

Lise Öğrencilerinin İyimserlik Kavramına İlişkin Metaforik Algılarının İncelenmesi

Investigation of Metaphorical Perceptions of High School Students on the Concept of Optimism

Cevher ÇETİN^a, Mehmet MURAT^b

Article Info/Makale Bilgi

Received/Alındı: 31/03/2023

Revised/Düzeltildi: 25/09/2023

Accepted/Kabul edildi: 11/12/2023

Anahtar kelimeler:

İyimserlik, metaforik algı, lise öğrencileri

Keywords:

Optimism, metaphorical perception, high school students

ÖZ

Bu çalışmada lise öğrencilerinin iyimserlik kavramına ilişkin metaforik algılarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 11.sınıfa devam eden 93 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Yapılandırılmış bir form aracılığıyla lise öğrencilerinin iyimserlik kavramına dair geliştirdikleri metaforik algıları elde edilmiştir. Formda katılımcılardan “İyimserlik gibidir/benzerdir. Çünkü ” şeklinde bir cümledeki boşlukları kendi algılarını yansıtacak şekilde doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların geliştirdikleri metaforlar ve gerekçeler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Kodlayıcılar arası uyum 0,82 olarak bulunmuştur. Katılımcıların iyimserlik kavramına dair geliştirdikleri metaforlar altı kategori altında toplanmıştır. İyimserlik kavramına ilişkin bu kategoriler: “Başa çıkma kaynağı”, “Motivasyon kaynağı”, “Davranış”, “Duygu”, “Gerçekçi olmayan iyimserlik” ve “Umut” olarak algılandığı belirlenmiştir. İyimserlik kavramı en fazla duygularla ilişkilendirilmiştir (f=22). Bu sonucu “gerçekçi olmayan iyimserlik (f=16)”, “motivasyon (f=12) ve “umut (f=12) olarak iyimserlik takip etmektedir. İyimserlik ve Pozitif Psikolojinin diğer kavramları hakkında lise öğrencileri ile yapılacak nitel çalışmaların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ABSTRACT

This study, it is aimed to determine the metaphorical perceptions of high school students about the concept of optimism. The research was carried out with 93 11th-grade students. Through a structured form, the metaphorical perceptions of high school students about the concept of optimism were obtained. In this form, “Optimism is like/similar to Because ” They were asked to fill in the blanks in a sentence in the form of reflecting their own perceptions. The metaphors and justifications developed by the participants were analyzed with the content analysis method. The agreement between encoders was found to be 0.82. The metaphors developed by the participants were grouped under six categories. These are: "a source of coping, a source of motivation, a behavior, a emotion, unrealistic optimism, hope". The concept of optimism was most associated with emotions (f=22). In addition, it is noteworthy that the concept of optimism as a unrealistic optimism (f=16), hope (f=12) and motivation (f=12)". It is thought that qualitative studies with high school students about optimism and other concepts of Positive Psychology will contribute to the literature.

^a Milli Eğitim Bakanlığı, Kilis-Yunus Emre İlkokulu, cevhercetin@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9787-8316.

^b Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, mmurat@gantep.edu.tr ORCID ID: 0000-0003-3946-7006.



Giriş

Pozitif psikolojinin ruhsal hastalıklara ve çözümlerine odaklanmak yerine bireyin iyi oluşuna, mutluluğuna, erdemlerine, güçlü yönlerine odaklanarak bu yönlerini geliştirmeye çalışmaktadır. Pozitif nitelikler inşa etme yönünde ilerleme gösteren pozitif psikoloji ruh sağlığı iyi olan bireyin ve toplumun ihmal edildiğini savunmaktadır. Bu yüzden mutluluğun ve insanın güçlü yanlarının bilimsel olarak araştırılmasını amaçlamaktadır. Psikolojinin bu yeni dalı, iyi oluş, öz saygı, akış ve mutluluk, değerler ve karakter güçleri, iyimserlik gibi bireyin olumlu yönlerine vurgu yapan kavramlara yönelmiştir (Carr, 2016; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu kavramlardan biri de iyimserliktir. “İyimserliğin” temelinde, bireylerin karşılaştığı sorunları çözmeye yönelik kendilerine söyledikleri ifadelerin olduğu belirtilmektedir (Seligman, 2006).

İyimserliği umuda benzeten Goleman (2000), iyimserliği, kişinin hayatındaki zorluk ve engellere rağmen gelecekte olumlu olaylar yaşayacağına dair güçlü bir beklenti içinde olması olarak tanımlamıştır. İyimser bireyler gelecek için başlarına kötülükler yerine iyi şeyler geleceğine inanır ve işlerin yolunda gitmesini beklerler (Scheier & Carver, 1985). İyimser bireyler geleceğe dair olumlu şeylerin olacağı beklentisi içinde iken, karamsarlar ise gelecekte olumsuz şeylerin olacağı beklentisi içerisindedir (Carver vd., 2010). İnsanlar talihsizliklerin genellikle kendilerinin değil başkalarının başına geleceğini düşünürler. Ancak bazı insanlar olumlu deneyimleri yaşama ihtimallerini ortalamanın üstünde, kötü durumları yaşama ihtimallerini ortalamanın altında görmektedir. İyimserlik kavramı içinde değerlendirilen bu bakış açısı gerçekçi olmayan iyimserlik (iyimserlik önyargısı) olarak tanımlanmıştır (Weinstein, 1980).

Bireylerin yaşadıkları olayları nasıl açıkladığı mutluluk ve sağlık gibi birçok önemli sonuçla ilişkili olabilmektedir. Yaşanan olayla ilgili kişi üç boyutlu bir açıklama tarzı geliştirmektedir. İyi ya da kötü olayı açıklarken (1) içsel veya dışsal, (2) kararlı veya kararsız, (3) genel veya özel bakış açısıyla açıklamaktadır (Peterson, Buchanan, 1995). İyimser bireyler yaşanan olumsuz olayı geçici (kararsız), dışsal (kendisi dışındaki nedenler) ve tekil bir olay ya da durum olduğu şeklinde yorumlarken karamsar bireyler yaşanan olumsuz olayı kalıcı (süreğen), içsel (kendilerinden kaynaklanan) ve genellikle böyle olur (hep böyle olacak) şeklinde açıklarlar (Gillham vd., 2001).

İyimserlik kavramına dair son yıllarda birçok araştırma yapılmış ve iyimserliğin birçok kavramla ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır. Carver vd. (2010), iyimserliğin bireyin sorunlarla başa çıkmasını ve zihin sağlığını desteklediği sonucuna ulaşmıştır. İyimserlik ve yaşamın anlamının pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Sarıkoc vd., 2022). Gittikçe genişleyen bir literatür geleceğe dair olumlu beklentilere sahip bireylerin negatif beklentilere sahip bireylere göre zorlu yaşam olaylarına karşı daha uyumlu şekilde tepkiler verdiğini göstermektedir (Carver vd., 2010).

