Öte yandan Türkçe literatürde iyimserlik bağlamında stres ve başa çıkma hususuna dair gerçekleştirilen çalışmaların oldukça düşük olduğu görülebilir. Ancak iyimserliğin bu konudaki önemi dikkate alındığında, gerçekleştirilen bu derleme makalesi ilgili konudaki çalışmalara dair genel görüntünün ne olduğunu sunmuş ve bunun da Türkçe literatür için bilgilendirici olması bakımından değerli bir katkısı olacağı düşünülmüştür. Öte yandan bu araştırmanın iyimserlik kapsamındaki odağı, gelecek hakkında genel beklentilerdir. Ancak literatürde iyimserliği çeşitli bakış açılarıyla araştıran farklı çalışmalar (örn. iyimserliğe dair açıklama tarzı görüşü için bkz. Seligman, 1998) vardır. Dolayısıyla bir başka araştırmanın da, farklı iyimserlik yaklaşımları açısından stres ve başa çıkma çalışmalarını derleyip sunması faydalı olabilir.

Kaynakça

- Abbasi, M., Ghadampour, E., Hojati, M., & Senobar, A. (2020). Moderating effects of Hardiness and optimism on negative life events and coping self-efficacy in first-year undergraduate students. *Anales de Psicología*, 36(3), 451–456. doi:10.6018/analesps.402111
- Akeren, İ. (2021). Lise öğrencilerinde siber zorbalıkla başa çıkmanın yordayıcısı olarak iyimserlik-kötümserlik. *Erciyes Journal of Education*, 5(1), 87-104.
- Andersson, G. (1996). The benefits of optimism: A meta-analytic review of the Life Orientation Test. *Personality and Individual Differences*, 21(5), 719–725. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00118-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00118-3)
- Anisman, H. (2015). *Stress and your health: From vulnerability to resilience*. Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118850350>
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.989>
- Billingsley, K. D., Wachler, C. A., & Hardin, S. I. (1993). Stability of optimism and choice of coping strategy. *Perceptual and Motor Skills*, 76(1), 91–97. <https://doi.org/10.2466/pms.1993.76.1.91>
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., Jr, & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: a study of women with early stage breast cancer. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 375–390. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.65.2.375>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31–51). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-002>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231–243). Oxford University Press.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism, coping, and well-being. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 400–414). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch24>

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Chang, E. C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(4), 1109–1120. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.1109>
- Çelebi, G. Y., Feridun, K. A. Y. A., & Yılmaz, M. (2021). Covid 19 pandemisi sürecinde mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişki: İyimserliğin aracılık rolü. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (40)*, 24-48.
- Çetinceli, K. & Mücevher, M. H. (2023). Kadın çalışanlarda iş stresinin ve işe yabancılaşmanın umut ve iyimserlik ile olan ilişkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi, 7*(1), 24-43. <https://doi.org/10.31200/makuubd.1240544>
- Dougall, A. L., Hyman, K. B., Hayward, M. C., McFeeley, S., & Baum, A. (2001). Optimism and traumatic stress: The importance of social support and coping. *Journal of Applied Social Psychology, 31*(2), 223–245. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb00195.x>
- Ece, S. (2021). Covid 19 pandemi sürecindeki tam kapanma döneminde üniversite öğrencilerinin stres, depresyon ve kaygı düzeylerinin kariyer iyimserliğine etkisi . *Gaziantepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi , 5*(2) , 257-270 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/guebd/issue/67489/997190>
- Ertuğrul, B., Tekinyıldız, E., & Alamur, M. (2022). COVID-19 Pandemi Sürecinde Algılanan Stres ile Kariyer İyimserliği İlişkisi, Üniversiteler İçin Yol Haritası: Kesitsel Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences, 7*(3).
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*(3), 219–239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Hatchett, G. T., & Park, H. L. (2004). Relationships among optimism, coping styles, psychopathology, and counseling outcome. *Personality and Individual Differences, 36*(8), 1755–1769. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.07.014>
- Hart, K. E., & Hittner, J. B. (1995). Optimism and pessimism: Associations to coping and anger-reactivity. *Personality and Individual Differences, 19*(6), 827–839. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(95\)00104-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(95)00104-2)
- Ironson, G., Balbin, E., Stuetzle, R., Fletcher, M. A., O'Clairigh, C., Laurenceau, J. P., Schneiderman, N., & Solomon, G. (2005). Dispositional optimism and the mechanisms by which it predicts slower disease progression in HIV: proactive behavior, avoidant coping, and depression. *International journal of behavioral medicine, 12*(2), 86–97. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_6
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Long, B. C., & Sangster, J. I. (1993). Dispositional optimism/pessimism and coping strategies: Predictors of psychosocial adjustment of rheumatoid and osteoarthritis patients. *Journal of Applied Social Psychology, 23*(13), 1069–1091. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1993.tb01022.x>
- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G. A., García-León, A., & González-Jareño, M. I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés [Relationship between dispositional optimism/pessimism and stress coping strategies]. *Psicothema, 18*(1), 66–72.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: a meta-analytic review. *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc, 10*(3), 235–251. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3

