

## İyimserlik Bağlamında Sosyal İlişkilere İlişkin Bir Derleme

Gazanfer Anlı<sup>a,b</sup>, Mehmet Yavuz Furkan Solak<sup>c</sup>

### Özet

Bazı insanlar birçok bakımdan hayatta beklentilere sahip olup geleceğe bakışını güvenle inşa etmektedir. Bu bakış, iyimserliği işaret etmekle beraber, iyimserleri niteleyen inancı da tanımlamaktadır. Kötümserlerin inançları ise olumsuzluklarla dolu beklentileri barındırmaktadır. Alanyazındaki araştırmalara göre iyimserlik, sosyal ilişkiler bağlamında dikkate alınabilecek çeşitli hususlar açısından yararlı olabilmektedir. Ancak Türkiye'de sosyal ilişkiler bağlamında gerçekleştirilen iyimserlik araştırmalarının oldukça yetersiz olduğu görülmektedir. Bu makalenin amacı ise sosyal ilişkilerde yer alan iyimserlik araştırmalarını derlemektir. Alanyazında iyimserlik yapısının; romantik ilişkiler, ebeveynlik ve aile gibi çeşitli bağlamlarda araştırıldığı görülmektedir. Sonuçlar, iyimserlik kavramının sosyal destek, yalnızlık, diğer insanlar tarafından istenlik, çekici olma veya sosyal kabul, ilişki kalitesi veya ilişkiden memnuniyet duyma, yakın ilişkilerin kurulması, zamansal açıdan ilişki sürekliliği, ilişkideki sorunların çözülmesine karşı yaklaşım tarzı ve sorunların çözülmesindeki başarıya dair algılar gibi pek çok açıdan önemli olduğunu işaret etmektedir.

### Anahtar Kelimeler

İyimserlik  
Sosyal İlişkiler  
Sosyal Destek  
Sosyal Kabul

### Makale Hakkında

Geliş Tarihi: 06.05.2023  
Yayın Tarihi: 27.03.2024  
Doi: 10.18026/cbayarsos.1293288

## A Review on Social Relationships in the Context of Optimism

### Abstract

Some people build their outlook on the future with confidence, expecting things to happen in life in a desirable way. This outlook indicates optimism and defines the beliefs that characterize optimists. The beliefs of pessimists contain expectations full of negativity. According to the studies in the literature, optimism can be useful in terms of various issues that can be taken into consideration in the context of social relations. However, it is seen that optimism studies conducted in Turkey in the context of social relationships are quite insufficient. The aim of this article is to review optimism research in social relations. In the literature, optimism has been investigated in various contexts such as romantic relationships, parenting and family. The results indicate that the concept of optimism is important in many aspects such as social support, loneliness, being desirable, attractive or socially accepted by other people, relationship quality or satisfaction with the relationship, establishment of close relationships, relationship continuity in terms of time, approach to solving problems in the relationship and perceptions of success in solving problems.

### Keywords

Optimism  
Social Relationships  
Social Support  
Social Acceptance

### About Article

Received: 06.05.2023  
Published: 27.03.2024  
Doi: 10.18026/cbayarsos.1293288

<sup>a</sup> İletişim Yazarı: gazanfer.anli@btu.edu.tr

<sup>b</sup> Doç. Dr., Bursa Teknik Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi/Psikoloji Bölümü, 0000-0002-6141-7964

<sup>c</sup> Yüksek Lisans Mezunu, Bursa Teknik Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi/Psikoloji Bölümü, 0000-0001-7209-0808

### Giriş

İnsanların giderek daha soyutlanmış sosyal dünyalara, dolayısıyla sosyal ilişkiler açısından olumsuz sayılabilecek bir pozisyona evrildiği belirtilmektedir (Holt-Lunstad, Smith ve Layton, 2010: 2). Ancak sosyal ilişkiler pek çok açıdan insan yaşamının paha biçilmez yönlerinden birisini oluşturmaktadır. Dolayısıyla sosyal ilişkilere dahil olabilecek önemli kavramların incelenmesi ve bu konuda bilgi sağlanması oldukça değerli görülmektedir. İyimszerliğin de alanyazında bu kavramlar arasında yerini kazanan bir yapı olduğu görülmektedir. İyimszerlik bağlamında sosyal ilişkilere dair gerçekleştirilen çalışmalar oldukça az sayıda olduğu için, konunun henüz emekleme çağında olduğu söylenebilir (Carver ve Scheier, 2014: 294; Carver ve Scheier, 2017: 409). Özellikle Türkçe alanyazın dikkate alındığında ilgili kavramların incelendiği çalışmalara rastlamak oldukça zordur. Bu derleme makalesinde ise iyimszerlik bağlamında gerçekleştirilen çalışmalardan sosyal ilişkiler için kayda değer yeri olabilecek pek çok araştırmanın Türkçe alan yazına sunulması amaçlanmaktadır.