Gelişimsel olarak ergenlikten yetişkinliğe geçişte bireyler biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden birçok değişim geçirmektedir (Akçan Parlaz vd., 2012). Bu kriz döneminde bireyin başa çıkma kaynakları yaşanan sorunların çözümünde önemli rol oynamaktadır. Genç yetişkinlerle yürütülen bir çalışmada iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Nedim Bal & Gülcan, 2014). Lise ergenlik döneminin içinde kalan ve bireyin sonraki hayatını etkileyen önemli bir dönemdir. Bu dönemde bireyin iyimserlik kavramına dair algısı hayatında birçok etkiye sahip olabilmektedir. Lise öğrencileri iyimserlik düzeyleri açısından yeterince güçlü değilse uyum sorunlarına karşı daha kırılgan ve savunmasız olmaktadır (Boman & Yates, 2001). Akeren (2021) lise öğrencileriyle yürüttüğü

nicel-ilişkisel tarama modelindeki çalışmada iyimserliğin siber zorbalığa karşı destekleyici bir kişisel kaynak olduğunu belirtmiştir. Ayan (2018) lise öğrencileriyle yaptığı nicel-ilişkisel tarama modelindeki araştırmasında kötümserlik düzeyinin yaşam doyumunu azalttığını, iyimserlik düzeyinin ise yaşam doyumunu arttırdığını belirtmiştir. Ayrıca iyimserliğin bireylere öğretilmediği bir kavram olan öğrenilmiş iyimserlik kavramı Shatté vd. (1999) tarafından çocuklarda karamsarlığın etkilerini iyileştirmek, sosyal problem çözmeyi geliştirmek için kullanılabilecek bir dizi bilişsel-davranışsal beceri olarak tanımlanmıştır. Aynı çalışmada öğrenilmiş iyimserlik hakkında hazırlanan bir psiko-eğitim programının çocukların yıkıcı düşünceye ve karamsarlığa karşı daha esnek ve dayanıklı olmalarına katkı sağlayacağı belirtilmiştir.

Rincon Uribe vd. (2021) tarafından ergenlerde iyimserliğe dair 31 ayrı araştırmanın verisi analiz edilerek yapılan sistematik bir incelemede ergenlik döneminde iyimserliğin, ruh sağlığına önemli ölçüde katkıda bulunduğunu, iyi bir ruh sağlığının habercisi, stresin etkisine karşı bir tampon ve patolojik semptomlara ve riskli davranışlara karşı bir koruyucu olarak işlev gördüğünü ortaya konulmuştur. Ergenlik döneminde böylesine önemli bir role sahip iyimserlik kavramının ergenler tarafından nasıl yaşantılandığının, yorumlandığının, ne anlama geldiğinin ve nasıl algılandığının ortaya konması bu çalışmanın amaçlarındandır. Literatür incelendiğinde iyimserlik kavramına ilişkin az sayıda nitel çalışmaya rastlanmıştır (Duran vd., 2021). Ergenlik dönemindeki çoğu çalışma nicel verilere dayanmaktadır. Fenomenolojik bir çalışma bireylerin kendi deneyimlerini açıklamalarına ve deneyimlerini derinlemesine anlatmalarına odaklanarak bu eksikliği giderebilir. Bu çalışma ile ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin iyimserlik kavramına ilişkin algıları fenomenolojik olarak incelenecektir. Yaşananları metaforlar kullanarak anlatmak yaşananları somutlaştırmakta ve anlatımı güçlendirmektedir. Bu nedenle bu çalışmada iyimserlik kavramının, öğrencilerdeki somut ve öne çıkan yanlarını ortaya koymak adına metaforların kullanımı tercih edilmiştir. İyimserliğin yaşam memnuniyeti (Kümbür Güler & Emeç, 2006), akademik başarı (Aydın & Tezer, 1991; Erdoğan, 2020) ve öznel iyi oluş (Eryılmaz & Atak, 2011) ile pozitif yönde ilişkili olduğu düşünüldüğünde lise dönemindeki öğrenciler için iyimserliğin önemi daha iyi anlaşılacaktır. Bu çalışma ergenlik dönemindeki iyimserlikle ilgili daha kapsamlı ve derinlemesine bir anlayış geliştirmemize katkı sağlayacaktır. Lise öğrencilerindeki iyimserlik kavramının genel resmini ortaya koyması, lise öğrencilerindeki iyimserliğe dair eksik ya da hatalı düşüncelerin tespiti açısından bu tür çalışmalar önem arz etmektedir. Ayrıca çalışmadan çıkan sonuçların lisedeki uygulayıcılar için iyimserlik kavramı açısından yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

İyimserlik daha yüksek bir yaşam doyumunu (Sapmaz & Doğan, 2012), psikolojik dayanıklılık (Parmaksız, 2020), daha az stres (Scheier & Carver, 2003; Parmaksız & Avşaroğlu, 2012), daha iyi başa çıkma becerisi (Nes & Segerstrom, 2006) ile ilişkilendirildiğinden iyimserlik algısı üzerine yapılacak bu araştırma insanların nasıl daha sağlıklı ve daha mutlu bir yaşam sürmelerine nasıl yardımcı olabileceğimizi anlamamıza katkı sunabilir.

Bu çalışmada amaç lise öğrencilerinin iyimserlik kavramına ilişkin ne gibi mecazlar kullandığını tespit etmek, incelemek, lise öğrencilerinin dünyasında iyimserlik kavramının nasıl yer edindiğini anlamak ve bu bireylerin iyimserlik kavramına yönelik algılarını ortaya koymaktır. Lise öğrencilerinin iyimserlik kavramına ilişkin metaforik algıları içerik analizi yöntemi ile incelenecektir. Bu bağlamda, araştırma sorusu şu şekilde ifade edilmiştir:

Lise öğrencileri “iyimserlik” kavramını nasıl algılamaktadır?

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu araştırmada nitel araştırma desenlerinden olgubilim çalışılmıştır. Olgubilim (fenomenoloji) deseni, farkında olduğumuz ama derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Nitel araştırma, karmaşık anlamlı yapılar içeren çok sayıda heterojen bilgi üretir. Metaforlar, bu karmaşıklığı açıkça yapılandırılmış kalıplara indirgemek için oldukça kullanışlıdır. Bu yüzden metaforlar (mecaz) aracılığıyla düşünmek bilimsel süreçlerde yer bulmuştur (Schmitt, 2005; Yıldırım & Şimşek, 2006).

Veri Toplama Aracı ve Araştırma Süreci

Çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ve kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Nitel araştırmalarda birden fazla örnekleme yöntemi bir arada kullanılabilir. Ölçüt örnekleme problem için belirlenen kriterlere uygun kişi, nesne, olay ile yürütülmektedir. Kolay ulaşılabilir örneklemede ise araştırmaya hız ve pratiklik kazandıracak kolay ulaşılabilir durumlar tercih edilmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2006). Ölçüt olarak katılımcıların ergen olması (11.sınıf) belirlenmiştir. Kolay ulaşılabilir olması açısından araştırmacının yaşadığı şehirdeki liselerden çalışma grubu belirlenmiştir. Çalışma grubundaki öğrencilerin 57'si Sosyal Bilimler Lisesi, 36'sı Anadolu Lisesi 11.sınıf öğrencileri olmak üzere toplam 93 öğrenciden oluşmaktadır. Okul türü ve sınıf düzeyi öğrencilere ulaşılabilirlik açısından rastgele tercih edilmiştir. Araştırmacı yasal izinleri alınmış olan okulların psikolojik danışmanları ile görüşerek çalışma hakkında (formun içeriği, uygun olan bir derste yapılması gerektiği, zaman kaygısı olmaması gerektiği 1 ders saatinde, gönüllülüğün esas olduğu) bilgilendirme yapmıştır. Uygulamadan sonra araştırmacı okul psikolojik danışmanlarından formlar toplayarak kodlama ve analiz sürecine geçmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait bilgiler

Okul Türü	Öğrenciler				Toplam	
	Kız	Erkek	n			
Sosyal Bilimler Lisesi	35	22	57	%61	%39	%100
Anadolu Lisesi	20	16	36	%56	%44	%100
Toplam	55	38	93	%59	%41	%100

Bu araştırmadaki veriler “içerik analizi” tekniği ile incelenmiştir. Bu teknikte, eldeki verileri açıklayabilecek kavramalara ve ilişkilere ulaşmak esastır. Yapılan analizde, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği bir biçimde organize ederek yorumlamak amaçlanmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2006).