- Parmaksız, İ. & Avşaroğlu, S. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11 (2) , 543-555. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ilkonline/issue/8589/106753>
- Perera, H. N., & McIlveen, P. (2014). The role of optimism and engagement coping in college adaptation: A career construction model. *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 395–404. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.03.002>
- Puskar, K. R., Sereika, S. M., Lamb, J., Tusaie-Mumford, K., & McGuinness, T. (1999). Optimism and its relationship to depression, coping, anger, and life events in rural adolescents. *Issues in mental health nursing*, 20(2), 115–130. <https://doi.org/10.1080/016128499248709>
- Rauch, S. A. M., Defever, E., Oetting, S., Graham-Bermann, S. A., & Seng, J. S. (2013). Optimism, coping, and posttraumatic stress severity in women in the childbearing year. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 77–83. <https://doi.org/10.1037/a0022214>
- Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343-1356.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169–210. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00434.x>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C. S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1024–1040. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1024>
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1257–1264. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1257>
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*, 4(3), 249–288. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.249>
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 1-16.
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 12(Suppl1), 59–72. <https://doi.org/10.1023/A:1023529606137>

EXTENDED SUMMARY

In recent years, positive psychology and the concepts emerging within the scope of this field have been the focus of attention in literature. When we look at the topics that are studied in the context of positive psychology, we can see a wide range of topics such as concepts related to human happiness, factors that can increase well-being and resilience, and personal strengths. Focusing on the pathological side of human beings and focusing research and practice on this aspect has led researchers to put a stop to this situation after a while. This cycle, which was broken with the idea that the positive side of human beings should also be focused on (this is not to suggest that the other side should be put aside completely), has led to the emergence of a lot of knowledge around the above-mentioned issues and further development of the psychology literature. Optimism is one of the fundamental concepts valued by positive psychology and includes our general positive expectations of prospects (Scheier & Carver, 1985). Optimism is an element that is closely related to stressful situations, stress, and coping. Stress is one of the concepts that everyone is familiar with in their own lives. Although there are many definitions of stress, in short, it refers to situations or interactions between the environment and the person that lead to a significant degree of difficulty or distress (Folkman & Lazarus, 1985). In another definition, it is the set of responses that are created by stressors that are repulsive (Anisman, 2015). Responses to stress can be channeled through cognitive, biological, or behavioral pathways. In addition, stress is not only an issue that leads to negativity in people's lives. The image that emerges for the person afterwards can have a positive or negative reflection. The effects of stress can also have the potential to affect individual people and an entire future generation. Coping, on the other hand, is the reactions and strategies exhibited to overcome the stressor or stress in some way, targeting the source or consequences of the situation to eliminate or reduce them to tolerance limits (Carver & Connor-Smith, 2010: 685; Folkman & Lazarus, 1980: 223-224). The roles that optimism can play in the context of coping with challenging situations in people's lives and the strategies they follow in this direction have been revealed by assorted studies. Many people experience stress in their daily lives and to cope with this stress, they exhibit problem- or emotion-focused coping strategies (Folkman & Lazarus, 1980, 1985), and from another perspective in the literature, avoidance- or approach-oriented coping strategies (Suls & Fletcher, 1985: 250). It is shown in the studies in the literature that optimism is effective in selecting the functional coping strategies and not selecting the others. However, considering that most of the studies were conducted in foreign literature and the Turkish literature is quite limited in terms of studies examining coping in the context of optimism, it was thought that it would be valuable to conduct a review study on the relevant subject. For this purpose, it was aimed to understand the important concepts mentioned and to present the basic studies on these concepts to the Turkish literature. Thus, it was thought that the limitation in the Turkish literature would be eliminated to some extent and that it could be an informative source for researchers and other readers. Questions such as how optimism can have an effect when it comes to stress situations, what it means in terms of effects and relationships in the context of the choice of ways that can be followed against stressors, and finally, whether variables such as coping have an importance in the relationship of optimism with various concepts such as well-being, and if so, how this emerges, have been answered to a certain extent thanks to the results of the studies examined. When the studies included in this research are taken into consideration in general, it is seen that optimists follow ways that can be included in the problem-focused class rather than problem-focused-emotion-focused coping strategies (Nes & Segerstrom, 2006). On the other hand, when approach- and avoidance-oriented coping, which is another perspective in the literature, it was found that optimists were more likely to follow approach-oriented ways. In addition, researchers state that participants can be approach-oriented or avoidant in their problem- and emotion-focused coping responses at varying rates according to their optimism levels (Carver et al., 2010; Nes & Segerstrom, 2006). In other words, in a sense, individuals can react to challenging situations and their emotional effects on the individual in an approaching or avoidant manner. Those with higher levels of optimism are on the approach side in this context. Well, this coincides with the behaviors that differentiate optimists and pessimists through their expectations; optimists are persistent in their efforts because in their eyes these efforts will not be irreversible, whereas pessimists tend to give up because their efforts are irreversible in terms of results (Scheier & Carver, 1987).

In sum, optimists show active (Brissette et al., 2002; Rausch et al., 2013; Ironson et al., 2005) and proximal coping responses to adversity (Puskar et al., 1999) that can benefit them (Brissette et al., 2002; Ironson et al., 2005; Puskar et al., 1999; Rausch et al., 2013), engage in efforts that can realize their positive expectations

(Scheier and Carver, 1987), and act with less avoidance (Aspinwall and Taylor, 1992; Ironson et al., 2005; Puskar et al., 1999). Similar findings have been found for various age groups (for adolescents see Puskar et al., 1999; for college students see Scheier et al., 1986), in longitudinal studies (Billingsley et al., 1993; Carver et al., 1993), in patients (Carver et al., 1993; Ironson et al., 2005; Long & Sangster, 1993), those who witnessed severe traumatic events (Dougal et al., 2001), and in milder stress situations such as transition to university (Brissette et al., 2002; Perera & McIlveen, 2014). On the other hand, coping may play a mediating (relational) role in the relationship between optimism and psychological and physical well-being (Aspinwall & Taylor, 1992; Brissette et al., 2002; Carver et al., 1993; Ironson et al., 2005; Long & Sangster, 1993; Perera & McIlveen, 2014).