İlk olarak bu makale araştırmasının metodolojisinden bahsetmek yerinde olacaktır. Alanyazında en çok kullanılan derleme türleri geleneksel ve sistematik derlemelerdir. Geleneksel derlemeler de kendi içinde eleştirel, öyküsel, bütünleştirici gibi sınıflara ayrılmaktadır (Sutton, Clowes, Preston, ve Booth, 2019 ). Bunlardan bütünleştirici derlemeler, nitel ve nicel verilerin bütünleştirilmesine yönelik sentez yöntemleri için şemsiye terim olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir olgunun inceleme öncesinde var olandan daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlayan sonuçlar çıkarmak amacıyla literatürün özetlenmesi ve analiz edilmesine rehberlik etmek için kullanılabilir (Tricco ve diğerleri, 2016). Bu çalışma da bütünleştirici derleme şeklinde gerçekleştirilmiştir.

### İyimszerlik ve Kötümszerlik

Alanyazında iyimszerlikle alakalı olan çalışmaların önemli bir kısmında kötümszerlik de ele alındığı için, öncelikle bu kavramların açıklanması ve birbirinden farklı olan noktalarının irdelenmesi uygun görülmüştür. Carver ve Scheier (2002: 231) tarafından iyimszerliğin ve kötümszerliğin ne olduğuna dair dile getirilen açıklamalar, gelecek zamana yönelik geniş kapsamlı beklentiler çerçevesinde dönmektedir. İyimszerlik, özünde bilişsel bir varlığın yansımasıdır. Ancak beklentilerin olumlu-olumsuz oluşuna göre duygu doğuran bir tarafı da bulunmaktadır (Carver ve Scheier, 2014: 297) ve insanlar geleceklere belli duygular yöneltebilirler (Forgeard ve Seligman, 2012: 109). Geleceğe dair ne kadar iyi veya güzel şeylerin vuku bulacağına inanç ve güven varsa, buna karşılık o kadar fazla iyimszerlik seviyesinden bahsedilebilmektedir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010). İyimszerler, ileriki yaşamlarının güzel olaylarla sarmalanacağı; yani kendilerini bekleyen geleceğin olumlu şeyleri işaret ettiği inancına sahiplerdir (Carver ve Scheier, 2002: 231). Bu inançlar sorunlar mevcut olsa dahi varlığını devam ettirmektedir (Goleman, 2000). Kötümszerler için ise, bu beklentisel fikirlerin tam tersi bir örüntüde olduğu belirtilmektedir (Carver ve Scheier, 2002: 231). Araştırmacıların bakışına göre söylem içerisinde iyimszerler veya kötümszerler diyerek bir sınıflama yapmak, söz konusu hususlarda açıklamaların rahatça yapılabilmesine hizmet ettiği içindir (Carver ve Scheier, 2002: 232; Carver ve Scheier, 2014: 293; Wrosch ve Scheier, 2003: 65). İnsanlar, iyimszerlik veya kötümszerlik bakımından çok uçlar da dahil olabilecek şekilde farklı düzeylerdeki konumlarda yer alabilirler. Carver ve Scheier (2002: 233) tarafından benimsenen yaklaşımda iyimszerlik, bir kişilik özelliği ışığında görülmektedir. İyimszerlik düzeyi, bir

meseleyle karşılaştığı takdirde buna karşı nasıl bir eylemde bulunulduğu ve ne hissedildiği açısından belirleyici bir etmen olarak iş başındadır.