Yazarlar tarafından yapılandırılmış bir form aracılığıyla lise öğrencilerinin iyimserlik kavramına dair geliştirdikleri metaforik algıları elde edilmiştir. Katılımcıların “iyimserlik” ve iyimserliğin metaforik algısına odaklanmaları için tek cümleli bir form tercih edilmiştir. Bu konuda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden yazarlar dışında 3 uzmanla görüşülmüştür. Katılımcılara dağıtılan bu formda “İyimserlik..... gibidir/benzerdir. Çünkü” şeklinde bir cümledeki boşlukları kendi algılarını yansıttıkları

şekilde doldurmaları istenmiştir. İlk olarak 5 farklı liseden bir grup öğrenci (n= 110, her okuldan bir sınıf) ile pilot çalışma yapılmış ve uygulama sonucunda iyimserlik kavramının iyilik, iyilikseverlik vb. kavramlarla karıştırıldığı görülmüştür. Daha sonra katılımcılara verilen form ile birlikte uygulayıcılara yazılı bir yönerge hazırlanarak iyimserliğin, karıştırılan diğer kavramlardan farklı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca iyimserlik kavramının sözlük anlamı da verilmiştir. Araştırılan kavrama ilişkin cevapların olmaması ve verilerin araştırmanın amacına hizmet etmemesinden dolayı pilot uygulamadan elde edilen veriler analize dahil edilmemiştir.

Tablo 2. Araştırma uygulama basamakları

	İşlem	Tarih
1.Adım	Araştırmacılar tarafından okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi ve “iyimserlik gibidir. Çünkü” cümlesinin yer verildiği form hazırlandı.	15.11.2022
2.Adım	5 Farklı liseden birer sınıfa form uygulandı (n =110).	23-30.11.2022
3.Adım	Elde edilen verilere ilişkin ilk okumada katılımcıların cevaplarının çalışmaya uygun olmadığı anlaşıldı. Bunun üzerine Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 3 uzmanla görüş alışverişinde bulunuldu.	07.12.2022
4.Adım	Forma yönerge eklendi.	14.12.2022
5.Adım	Yeni form iki farklı lisedeki dört sınıfa uygulandı (n=93).	20-21.12.2022
6.Adım	Yazarlar tarafından yapılan ilk okumada 17 veri dahil etme-dışlama kriterlerine göre veri analizinin dışında bırakıldı.	02-11.01.2023
7.Adım	Elde edilen 76 metafor iki kodlayıcı tarafından kodlandı. %82 uyum olduğu görüldü. Uyumun olmadığı metaforlar görüşülerek karara bağlandı.	12-20.01.2023

Verilerin Analizi

Katılımcılara ait metaforlar dört adımda analiz edilmiştir: 1) kodlama ve ayıklama, 2) kategori geliştirme, 3) geçerlik ve güvenilirlik, 4) içerik analizi tekniği.

Analiz sürecine geçmeden önce üretilen metaforlar bazı dahil etme ve dışlama kriterleri açısından değerlendirilmiştir. Bu kriterler şu şekilde sıralanmıştır: 1. Katılımcının metafor ve gerekçe üretmesi gerekmektedir. Metafor ya da gerekçeden birini veya ikisini belirtmeyen veriler dışlanmıştır. 2. Üretilen metafor ile gerekçe arasında ilişkinin olmadığı veriler dışlanmıştır. 3. Okunmayan anlaşılmayan veriler dışlanmıştır. 4. Metafor yerine tanım içeren ifadeler dışlanmıştır.

Kodlama ve ayıklama: Katılımcılardan elde edilen veriler kağıt üstünde ilk olarak not almadan bir defa daha sonra ise farklı günlerde farklı renk kalemlerle not alınarak beş defa okunmuştur. Tüm verilerden uygun şartları sağlayan veriler araştırmaya dahil edilmiş diğer veriler dışlanmıştır. Toplam 93 katılımcıdan 2 tanesi metafor yazmadığı, 1 tanesi gerekçe yazmadığı, 1 tanesi okunmadığı ve 13 tanesinin de metafor ile gerekçe arasında ilişki olmadığı için toplam 17 veri yapılan analize dahil edilmemiştir. Böylece toplam 76 metafor elde edilmiştir.

Tespit edilen metaforlar ve açıklamaları bilgisayar ortamına (Excel) aktarılarak alfabetik sırada bir veri tabanı oluşturulmuştur. Veri tabanına dair genel bir anlayışa

ulaşıldıktan sonra önceki okumalarla birlikte alınan notlar da dikkate alınarak kodlama yapılmıştır.

Kategori geliştirme: Kategoriler ikinci bir araştırmacı ile birlikte oluşturulmuştur. Kategori oluşturulurken sadece metaforlar değil gerekçeler de dikkate alınmıştır. Benzer kodları aynı temalar altında birleştirilerek geniş kategoriler oluşturulmuştur. Ortak ve benzer özelliklere sahip metaforlar içerik analizi (Yıldırım & Şimşek, 2006) tekniği kullanılarak ve diğer metaforlarla karşılaştırılarak ayrıştırılmıştır. Böylece katılımcıların iyimserlik kavramına dair ürettiği metaforlar belirlenen temalarda toplanarak 6 kategori oluşturulmuştur.

Geçerlik ve güvenilirlik: İnanırcılık ve aktarılabirlik bilimsel çalışmanın geçerliği açısından oldukça önemlidir (Yıldırım & Şimşek, 2006). Bu yüzden verilerin toplanması ve analizi süreçleri detaylı bir şekilde anlatılmıştır. Çalışmanın güvenilirliği açısından tutarlılık incelenmesi (Yıldırım & Şimşek, 2008) için kodlama sürecinin anlatıldığı bir kodlama haritası hazırlanmıştır. Nitel araştırmalar konusunda uzman olan ikinci bir kodlayıcının verileri kodlaması sağlanmıştır. Miles ve Huberman'a (1994) göre kodlamadaki farklılıklar ve benzerlikler tespit edilerek güvenilirlik formülü hesaplanmıştır (Güvenirlik = Görüş birliği / [Görüş birliği + Görüş ayrılığı] *100). Bu formül doğrultusunda kodlayıcılar arasındaki görüş birliğinin %80 ve üzerinde olması kabul görmektedir. Mevcut araştırmada kodlayıcılar arası görüş birliğinin %82 olduğu görülmüştür.

Bulgular

Araştırmanın bu kısmında lise öğrencileri tarafından iyimserliğe ilişkin geliştirilen metaforlara ve bu metaforlar gruplandırılarak oluşturulan kategorilere yer verilmiştir.

Metaforlar

Katılımcılar tarafından üretilen metaforlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. İyimserlik kavramına yönelik geliştirilen metaforlar

İyimserlik Metaforu	f	%	İyimserlik Metaforu	f	%	İyimserlik Metaforu	f	%
Pozitif bakma	6	7,8	Başarının yapı taşı	1	1,3	Işık	1	1,3
Su	5	6,5	Başarmanın yakıtı	1	1,3	İlaç	1	1,3
Mutluluk	3	3,9	Battaniye	1	1,3	İyi düşünen insan	1	1,3
Anne	2	2,6	Beyaz kağıt	1	1,3	Kalbin gölgesi	1	1,3
Aptallık	2	2,6	Boşluk	1	1,3	Kedi	1	1,3
Boşa kürek çekme	2	2,6	Çiçek	1	1,3	Kullanılmak	1	1,3
Destekleme	2	2,6	Çocuk gülüşü	1	1,3	Masal	1	1,3
Empati	2	2,6	Çocuk masumiyeti	1	1,3	Mum	1	1,3
Güzel düşünme	2	2,6	Farklı renk	1	1,3	Orman	1	1,3
Hayat	2	2,6	Faydalı olma	1	1,3	Ödül	1	1,3
İyilikteki kötülük	2	2,6	Faydasızlık	1	1,3	Polyanacılık	1	1,3
Kendin olma	2	2,6	Fosilleşmiş taşı yumuşatma	1	1,3	Pozitif düşünme	1	1,3
Adalet	1	1,3	Gökyüzü	1	1,3	Samimiyet	1	1,3
Aile	1	1,3	Güvenme	1	1,3	Sevgi	1	1,3
Akarsu	1	1,3	Hayallerin kapısı	1	1,3	Sevgi ve saygı	1	1,3
Alışveriş	1	1,3	Hayata tutunma	1	1,3	Tarla	1	1,3

Ay	1	1,3	Hayatı sevme	1	1,3	Umut	1	1,3
Bakış açısı	1	1,3	Her şeydeki hayır	1	1,3	Yenilgiyi kabul etme	1	1,3
Başarı	1	1,3	Hoşgörü	1	1,3	Toplam	76	100

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların iyimserlik kavramına dair 56 farklı metafor geliştirdikleri görülmektedir. Pozitif bakma (6), su (5), mutluluk (3) en sık tekrarlanan metaforlardır.

Metaforlar kategorilere ayrılırken, katılımcıların metaforlar için yazdığı gerekçeler de dikkate alınmıştır. Bu yüzden aynı metafor farklı gerekçelerinden dolayı farklı kategorilerde yer alabilmiştir. Metaforlara dair geliştirilen kategoriler ve frekans değerleri Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Metaforlar ve kategorileri

Kategoriler	Metaforlar	f	%
1. Duygu Olarak İyimserlik	Güzel düşünme (1); anne (2); mutluluk (3); sevgi (1); samimiyet (1); adalet (1); kendin olma (2); güvenme (1); kedi (1); su (2); çocuk masumiyeti (1); empati (2); pozitif bakma (3); destekleme (1).	22	29
2. Gerçekçi Olmayan İyimserlik	İlaç (1); çiçek (1); boşluk (1); kullanılmak (1); yenilgiyi kabul etme (1); aptallık (2); pozitif bakma (1); faydasızlık (1); iyilikteki kötülük (2); polyanacılık (1); boşa kürek çekme (2); su (1); hayat (1).	16	21
3. Motivasyon Kaynağı Olarak İyimserlik	Gökyüzü (1); başarının yapı taşı (1); pozitif bakma (1); alışveriş (1); fosilleşmiş taşı yumuşatma (1); ay (1); tarla (1); mum (1); başarı (1); başarmanın yakıtı (1); ödül (1); akarsu (1).	12	16
4. Umut Olarak İyimserlik	Çocuk gülüşü (1); pozitif düşünme (1); farklı renk (1); umut (1); battaniye (1); iyi düşünen insan (1); destekleme (1); orman (1); hayallerin kapısı (1); masal (1); bakış açısı (1); hayat (1).	12	16
5. Davranış Olarak İyimserlik	Sevgi ve saygı (1); güzel düşünme (1); faydalı olma (1); kalbin gölgesi (1); su (2); hoşgörü (1); beyaz kağıt (1).	8	10
6. Başa Çıkma Kaynağı Olarak İyimserlik	Her şeydeki hayır (1); pozitif bakma (1); hayata tutunma (1); aile (1); ışık (1); hayatı sevme (1).	6	8

Katılımcılar tarafından üretilen tüm metaforlar altı kategori altında sınıflandırılarak Tablo 4 oluşturulmuştur.

Katılımcıların geliştirdiği metaforlara ilişkin kelime bulutu Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. İyimserlik kavramına dair geliştirilen metaforlara ait kelime bulutu. (Kelime bulutu hazırlanırken metaforlara ait frekans değerlere dikkat edilmiştir.)

Kategoriler

İyimserlik kavramına ilişkin geliştirilen metaforlar duygu, gerçekçi olmayan, motivasyon kaynağı, umut, başa çıkma kaynağı ve davranış olmak üzere altı kategoride ele alınmıştır.

Duygu olarak iyimserlik

Bu çalışmada iyimserlik kavramına dair geliştirilen metaforların en fazla (%29) duyguları merkeze aldığı görülmektedir. Katılımcılar tarafından daha çok mutluluk, sevgi, empati gibi yapıcı duyguların ön plana çıkarıldığı görülmüştür. Bu kategoride değerlendirilen metaforlardan bazıları şöyledir.

İyimserlik mutlu olmak gibidir. Çünkü bence ne kadar iyimser olursak o kadar mutlu oluruz.

İyimserlik güvenmeye benzer. Çünkü güvenmeden hiçbir şey olmuyor.

Katılımcılar mutluluk ve güven duygularının bireyin iyimserliği ile doğru orantılı olduğunu belirtmektedir. Yani iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin mutlu olma ve güven duyma düzeyleri de yüksek olacağı varsayılmıştır.

Gerçekçi olmayan iyimserlik

İyimserliğin bazı durumlarda bireyin hayatında yıkıcı rol aldığına dair geliştirilen metaforlar ve gerekçelerin olduğu görülmüştür. Bu kategoride değerlendirilen metaforlardan bazıları şöyledir.

İyimserlik aptallık gibidir. Çünkü batan bir gemide batan bir dünyada sanki böyle bir ortam yokmuş gibi sanki gitgide ölmüyormuşuz gibi. Neyse zaten yüzmeyi severim demek gibidir.

İyimserlik Polyanacılık gibidir. Çünkü hiç kimsenin duyduğu bir şey hakkındaki ilk düşüncesi iyi olmaz. Sonrasında iyimser yaklaşırsa bile herkes en başta en kötüyü düşünür. İyimser olduğunu söyleyen insanlar gerçekten iyimser olduğu için değil, saf ve hiçbir şeyden haberdar olmadığı için iyimserdir. Bu da Polyanacılığa benzer. Hiç kimse bilerek ve isteyerek iyimser olmaz.