İyimserlik ve kötümserliğin ayrı göstergeler olarak puanlandırılabilirdiği araştırmalar bulunurken (Heinonen ve diğ., 2006; Robb, Simon ve Wardle, 2009), sadece tek gösterge halinde toplam puan üzerinden giden birçok çalışma da vardır. Örneğin Kim ve diğerleri (2014: 395) tarafından iyimserliğin tek gösterge olarak kullanıldığı görülmektedir ve araştırmacılar bunu yapmalarının geri planındaki sebebi teorik ve metodolojik hususlara dayandırmaktadırlar. İyimserlik alanyazınının son zamanlarında iyimserliğin ve kötümserliğin aynı yapıyı değil, ayrı yapıları yansıtan iki farklı gerçeklik olduğunu işaret eden çalışmalar vardır. Bazı araştırmalarda bu farklılığa yapılan vurgu, söz konusu yapıların genetik-çevre kökenleri bağlamındaki açıklamalara dayanmaktadır. Bazı araştırmalar ise bu yapıları diğer yapılarla gösterdiği-göstermediği ilişkiler veya gerçekleştirilen faktör analizi sonuçları gibi bağlamlarda ele almaktadır. Örneğin Herzberg, Glaesmer ve Hoyer (2006) tarafından yürütülen bir çalışmada, iyimserlik ve kötümserliğin farklı yapıları işaret ettiği (ayrıca yaşla birlikte bu iki yapının birbiriyle ilişkisinin silikleştiği) 46133 uygun katılımcıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilerek gösterilmiştir. Araştırmacılara göre, çalışmaların iyimserlik ve kötümserliği ayrı ölçümler halinde edinerek yürütülmesi daha iyi olacaktır (Herzberg ve diğ., 2006: 437). Robinson-Whelen, Kim, MacCallum, ve Kiecolt-Glaser (1997) tarafından bakım veren (demans) ve vermeyenlerle yürütülen bir çalışmada, iyimserliğin iki faktörlü olarak alınması tek faktör olarak alınmasından daha iyi model uyumuyla sonuçlanmış, dolayısıyla daha uygun bulunmuştur. İyimserlik ve kötümserliğin birbirleriyle ilişki güçleri, bakım veren örnekleminde daha üst seviyede (ilk yıl ve üçüncü yıl) bulunmuştur, dolayısıyla stresli durumdaki kişilerde (bu araştırmada bakım verenler) bu iki faktörün ayrışmasının daha düşük seviyede olabileceği belirtilmiştir. Vera-Villarrol, Córdova-Rubio ve Celis-Atenas (2009) tarafından, Şili'deki üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada da keşfedici faktör analizi sonuçlarının iki faktörlü yapıyı işaret ettiği bulunmuştur. Öte yandan Bates (2015: 7) tarafından 852 ikiz ile gerçekleştirilen bir çalışmada iyimserliğin bütünüyle kişilikle açıklanamayacağı, iyimserlik ve kötümserliğin beş faktörlü kişilik özelliklerinden genetik ve çevresel açılardan farklı yapılar ve iyimserlik-kötümserliğin birbirinden farklı kökenlere sahip eğilimler olduğu bulunmuştur. Hart ve Hittner (1995: 836-837) tarafından iyimserlik ve başa çıkmanın incelendiği çalışmada da araştırmacılar, iyimserliğin ve kötümserliğin değişkenlerle ilişkilenebilirliği ve onlar (burada başa çıkma tepkileri) tarafından açıklanması açısından farklılık gösterdiğini vurgulayarak, bu yapıların farklı olabileceği fikrini doğrular söylemde bulunmaktadır. Sulkers ve diğerleri (2013) tarafından yürütülen çalışmada iyimserlik ve kötümserlik puanlarının ayrı değerlendirildiği durumda, bu yapılardan her birinin olumlu (yaşam doyumu, kaygının bulunmaması) ve olumsuz (kaygı varlığı, fiziksel semptomlar, duygusal, fiziksel işleyiş) iyi oluş göstergeleri bağlamında ilişkilendiği değişkenlerin farklılık gösterdiği belirlenmiştir. İyimserliğin iyi oluşun olumlu tarafındaki ölçüm değişkenleriyle, kötümserliğin ise iyi oluşun olumsuz tarafındaki göstergelerle (fiziksel işleyiş ve semptomlar dışındaki) ilişkilendiği belirlenmiştir. İleri zamana dönük olarak gerçekleştirilen analize göre ise baştaki iyimserlik sonraki zamandaki değişkenlerle bir ilişki göstermemişken, kötümserlik de sadece kaygının varlığı, fiziksel semptomlar (pozitif) ve duygusal işleyişle (negatif) ilişkilendirilmiştir. Puig-Perez ve diğerleri (2015) tarafından iyimserlik ve kötümserliği incelemek adına gerçekleştirilen bir başka çalışmada katılımcılardan stres oluşturduğu bilinen (kortizol ve kardiyovasküler tepkileri tetiklediği düşünülmektedir) bir görevi gerçekleştirmeleri istenerek algılanan stres

ve kortizol gibi psikolojik ve fizyolojik değişkenler incelenmiştir. Çalışma sonuçlarının iyimserlik (kalp atımında daha az tepkisellik ve kortizolde düzelme) ve kötümserliğin (stresli duruma getirilen zorluk algısı) farklı değişkenlerle ilişkilendiğini desteklediği görülmüştür. Kötümserliğin bazı sonuç değişkenleri bağlamında eşsiz ilişkilere sahip olduğunu gösteren başka çalışmalar da vardır (örn. ileri zamana dönük yordayıcılıklar için bkz. Robinson-Whelen ve diğ., 1997; kardiyovasküler hastalık riski için bkz. Felt ve diğ., 2020).

Bunların tersine iyimserliğin tek boyutlu olarak ele alınmasının daha yerinde bir karar olacağını veya ayrışmanın olmasına rağmen bunun gerçek bir boyut ayrımı anlamına gelmediğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Segerstrom, Evans, ve Eisenlohr\_Moul (2011) gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda bunu önermişlerdir. Chiesi, Galli, Primi, Innocenti Borgi, ve Bonacchi (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada; geçerlik amacıyla iyimserlik ile psikolojik iyi oluş, kontrol (mastery) ve tutarlılık duygusu ilişkileri incelenmiş, madde tepki kuramı uygulanmış ve iyimserliği tek boyutlu bir yapı olarak ele almanın uygun bir ölçüm sağladığı gösterilmiştir. Ayrıca araştırmacılar tarafından iyimserliğin ölçümü için çeşitli öneriler (LOT-R için likert tipi orta noktanın kullanımdan kaldırılmasının iyi olabileceği gibi) getirilmiştir (Chiesi ve diğ., 2013: 528). Öte yandan Rauch, Schweizer, ve Moosbrugger (2007) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada da konu üzerine metot etkileri çerçevesinden bir inceleme yapılmış ve bu etkiler, sosyal istenirliğe dayalı tepki verme açısından incelenmiştir. Araştırmacılar, metot etkileri (izlenim yönetimiyle ilişkilenen) de dikkate alındığı müddetçe iyimserlik açısından ortaya çıkan boyutsal farklılıkların bir gerçekliği yansıtmayabileceğini belirtmişlerdir. İyimserlik ve kötümserliğin gerçekten iki ayrı boyut mu olduğu, yoksa bunların tek bir boyut üzerinden mi ele alınması gerektiği konusunda araştırmaların daha fazla bilgi sağlaması gerektiği belirtilmektedir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010: 881). Araştırmacılara göre açıklığa kavuşturulması gereken asıl soru işaretleri, ortaya çıkan bu farklı görüntülerdeki kaynağın ne olduğudur. Yani metot varyansı mı, yoksa gerçek varyans mı bu sonuçlara öncülük etmektedir? (Carver ve Scheier, 2017: 402).