Katılımcıların ürettiği bazı metaforlar iyimserliğin bir kandırmaca olduğu yönünde algılandığını göstermektedir. Kişinin gerçeklerle yüzleşmek yerine gerçeklerden kaçması ya da gerçeği çarpıtması ile iyimserlik arasında benzerlik kurulmuştur.

Motivasyon kaynağı olarak iyimserlik

Bazı katılımcılar okulda, sınav sürecinde görev ve sorumluluklarını yerine getirmekte iyimserliği motivasyon kaynağı olarak ele almıştır. Bu kategoride değerlendirilen metaforlardan bazıları şöyledir.

İyimserlik bir tarlaya benzer. Çünkü ne ekersen onu biçersin yani ileriye yönelik nasıl yanaşırsan öyle verim alırsın. Ben ona yönelik davranıyorum hep ileri iyimserlik düşünüyorum. Çalışırsam yaparım. Ben bunu becereceğim diye düşünürüm hep onun için iyimserlik. Benim için çok önemli ve hayatıma hep faydalı oldu.

İyimserlik başarmanın yakıtı gibidir. Çünkü başaramadığımızda bile ileriye iyi düşünerek çalışmamızı ve motive olmamızı sağlar ileri hayallerimiz için bıksak bile çalışmadan yorulsa bile iyimser hayalimiz gerçekleştiğinde artık bu bir hayal değil gerçektir. Eğer iyimser bakmazsak olaylara ya da hayal olarak yokta yakıtı bitmiş arabadan farkımız olmaz ileri gidemeyiz ama hep geriye gideriz.

İyimserlik zorlu yaşam olaylarında kişiyi motive eden bir güç olarak algılanmaktadır.

Umut olarak iyimserlik

Bazı katılımcılar iyimserliğin geleceğe yönelik olumlu beklenti içerisinde olma yönünü merkeze almıştır. Bu kategoride değerlendirilen metaforlardan bazıları şöyledir.

İyimserlik battaniye gibidir. Çünkü seni ısıtır, sen o battaniyenin altında geleceğe dair hayal kurarsın, hayata umutla bakmanın yollarını ararsın.

İyimserlik hayata bakış açımızdır. Çünkü insan umudu hayalleri olmadan bence ilerleyemez. İyimserlik bir nebze pozitifliktir. Bir bardağın yarısı boşsa dolu tarafından bakmaktır. Kötü bir olay yaşasak bile ardından iyinin geleceğini bilmeliyiz bu ümitle yaşamalıyız. Aslında hayat bize verilmiş bir boş defter gibi bunu doldurmaksa bizim elimizde bir düşünceyi defalarca yazsak sıkılırız. Aynı şekilde bir düşünceyi kafamızda durmadan düşünmemeliyiz dert etmemeliyiz geçeceğini bilmeliyiz.

Başa çıkma kaynağı olarak iyimserlik

Sınav süreci ve ergenlik döneminde yaşanan sorunlara yönelik olarak bazı katılımcıların iyimserliği başa çıkma kaynağı olarak ele aldığı görülmüştür. Bu kategoride değerlendirilen metaforlardan bazıları şöyledir.

İyimserlik gökyüzü gibidir. Çünkü gökyüzü bütün insanların ortak noktasıdır. Nerde olursan ol nereye gidersen git hep yanındadır. Baktıkça anlaşılır. Sevdikçe sevilir. Kederlenince kederlenir seninle. Sonra milyon tane yıldızların yükü vardır omuzunda. Ama o yükü bütün iyimserliğiyle bütün sevgisiyle besler. Uzakta olsa bile hep yanındadır. Hep ruhundadır. Kalbinde ne kadar acı yaşasın bile derinlerde bir yerlerde vardır iyimserliğin. Tıpkı gökyüzünde bazen göremediğimiz ama hep var olan yıldızlar gibi.

İyimserlik hayata tutunmak gibidir. Çünkü bir insanın başından ne olaylar geçerse geçsin iyi veya kötü bir hedefi, bir bekleyeni, ailesi, sevdiklerine karşı hayatta kalma onlar için direnme çabasıdır. Kısaca bir olay kötü dahi olsa o olaya karşı iyimser bakış hayat standartlarını arttırmak demektir.

Davranış olarak iyimserlik

Bazı katılımcılar ise ürettikleri metaforlar ve gerekçeleriyle iyimserliğin davranışa yönelik kısmını ön plana çıkarmıştır. Bu kategoride değerlendirilen metaforlardan bazıları şöyledir.

İyimserlik akan su gibidir. Çünkü iyimser insan ne olursa olsun herkese karşı iyi olmalıdır. Ama o suyun yoluna taş gelirse su kısıtlar. Eskisi gibi olmaz. Eğer birisi bana kötü davranırsa herkese karşı tavrım değişir.

İyimserlik beyaz bir kâğıt gibidir. Çünkü insanlar hayata ilk geldiği zaman tertemiz fikirlere, düşüncelere sahiptir. Sonra hayatımızda yolunda gitmeyen insanlar, hareketler, davranışlar ortaya çıkarır. Ve temiz kâğıt artık yavaş yavaş kelimelere bürünür. Bir sürü kelime olur kâğıtta hepsi yine küçük olan benim kelimelerimdir ama değişen tek şey artık o kadar iyimser değildir kelimeler kâğıda yazı yazarken ne kadar iyi, temiz kalıyorsa insan hayatı temiz iyi olur.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Yapılan çalışmada lise öğrencilerinin iyimserlik kavramına ilişkin geliştirdiği metaforlar ve bu metaforların gerekçelerinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Sonuç olarak lise öğrencilerinin iyimserlik kavramına dair geliştirdikleri metaforların altı kategoride toplandığı görülmüştür. Bunlar: duygu olarak iyimserlik, gerçekçi olmayan iyimserlik, umut olarak iyimserlik, motivasyon kaynağı olarak iyimserlik, başa çıkma kaynağı olarak iyimserlik ve davranış olarak iyimserliktir.

İyimserlik kavramı birçok katılımcı tarafından “duygularla (f=22)” özdeşleştirilmiştir. Literatür incelendiğinde iyimserlik konusunda birçok nicel çalışmanın ve az sayıda nitel ya da karma desenli çalışmanın olduğu görülmüştür. Avustralyalı yaşlılarla (68-74 yaş aralığında, n=11) yürütülen nitel bir çalışmada (Craig vd., 2022); genetik ve aile geçmişinin, şükran ve umudun, yaşamın seyri ve gelişiminin iyimserliği şekillendirdiği ifade edilmiştir. Kargakou vd. (2017) yürüttükleri karma desenli çalışmalarında iyimserliğin gelişimine ilişkin olarak sevginin olumlu, yalnızlık duygusunun ise olumsuz etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Lise öğrencileri ile yürütülen yarı deneysel bir çalışmada anksiyetenin iyimserlik düzeyini azaltabileceği (Dewberry & Richardson, 1990) ve ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile iyimserlikleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Bozgeyikli & Çalışkan, 2020). Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada iyimserlik ile yaşam doyumu ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişki olduğu, iyimserliğin mutluluğu %59 düzeyinde yordadığı ulaşılan bulgular arasındadır (Sapmaz & Doğan, 2012). Lise öğrencileri ile yapılan çalışmalarda geleceğe yönelik iyimserlik ile depresyon arasında negatif yönde (Karagöz, 2011), ergen öznel iyi oluşunun iyimserlik eğilimi ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunurken ergen iyi oluşunun %25’lik varyansını iyimserlik eğiliminin yordadığı saptanmıştır (Eryılmaz & Atak, 2011). İyimserlik ile empati ve sabır arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunurken iyimserliği yordayan iki değişken olarak sabır ve empatik eğilim

belirlenmiştir (Kaytez & Güngör Aytar, 2018). Annelerin iyimserlik düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde, annelerin iyimserlik düzeyi ile çocukların (3-6 yaş) kaygı düzeyi arasında negatif yönde, annelerin kötümserlik düzeyi ile çocukların kaygı düzeyi arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu bulgular arasındadır (Tongar vd., 2021; Tongar, 2020). Bulgular hem çocuklarda ve ergenlerde hem de yetişkinlerde iyimserliğin olumlu duygularla paralel ortaya çıktığına işaret etmektedir. İyimserlik ve psikolojik dayanıklılığı geliştirme psikoeğitim programının uygulandığı bir grup öğrencide umutsuzluk düzeyinin düştüğü gözlenmiştir (Nalbant & Voltan Acar, 2017). İyimserlik, öfke ve depresif belirtiler ile ters yönde ilişkili iken (Puskar vd., 1999) özsaygı ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca iyimserliğin öznel iyi oluşu yordadığı bulgular arasındadır (Eryılmaz & Atak, 2011). İyimserliğin bireyin duygularıyla yakından ilgili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yıkıcı duyguların ve ruhsal durumların iyimserlik düzeyiyle ters yönde ilişkili olduğu söylenebilir.

Katılımcılardan bazıları iyimserliğin “gerçekçi olmayan (f=16)” yönüne odaklanmıştır. Bazı araştırmalar insanların başlarına olumlu olayların geleceği ve olumsuz olayların gelmeyeceği konusunda gerçekçi olmayan bir şekilde iyimser olma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Dewberry vd., 1990; Shepperd vd., 2002; Jefferson vd., 2017). İyimserlik kavramının gerçekçi bir şekilde ele alınmadığı durumlarda insanlar gerçekçi risk değerlendirmesi yapamamakta ve riskli davranışlar sergileyebilmektedir. Aynı zamanda düşük ihtimalli olumlu olaylara dair beklentileri onları daha fazla hayal kırıklığına uğratabilmekte ve karamsarlığa itebilmektedir (Weinstein, 1980; Jefferson vd., 2017). Bu yüzden bireyin hayatı için olumlu bir kavram olarak ele alınan iyimserlik sağlıklı bir şekilde değerlendirildiğinde yıkıcı olabilmektedir.

İyimserlik kavramı bazı öğrenciler tarafından “umut (f=12)” ile ilişkilendirilmiştir. Literatür incelendiğinde iyimserlik ve umut kavramının Pozitif Psikoloji alan yazınında çoğu defa birlikte çalışıldığı görülmüştür. Örneğin; yapılan bir meta analiz çalışmasında benzerliklerine rağmen “iyimserlik ve umut” kavramlarının, kişinin geleceğiyle ilgili olumlu beklentileri yansıtan iki farklı psikolojik yapı olarak ele alındığı bulunmuştur (Alarcon vd., 2013). Lazarus (1999) umudu hayati bir psikolojik kaynak olarak görmüş ve mevcut durumun endişe verici koşulları altındaki bireyin gelecekte bu koşulların iyileşeceğini beklemesi olarak tanımlamıştır. Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada iyimserlik ve umudun birbirleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte iyimserlik ve umudun, kariyer uyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide tam aracılık rolüne sahip olduğu bulgular arasındadır (Bölükbaşı, 2017). Ergenlerle yürütülen bir çalışmada iyimserlik ve umut arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ($r = .88$) korelasyon olduğu bulunmuştur (Çalışkan & Uzunkol, 2018; Fincan, 2019). Tanboğa (2020) ortaokul öğrencilerinde umut ve iyimserlik arasında pozitif yönde korelasyon olduğunu bulmuştur. Yetişkinlerle yürütülen birçok çalışmada da umut ile iyimserlik arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Strauss vd., 2014). Sınavlar, kariyer planlaması ve ergenlik döneminin gelişimsel sorunları içinde olan bireylerin iyimserlik kavramı içinde umuda odaklanması beklenebilir bir sonuçtur.

Lise öğrencilerinden bazıları iyimserlik kavramını “motivasyon kaynağı olarak (f=12)” ele almıştır. Alan yazında benzer çalışmalar olduğu görülmüştür. Örneğin; Amaca güdülenme ve amaca ulaşma ile iyimserlik arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Buna karşın kötümserlik ile amaca ulaşma ile amaca güdülenme arasında ise negatif yönde yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur (Çalışkan & Uzunkol, 2018). Buna paralel olarak üniversiteye hazırlık için gereken motivasyon düzeyi iyimser ve umutlu lise öğrencilerinde daha yüksektir (Ayan, 2017). Lise öğrencilerinin iyimserlik düzeyi ile akademik başarıları arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Kaytez & Güngör Aytar, 2018). Birçok öğrenci sınavlara yönelik çalışmalara dair yeterli motivasyona sahip olmadığı için akademik yönden başarısız olabilmektedir. Erdoğan (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada iyimserlik düşünceleri artan lise öğrencilerinin okul başarılarının da arttığı bulunmuştur. Farklı bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinde iyimserliğin; içsel akademik motivasyona, akademik doyuma ve geleceğe yönelik tutumlara pozitif etkisinin olduğu bulunmuştur. İyimserliğin başarı için “itici bir güç” olduğu belirtilmiştir (Fırıncı Kodaz, 2016). Ortaokul öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada öğrencilerin iyimserlik düzeyi ile öğrencilerin okula dair olumlu algıları pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Çalık, 2008). İyimserliğin, sınavlara hazırlık sürecinde ve okul hayatında öğrenciler için bir motivasyon kaynağı olabileceği düşünülmektedir.

Bazı katılımcılar iyimserlik kavramını “başarı çıkma kaynağı olarak (f=6)” ele aldığı görülmüştür. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Örneğin; İyimserlik düzeyi ile daha etkili başarı çıkma stratejileri kullanma arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Harju & Bolen, 1998). Yüksek düzeyde iyimserlik, sorunlarla etkili bir şekilde başarı çıkmakla ilişkili bulunurken düşük düzeyde iyimserlik ise kaçınma ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Carver vd., 2010). Daha kolay ve kısa sürede pes eden kötümser bireylere karşın iyimserler ele aldıkları işte daha ısrarcı olmaktadır. Ayrıca okul yaşamında ve iş hayatında iyimser bireyler çok daha başarılı olmaktadır (Seligman, 2006). Lise öğrencilerinin iyimserliğe dair algıları akademik başarılarının yanında sosyal uyum ve ergenlik dönemi sorunlarıyla da daha etkili bir şekilde baş etmelerine katkı sağlayabilecektir. İyimser öğrencilerin zorlu yaşam olaylarına daha kolay uyum sağladığı ve daha etkili başarı çıkma stratejileri kullandığı bulgular arasındadır (Brisette vd., 2002). İyimserler sağlık sorunlarıyla karşılaştıklarında kötümserlere göre daha az stresli tepki vermekte ve bu sorunlarla daha etkili şekilde başarı çıkmaktadır (Scheier & Carver, 2003). İyimserlik özelliğine sahip bireyler yaşamda karşılaştıkları sıkıntılarla daha kolay başarı çıkabilmektedir (Ayan, 2017). Bu çalışmadaki bazı lise öğrencilerinin iyimserliği başarı çıkma kaynağı olarak algılaması literatür ile paralellik göstermektedir.