### Çalışmanın Boyutları ve Önemi

İyimserlik kavramının sosyal alanda en çok çalışılan yönünü sosyal destek oluşturmaktadır. Sosyal destek ise sosyal ilişkiler kapsamında ele alınabilecek bir kavramdır. Çünkü bu destekler ilişki içerisinde bulunan diğer insanlardan gelmektedir (Taylor ve Seeman, 1999). Dolayısıyla söz konusu çalışmaya öncelikle iyimserlikle sosyal desteği inceleyen makaleler dâhil edilmiştir. Öte yandan iyimserlik kavramı ilişkiler konusunda sadece sosyal destekle kısıtlanabilecek bir değişken değildir. Sosyal kabul, yalnızlık, ilişki kalitesi, ilişkide kalma süresi, çekicilik gibi sosyal ilişkiler bağlamında ilgili olabilecek pek çok farklı kavram da iyimserlikle birlikte çalışılan konular arasındadır. Dolayısıyla makalede söz konusu kavramların incelendiği çalışmalar da dâhil edilmiştir. Öte yandan insan, aynı zamanda klasik bir tanımla sosyal bir varlıktır. İyimserlik de sosyal dünyada sadece kişiyi değil, çevredeki diğer insanları da çeşitli yönlerden etkilemektedir. Çevredeki insanlar da aslında ilişkilerde bulunan diğer bireyleri işaret etmektedir. Dolayısıyla bu mantıktan hareket edildiğinde söylenebilir ki, kişideki iyimserliğin başka insanlarda oluşturduğu etkiler de iyimserlik ve sosyal ilişkiler konusu içerisinde yer alabilir. Hem daha önceden bahsedilen ilişki kalitesi gibi kavramlar açısından, hem de ebeveynlik ve aile bağlamında çeşitli hususlar açısından, iyimserliğin ilişkilerde yer alan diğer insanlar için önemli çıktılar olabileceğini işaret eden çalışmalar bulunmaktadır. Tüm bu hususlar doğrultusunda bu geleneksel derleme

çalışmasında iyimserlik, sosyal ilişkilerle alakalı olan sosyal destek, sosyal kabul ve ret, yalnızlık, romantik ilişkiler, ebeveynlik alt başlıkları altında incelenecektir. Alanyazınımızda bu tür bir çalışmanın olmaması nedeniyle bu derleme çalışmasının özellikle pozitif psikoloji alanında çalışan uzmanlar için kaynaklık edeceği düşünülmekte, ileride yapılacak çalışmalar için bir rehber niteliği taşıması öngörülmektedir.

### İyimserlik ve Sosyal İlişkiler

Sosyal dünya, insanlar tarafından var olduğu gibi görülmemekte, kişinin zihninde işlenerek sosyal algılar haline gelmektedir. Yani kişiye özgü süreçlerin bu işleyişte önemli bir rolü söz konusudur. Dolayısıyla sosyal dünyaya ilişkin algıların tek düze gerçekleri aşarak mevcut haline ulaştığı belirtilmektedir (Srivastava, McGonigal, Richards, Butler, ve Gross, 2006: 143). İyimserliğin de sosyal dünyayı sarmalayan sosyal ilişkilere uzak bir konu olmadığı görülmektedir. Araştırmacılara göre iyimserlik, çevremizdeki insanlarca sergilenen eylem ve niyetlerin değerlendirilmesi gibi hususlar açısından (mesela sosyal destek algısı) önemli bir farklılık oluşturma potansiyeli taşımaktadır (Srivastava ve diğ., 2006: 144). Bir başka yönden sosyal ağlardaki oluşumun nasıl olacağı ve bu ağların hangi gözle değerlendirileceği iyimserlik veya kötümserlik tarafından belirlenmektedir (Luger, Cotter, ve Sherman, 2009: 636-637). Örneğin kötümserlik düzeyi daha yüksek olan kişilerin aslında olumlu olan bir sosyal desteği gerçeğe aynı doğrultuda algılamayabileceği düşünülmektedir. İyimserlerin ise tıpkı birçok durumu olumlu bir eğilimle değerlendirdiği gibi, ilişkilerde yer alabilecek önemli unsurları da benzer pencereden değerlendirmeleri olası görülmektedir (Carver ve Scheier, 2017: 409). Ek olarak iyimserlerin, yine pek çok konuda olduğu gibi ilişkiler içerisinde de görece işlevsel yolları kullanarak çaba gösteren tarafta olabileceği belirtilmektedir.

İyimserlik kavramı sosyal destek, sıcak ve baskın bir kişiler arası ilişki tarzıyla pozitif, olumsuz kişiler arası deneyimlerle ise negatif ilişkilenebilir (Smith, Ruiz, Cundiff, Baron ve Nealey-Moore, 2013). Ancak kötümserlik kavramı sosyal destekle negatif, olumsuz kişiler arası deneyimlerle, düşmanca ve boyun eğici kişiler arası ilişki tarzıyla pozitif ilişkilenebilir. Öte yandan insanların kendi iyimserliklerine benzer kişilerle yakınlık kurabilmeleri ve kötümserlikleriyle arkadaşlık sürekliliklerinin ters orantılı olabilmesi söz konusudur. Örneğin; Geers, Reilley, ve Dember (1998) tarafından yürütülen ve iki çalışmanın gerçekleştirildiği bir araştırmada, erkeklerin iyimserlikleriyle, yakın erkek arkadaşlarının iyimserlikleri olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Öte yandan kötümserlik ile kişilerin arkadaşlık süresinin azlığı ilişkili bulunmuştur. Bu bulguya her iki çalışmada da erişildiği görülmektedir. Bu örneklerle birlikte aşağıda daha detaylı biçimde sunulacak çalışmaları dikkate alarak konuya bütünsel bir pencereden bakmak gerekirse, iyimserlik kavramı sosyal destek, yalnızlık, diğer insanlar tarafından istenirlik, çekici olma veya sosyal kabul, yakın ilişkilerin kurulması, ilişki kalitesi veya ilişkiden memnuniyet duyma, zamansal açıdan ilişki sürekliliği, ilişkideki sorunların çözülmesine karşı yaklaşım tarzı, sorunların çözülmesindeki başarıya dair algılar açısından önemli olmaktadır. Öte yandan iyimserliğin, ebeveynlik ve aile bağlamında da değerli içeriklere sahip olduğu söylenebilir. Ebeveyn iyimserliğinin sonraki zamanda çocuk yönetimiyle, olumlu nitelikte ve ilgili ebeveynlikle, çocukların akran yeterliliği ve sosyal yeterlilikleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca çocukların iyimserlikleri, onların ebeveynleriyle sahip olduğu ilişkilere ilişkin bakış açısı ile de anlamlı ilişkilere sahiptir. Bu durumlardan bazıları dikkate alındığında görülmektedir ki iyimserlik sadece kişinin kendisi için etki uyandırmakla kalmamakta, ilişki içerisinde bulunan diğer insanlar açısından da anlamlı sonuçlar içermektedir. Böylece iyimserliğin, ilişkiler içerisinde çok taraflı etkilerinden

söz edilebilmektedir. Tüm bunlar, iyimserliğin sosyal ilişkiler içerisinde yeri olabilecek çeşitli konularda algı veya gerçeklik açısından önemli sonuçları beraberinde getirebileceğini göstermektedir.

### İyimserlik ile Sosyal Destek

Sosyal destek, ilişkide bulunduğumuz insanlar sayesinde edindiğimiz destektir (Taylor ve Seeman, 1999: 214). Algılanan sosyal destek ise, ilişkiler bazında gerçekleşenden öte gerçekleşmesi umulan desteklere dair beklentisel temelli düşünceler (Siedlecki, Salthouse, Oishi ve Jeswani, 2013: 563-564) veya erişilebilir olanların yeterliliğine, tatmin ediciliğine ilişkin algılar (Barrera, 1886) olarak görülmektedir. Sosyal ilişkiler kapsamında ele alınan sosyal desteğin insan yaşamında kazandığı önem büyüktür. Bu kavramın kişiye zorlayıcı gelen yaşantılardan türeyebilecek istenmedik sonuçlar için hafifletici veya sağlam tutucu bir yolda işlev gördüğü ifade edilmektedir (Ibarra-Rovillard ve Kuiper, 2011: 343).