Bazı katılımcılar iyimserlik kavramının “davranış (f=8)” yönünü ön plana çıkarmıştır. Alan yazında iyimserlik ile bireyin davranışları ön plana çıkaran çalışmaların az olduğu görülmüştür. İyimserlik, davranış için önemli etkileri olan istikrarlı bir kişilik özelliği olmasına rağmen ergenlerde iyimserliğin incelenmesine çok az ilgi gösterilmiştir (Puskar vd., 1999). Ancak dolaylı olarak iyimserliğin bireyin davranışları üzerinde etkisi olduğu söylenebilir. Lise öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu birçok çalışmada görülmüştür (Sarı Cenk, 2008; Feldman &

Kubato, 2015). İyimserlik düzeyi yükseldikçe bireyin yapıcı duygularının da etkisiyle hayatı için daha olumlu davranışlar sergileyeceği söylenebilir.

Ergenlik döneminin gelişimsel sorunlarının ve eğitim hayatına dair sınavların olduğu bir dönemde, bireylerin “iyimserlik” kavramına dair algılarının hayatlarının geri kalanı üzerinde etkiye sahip olacağı düşünülmektedir (Fırıncı Kodaz, 2016). Çünkü bu çalışmada iyimserliğin; başa çıkma kaynağı olarak, motivasyon kaynağı olarak, umut olarak lise öğrencilerinin hayatında yapıcı bir konumunun olduğunu göstermiştir. Ergenlerin iyimserlik kavramını bu şekilde algılamaları eğitim ortamlarında iyimserlik kavramına daha fazla yer verilmesinin öğrencilerin yararına olacağını düşündürmektedir. Bu çalışmada iyimserliğin motivasyon, umut ve başa çıkma kaynağı olarak görülmesinden hareketle lise düzeyindeki uygulayıcılara, öğrencilerine iyimserlik temelli psikoeğitim programları uygulamaları önerilmektedir. Bu psikoeğitim programlarıyla öğrencilerin iyimserlik düzeyleri artırılarak olumlu düşünme becerileri geliştirilebilir. Bununla birlikte bu çalışmada öğrencilerin gerçekçi olmayan iyimserliğe dair geliştirdikleri metaforlar da mevcuttur. Bu çalışmada bazı ergenlerin iyimserliğin yapıcı rolünü bazılarının ise gerçekçi olmayan yönünü ön plana çıkarmasından hareketle sonraki araştırmalarda iyimserliğin ergenlik dönemindeki gelişim seyri üzerinde çalışılması önerilebilir. Özellikle iyimserlik algısının gelişimi aile, okul, arkadaş çevresi, kültür gibi faktörler bağlamında incelenebilir.

Bu araştırmada katılımcıların iyimserlik algısı form aracılığıyla elde edildiğinden görüşme tekniğinin avantajlarından faydalanılamamıştır. İyimserliğe yönelik yapılacak sonraki çalışmalarda görüşme tekniğinin kullanılması daha derin anlamlara ulaşılması açısından önerilmektedir.

Kaynakça

- Akçan Parlaz, E., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician, 3*(2), 10-16.
- Akeren, İ. (2021). Lise öğrencilerinde siber zorbalıkla başa çıkmanın yordayıcısı olarak iyimserlik-kötümserlik. *Erciyes Journal of Education, 5*(1), 87-104, <https://doi.org/10.32433/eje.807426>.
- Alarcon, G.M., Bowling, N.A. & Khazon, S. (2013). Great expectations: a meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences, 54*, 821-827, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.004>.
- Ayan, A. (2018). İyimserlik ve umutsuzluk düzeyinin yaşam doyumu üzerine etkisi: Lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18*(3), 95-112. doi:10.18037/ausbd.552523.
- Aydın, G., & Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi, 7*(26), 2-9.
- Boman, P., & Yates, G. C. (2001). Optimism, hostility, and adjustment in the first year of high school. *British Journal of Educational Psychology, 71*(3), 401-411, <https://doi.org/10.1348/000709901158587>.
- Bozgeyikli, H., & Çalışkan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcısı olarak iyimserlik-kötümserlik düzeyi ve dini yönelimler. *OPUS International Journal of Society Researches, 16*(28), 909-928,

- <https://doi.org/10.26466/opus.734018>.
- Bölükbaşı, Ayten. (2017). *Lise öğrencilerinin kariyer uyumu ve yaşam doyumu ilişkisinde iyimserlik ve umudun aracı rolü*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- 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://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.82.1.102>.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji*. Kaknüs.
- 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>.
- Craig H, Gasevic D, Ryan J, Freak-Poli R & Talic S. (2022). A qualitative study on how older adults perceive the meaning and shaping of optimism: has the COVID-19 pandemic impacted their perceptions? *Journal of Global Health Reports*, 6, e2022039, <https://doi.org/10.29392/001c.36914>.
- Çalık, E. (2008). *İlköğretim öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin ve okula ilişkin algılarının incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Çalışkan, H., & Uzunkol, E. (2018). Ergenlerde iyimserlik-kötümserlik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 78-95.
- Dewberry, C., Ing, M., James, S., Nixon, M., & Richardson, S. (1990). Anxiety and unrealistic optimism. *The Journal of Social Psychology*, 130(2), 151-156, <https://doi.org/10.1080/00224545.1990.9924565>.
- Dewberry, C., & Richardson, S. (1990). Effect of anxiety on optimism. *The Journal of Social Psychology*, 130(6), 731-738, <https://doi.org/10.1080/00224545.1990.9924625>.
- 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. doi:10.31461/Ybpd.944208.
- Erdoğan, M. Y. (2021). İyimserlik (yaşam yönelimi) ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide akademik başarının aracılık rolü. *Eğitim ve Bilim*, 46(205), 395-407, <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2020.8998>.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2014). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216, <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.022>
- Fırıncı Kodaz, A. (2016). *İyimserlik, geleceğe yönelik tutum, akademik içsel motivasyon ve akademik doyum arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Fincan, M.C. (2019). *Ergenlerde algılanan ebeveyn affediciliği ile umut ve iyimserlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: implications for theory, research, and practice* (pp. 53-75). American Psychological Association,