Sosyal destek bağlamında incelenen araştırmaların faydalandığı ölçümler de genel olarak sosyal destek algısı veya alınan sosyal destek bazındadır. Aslında sosyal desteğe ilişkin alan yazındaki tanımların çok sayıda olduğu görülmektedir. Yine de az çok farklı şekillerde bu tanımların gruplandırılabilirdiği söylenebilir. Örneğin araştırmacıların (Barrera, 1986; Barrera, Sandler ve Ramsay, 1981) sosyal destek kavramına ilişkin pek çok çalışmayı inceleyerek ayrıma gittiği yollardan birisi şu şekildedir; çevredeki kişilerle olan bağlantılılığı ve sosyal ağları daha çok niceliksel bazda işaret eden sosyal gömülülük (ebeveynlerin varlığı, ziyaretlerde bulunma sıklığı gibi), yukarıda da belirtilmiş olan algılanan sosyal destek kavramı ve son olarak alınan sosyal destek. Sosyal desteğin genel olarak ele alındığı başka yönler ise, onları bilgisel sosyal destek, araçsal sosyal destek ve duygusal sosyal destek kalıplarına sokmaktır (Taylor, 2011: 189-190). Çeşitli güçlüklerin mevcudiyetinde durumun gerekliliklerine (örn. başarılı bir çözüme nasıl gidilebilir) veya doğrudan durumun kendisine dair aydınlanma sağlayabilecek bir destek alınrsa, burada bilgisel sosyal destek işaret edilmektedir. Edinilen desteğin para, eşya veya ihtiyaç duyulan bir yere ulaşımı sağlamak gibi daha somut yollardan olması halindeyse, araçsal destek işaret edilmektedir. Öte yandan, kişiye sıcak tarzda yaklaşıp değerli veya hoşnutluk duyulan bir varlık olduğu hissettiriliyorsa duygusal desteğin varlığından söz edilmektedir. Özetle sosyal desteğin algı veya gerçek sınırları içerisinde, bağlantıların niceliği veya niteliği bakımından ve gördüğü işlevlerin özelleşmiş temeline dayalı olarak farklı açılardan incelenebildiği görülmektedir.

Sosyal desteğin psikolojik ve fiziksel sağlık bağlamındaki şekillendirici rolü binlerce araştırmaya konu olarak destek görmüş ve halen araştırılmaya devam eden bir pozisyonudur (Berkman, Glass, Brissette ve Seeman, 2000). Dolayısıyla psikolojik ve fiziksel sağlığın korunabilmesi açısından en değerli kaynaklardan birisinin sosyal destek olduğu söylenebilir (Ozbay ve diğ., 2007). Söz konusu kavramın ergenlik, yetişkinlik gibi insan yaşamının her bir döneminde depresyon için koruma oluşturduğu (Gariépy, Honkaniemi ve Quesnel-Vallée, 2016), travma sonrası büyüme (Prati ve Pietrantonio, 2009) ile fonksiyonel ilişkiler gösterdiği, gündelik hayatta istenmedik deneyimlere sahip olmanın gündelik iyi oluşla olan olumsuz ilişkisi için hafifletici bir düzenleyici olduğu (Nezlek ve Allen, 2006) görülmektedir. Öte yandan daha yüksek yaşam doyumu (alınan ve algılanan sosyal desteğin her ikisinin) ve daha düşük olumsuz duygu (algılanan sosyal desteğin) için iyi bir yordayıcı olduğu (Siedlecki ve diğ., 2013), depresyon ve kaygı belirtilerine sahip olan hastalara gerçekleştirilen müdahalelerin sonucu olarak semptomların işlevsel bir dönüşüme uğraması bağlamında (sosyal destek algısındaki artışla) dolaylı bir rol oynadığı (Dour ve diğ., 2014) görülmektedir.

İnsanların sahip oldukları iyimserlik temelli beklentiler, sosyal destek açısından onlarda çeşitli farklılıklar meydana getirmektedir. Araştırmalar, iyimser olanların gerçek veya algı düzeyinde daha fazla sosyal desteğe, kötümserlerin ise daha düşük sosyal desteğe sahip olduklarını göstermektedir. Öte yandan iyimserliğin çeşitli sonuçlarla ilişkilerinde bu farklılıkların büyük bir değeri olduğu işaret edilmektedir. Sosyal ilişkilere dair algıların, iyimserlik ile iyi oluş değerlendirmelerinde sıklıkla kullanılan yaşam doyumu ve pozitif duygu arasındaki ilişkiler bağlamında önemli olabildiği görülmektedir. Luger ve diğerleri (2009) tarafından kireçlenmeye sahip yaşlılarla gerçekleştirilen bir çalışmada iyimserlik, sosyal destek, sosyal zorlanma (nahos ilişkiler gibi yönlerle değerlendirilmiştir) ve yaşam doyumu araştırılmıştır. Temel ölçümlere ek olarak, 9-12 ay sonra ölçüm alınmıştır. Hem ilk ölçümlerle gerçekleştirilen hem de yaşam doyumunun kontrol edilmesiyle ileriye dönük gerçekleştirilen analizlere göre, kesitsel ve boylamsal bağlamda kötümserlik ve yaşam doyumunun, daha düşük sosyal destek vasıtasıyla dolaylı yoldan ilişkilendiği, ayrıca kötümserliğin daha fazla sosyal zorlanmayı yordadığı görülmüştür. Ferguson ve Goodwin (2010) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise yaşlı (65-94 yaş) yetişkinlerde iyimserlik, sosyal destek (ulaşabildiği kişilerden edinilen sosyal destekten tatminle ölçülmüştür), kontrol algısı (şeylere dair kişisel kontrolü olduğunu düşünme gibi), öznel iyi oluş (pozitif duyguyla ölçülmüştür) ve psikolojik iyi oluş (yaşamda amaçla ölçülmüştür) araştırılmıştır. İyimserliğin tüm değişkenlerle pozitif ilişkiye sahip olduğu ve iyimserlikle pozitif duygu ilişkinin kısmen sosyal destekten, yaşamda amaç ilişkisinin de kısmen kontrol algısından kaynaklandığı görülmüştür.

İyimserliğin olumsuz sıkıntıyla olan ilişkilerinde sosyal desteğin büyük bir rolü olabileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Trunzo ve Pinto (2003) tarafından meme kanseri hastalarıyla boylamsal olarak gerçekleştirilen çalışmada, iyimserliğin duygu durum (distress ölçümü olarak seçilmiştir) ile ilişkisi ve bu ilişkide, duygusal (örn. ilgi görmek) ve sırdaş (confidant, örn. sorunlarını diğerlerine açabilme) sosyal destek incelenmiştir. Üç zamanda alınmış tüm ölçümler (temel ve 6-12 ay sonra) için geçerli olan sonuçlara göre, iyimserliğin daha az duygudurum bozukluğu ve daha fazla duygusal sosyal desteği, duygusal sosyal desteğin de daha düşük duygudurum bozukluğunu yordadığı görülmüştür. Öte yandan ilk iki zamanda alınan ölçümler için, iyimserlikle duygudurum ilişkisinin, dolaylı yoldan duygusal sosyal destekten kaynaklandığı (bu destek kontrol edildiğinde iyimserlik ilişkisiz olmuştur) bulunmuştur.

İyimserlik ve sosyal destek ilişkisi, stres içeren tıbbi bakım sürecindeki kişiler için de önemli görülmektedir. Matthews ve Cook (2009) tarafından radyoterapi sürecindeki meme kanserine sahip kadınlarla gerçekleştirilen çalışmada iyimserlik, duygusal iyi oluş (pozitif duyguyla ölçülmüştür), algılanan sosyal destek, problem odaklı başa çıkma ve öz-aşkınlık incelenmiştir. Sonuçlara göre iyimserliğin problem odaklı başa çıkma dışındaki değişkenlerle pozitif ilişkili olduğu ve sosyal destek ile duygusal iyi oluş algısı için pozitif bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Sosyal destek algısının iyimserlik etkilerinde önemli olabileceği bir başka katılımcı grubu, travmatik olay deneyimleyen kişilerdir. Bu bireylerde iyimserlik ile başa çıkma ve genel semptom sıkıntısı arasındaki ilişkiler için sosyal desteğin önemli olduğu görülmektedir. Dougall, Hyman, Hayward, McFeeley ve Baum (2001) tarafından kaza (132 yolcunun ölümüyle sonuçlanan) yerinde bulunan yardım kurtarma çalışanları üzerine yürütülen bir çalışmanın, kazadan sonraki 4-8 haftada toplanan (ilk ölçümler) veriler için geçerli olan sonuçlarına göre, iyimserlik ile başa çıkma türlerinden olan hüsnükuruntu (wishful thinking) negatif ilişkili ve sosyal destek arama pozitif ilişkili olup bu ilişkilerde daha fazla algılanan sosyal desteğin dolaylı rolü olduğu bulunmuştur. Öte yandan iyimserlik ile

araştırmadaki genel semptom sıkıntısı ilişkilerinin bazıları için algılanan sosyal desteğin anlamlı bir rolü olduğu belirtilmiştir.

Sosyal destek, iyimsizlik ile stresli bir dönem olduğu varsayılan üniversiteye uyum sağlama ilişkilerinde de rol oynamaktadır. Aspinwall ve Taylor (1992) tarafından gerçekleştirilen bir boylamsal araştırmada; iyimsizlik, öz-saygı, kontrol odağı ve kontrol arzusunun üniversiteye uyum, sağlık, motivasyon ve akademik performansa doğrudan veya dolaylı (başta çıkma yolları, sosyal destek ve artmış motivasyon) etkisi incelenmiştir. Ölçümler üç ayrı zamanda edinilmiştir. İlk zamanda alınan ölçümler; bireysel farklar (iyimsizlik, kontrol odağı, kontrol arzusu, öz-saygı), sosyal destek (alınan ve tatmin oluna dair sorular içermiştir), pozitif negatif duygu durum (mood) ve başta çıkma yolları üzerinedir. İkinci ölçümler; fiziksel sağlık ve semptomlar, motivasyon ve üniversiteye uyum üzerine alınmışken, en son zamanda akademik performansa dair bilgi edinilmiştir. İlk zamandaki iyimsizlik, ileri zamanda ölçülmüş olan üniversiteye daha iyi uyum (pozitif-negatif duygu kontrol edildiğinde bile), daha iyi fiziksel sağlık ve daha az semptom değişkenleri için anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Konumuzla ilgili aracı ilişkiler bağlamında ise iyimsizliğin sosyal destekle ilişkilendirilerek, uyumla dolaylı yoldan ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Sosyal desteğin sadece niteliksel tarafı değil, niceliksel boyutu da iyimsizlikle ilişki göstermektedir. Ancak bu ilişkiler o kadar da baskın değildir. Brissette, Scheier ve Carver (2002) tarafından iyimsizlik ile üniversiteye başlamayı ima eden stresli yaşam olaylarına uyumun (depresyon ve algılanan psikolojik stresteki değişim) incelendiği bir diğer çalışmada, iyimsizlik değişkeni ilk zamandaki sosyal destek algısı, arkadaşlık ağı boyutu ve ileri zamandaki arkadaşlık ağı boyutu ile pozitif bir ilişki göstermiştir. Öte yandan iyimsizlik zaman içinde algılanan sosyal destekteki değişimler (daha ince analizler neticesinde spesifik olarak kampüsteki ilişkilerden algılanan sosyal destek) için de pozitif bir yordayıcılık göstermiştir. İyimsizliğin ve sosyal desteğin stres ve depresyondaki değişimle negatif ilişkilendiği saptanmıştır. Dolaylı ilişkiler açısından ise iyimsizlik ile depresyondaki ve stresteki değişim ilişkilerinde sosyal desteğin (ancak niceliksel olarak sosyal destek boyutunun değil) bir miktar rolü olduğu belirlenmiştir. Sosyal ilişkilerdeki büyüklüğün iyimsizlik bağlamında geri plana düşebileceğini gösteren bir başka çalışmada da (Geers ve diğ., 1998), arkadaş sayısı açısından iyimsizliğin anlamlı bir ilişki göstermediğine ulaşılmıştır.