- <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10385-003>
- Goleman, D. (2000). *Duygusal zeka-neden IQ'dan daha önemli*. Varlık.
- Harju, B. L., & Bolen, L. M. (1998). The effects of optimism on coping and perceived quality of life of college students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(2), 185- 200.
- Jefferson, A., Bortolotti, L., & Kuzmanovic, B. (2017). What is unrealistic optimism? *Consciousness and Cognition*, 50, 3-11, <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.10.005>.
- Kargakou, A., Sachlas, A., Lyraeos, G., Zyga, S., Tsironi, M. & Rojas Gil, A.P. (2017). GeNeDis: Computational biology and bioinformatics. In P. Vlamos (Ed.), *Does health perception, dietary habits and lifestyle effect optimism? A quantitative and qualitative study*. (pp. 49-61). Springer.
- Kaytez, N., & Güngör Aytar, F. A. (2018). Çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin sabır ve empatik eğilim açısından incelenmesi (meslek lisesi örneği). *Turkish Journal of Social Research/Turkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi*, 22(3), 159-175.
- Kümbür Güler, B., & Emeç, Hamdi, (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 66(2), 653-678.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded Sourcebook*. Sage.
- Nalbant, A., & Voltan Acar, N. (2017). İyimserlik ve psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi programının risk altında bulunan çocukların umutsuzluk düzeylerine etkisi. *Çağdaş Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 31-38.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3
- Nedim Bal, P. & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1(Özel)), 41-52.
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302. doi 10.9779/pauefd.576186.
- Parmaksız, İ. & Avşaroğlu, S. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(2), 543-555 .
- Peterson, C., Buchanan, G. M. & Seligman, M.E.P., (1995). *Explanatory style*. In G. M. Buchanan ve M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style; History and evolution of the field*. (pp. 120). Routledge.
- 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>.
- Rincón Uribe, F.A., Neira Espejo, C.A. & Pedrosa, J.D. (2022). The role of optimism in adolescent mental health: a systematic review. *Journal of Happiness Study*, 23, 815-845. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00425-x>.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak

- iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sarı Cenk, D. (2008). *Ergenlerde anne baba tutumları, cinsiyet ve akademik başarının iyimserlik ile ilişkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Sarıkoç G., Öksüz E. & Varol B. (2022). Covid 19 pandemisinde iyimserlik ve hayatın anlamının incelenmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical and Health Sciences*, 7(21), 184-192. Doi. /10.5281/zenodo.7393127
- Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2003). Social psychological foundations of health and illness. In J. Suls & K. A. Wallston (Eds.), *Self-regulatory processes and responses to health threats: Effects of optimism on well-being*. (ss. 395-428). Blackwell.
- Schmitt, R. (2005). Systematic metaphor analysis as a method of qualitative. *The Qualitative Report*, 10(2), 358-394.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14, <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. Vintage.
- Shepperd, J. A., Carroll, P., Grace, J. & Terry, M. (2002). Exploring the causes of comparative optimism. *Psychologica Belgica*, 42, 65-98, Doi:10.5334/PB.986.
- Strauss, K., Niven, K., R McClelland, C. & Cheung, B. K. (2015). Hope and optimism in the face of change: Contributions to task adaptivity. *Journal of Business and Psychology*, 30, 733-745.
- Tanboğa, F. (2020). *Ortaokul öğrencilerinde okul yaşam kalitesi ile iyimserlik ve umut arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Tongar, K. (2020). *Pandemi sürecinde annelerin iyimserlik kötümserlik düzeyleri ile çocuklarının kaygı seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: 'Türkiye covid-19 örneği'*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Tongar, K., Ulkuer, N., Geçer, E., Yıldırım, M. & Akgül, Ö. (2021). Covid-19 pandemisi sürecinde annelerin iyimserlik seviyesini etkileyen faktörlerin incelenmesi: Türkiye örneği. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (28), 405-418.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806-820. doi:10.1037/0022-3514.39.5.806
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

Extended Abstract

Introduction

Instead of focusing solely on mental illnesses and their solutions, positive psychology concentrates on enhancing the individual's well-being, happiness, virtues, and strengths, aiming to improve these aspects. Positive psychology, which progresses towards building positive qualities, argues that the individual and society with good mental health are neglected. Therefore, it aims to scientifically investigate happiness and human strengths. This

new branch of psychology has turned towards concepts that emphasize the positive aspects of the individual such as well-being, self-esteem, flow and happiness, values and character strengths, and optimism (Carr, 2016; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). One of these concepts is optimism. It is stated that “optimism” is based on the statements that individuals say to themselves to solve the problems they face (Seligman, 2006).

Goleman (2000), who likens optimism to hope, defines optimism as having a strong expectation that one will experience positive events in the future despite the difficulties and obstacles in one's life. Optimistic individuals believe that good things will happen to them in the future instead of bad things and expect things to go well (Scheier & Carver, 1985). While optimistic individuals expect positive things to happen in the future, pessimists expect negative things to happen in the future (Carver et al., 2010). People generally think that misfortunes will happen to others and not to themselves. However, some people see the probability of having positive experiences above the average and the probability of experiencing bad situations below the average. This perspective, which is evaluated within the concept of optimism, is defined as unrealistic optimism (optimism bias) (Weinstein, 1980).

The aim of this study is to determine and examine the metaphors used by high school students about the concept of optimism, to understand how the concept of optimism takes place in the world of high school students and to reveal the perceptions of these individuals towards the concept of optimism. High school students' metaphorical perceptions of the concept of optimism will be analyzed by content analysis method. In this context, the research question is stated as follows:

How do high school students perceive the concept of “optimism”?

Method

In this study, phenomenology, one of the qualitative research designs, was used. The phenomenology design focuses on phenomena that we are aware of but do not have an in-depth and detailed understanding of. Qualitative research produces a large amount of heterogeneous information that contains complex meaningful structures. Metaphors are very useful for reducing this complexity into clearly structured patterns. Therefore, thinking through metaphors has found a place in scientific processes (Schmitt, 2005; Yıldırım & Şimşek, 2006).

Results

In this study, it was aimed to reveal the metaphors developed by high school students about the concept of optimism and the reasons for these metaphors. As a result, it was seen that the metaphors developed by high school students about the concept of optimism were grouped in six categories. These are: optimism as a feeling, unrealistic optimism, optimism as hope, optimism as a source of motivation, optimism as a source of coping and optimism as a behavior.

It is thought that individuals' perceptions of the concept of "optimism" will have an impact on the rest of their lives in a period when there are developmental problems of adolescence and exams related to educational life (Fırıncı Kodaz, 2016). Because this study showed that optimism has a constructive position in the lives of high school students as a source of coping, motivation and hope. The fact that adolescents perceive the concept of optimism in this way suggests that giving more space to the concept of optimism in educational environments will benefit students. Based on the fact that optimism is seen as a source of motivation, hope and coping in this study, it is recommended that high school practitioners implement optimism-based psychoeducation programs for their students. With these psychoeducation programs, students' optimism levels can be increased and their positive thinking skills can be improved. However, in this study, students also developed metaphors about unrealistic optimism. Based on the fact that some adolescents in this study emphasized the constructive role of optimism and some emphasized the unrealistic aspect of optimism, it may be recommended to study the developmental course of optimism in adolescence in future research. In particular, the development of optimism perception can be examined in the context of factors such as family, school, friends and culture.

In this study, since the participants' perception of optimism was obtained through a form, the advantages of the interview technique could not be utilized. It is recommended to use the interview technique in future studies on optimism in order to reach deeper meanings.