İyimsizlikle stres algısı arasındaki olumsuz ilişkilerde, gerçekte sahip olunan desteklerden çok bu desteğe sahip olduğunu düşünmenin işlev gördüğü bilinmektedir. Vollmann, Antoni, Hartung ve Renner (2011) tarafından çiftlerle yapılan boylamsal bir araştırmada iyimsizlik ile algılanan stres (günlük yaşamda) arasındaki ilişkiler ve bu ilişkilerde sosyal desteğin dolaylı rolü incelenmiştir. İlk zamanda sosyal destek ve iyimsizlik ölçümü, ikinci zamanda (3 ay sonra) ise stres ölçümü alınmıştır. Bu noktada araştırmacıların, iyimsizlerin sosyal desteğe bakışı bir gerçeği mi yansıtıyor yoksa bu bir düşünceden mi ibaret fikrini sorguladığı (Vollmann ve diğ., 2011: 147) ve sosyal destek ölçümlerini hem desteği alandan (stresli bir zamanda partnerinden aldığı ve alacağı destek), hem de ona destek verenden (stresli bir zamanda partnerine verdiği ve vereceği destek) toplayarak analize dahil ettiği görülmektedir (Vollmann ve diğ., 2011: 148). Sonuçlara göre iyimsizliğin daha hafif stres ve daha fazla sosyal destek alma algısını, sosyal destek alma algısının da daha düşük stresi yordadığı görülmüştür. Öte yandan iyimsizliğin düşük stresle ilişkisinde alınan sosyal destek algısının rolü olduğu (marjinal düzeydedir), ancak başkası tarafından verilen sosyal destek algısı ölçümlerinin bir rolü olmadığı bulunmuştur. Yani görünüşe göre, iyimsizliğin stresle



ilişkisinde sosyal destek açısından önemli olan kişinin kendi algısıdır (Vollmann ve diğerleri, 2011).

### İyimserlik ile Sosyal Kabul ve Ret

İyimserliğin ilişkiler konusundaki değeri daha önce de belirtildiği gibi sadece sosyal destekten ibaret değildir. Kişilerin iyimserlik temelli beklentileri açısından başkalarının nasıl görüldüğü, onların sosyal olarak kabul veya reddedilmesinde farklı sonuçlar doğurmaktadır. Diğer insanlar tarafından iyimser görünmek sosyal kabul açısından avantajlı bir konum sağlayabilmekte, kötümser görünmek ise sosyal ret açısından istenmedik fonksiyona sahip olabilmektedir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010). Carver, Kus ve Scheier (1994), kötümserlik (veya iyimserlik) ve olumsuz duygunun (veya olumsuz duygunun) diğer insanlar tarafından kabul görme-reddedilme (onlarla etkileşim kurma istekliliği) bağlamında nasıl bir farklılık oluşturduğunu incelemek için biri pilot olmak üzere iki ana çalışma gerçekleştirmiştir. Pilot çalışmada katılımcılar, bir öğrenciyle başkasının gerçekleştirdiği görüşmenin metnine maruz bırakılmış, metindeki öğrencinin duygu durumuna (olumlu-olumsuz-nötr) ve iyimserlik yönüne (iyimser-kötümser-belirsiz) dair katılımcıların izlenimleri manipüle edilmiş ve manipülasyonun başarılı olmasıyla diğer çalışmalara geçilmiştir. İkinci çalışmada, kişinin iyimser olması kötümser olana kıyasla daha çok kabul doğurmuştur. Öte yandan olumlu duygu duruma sahip gibi gösterilen kişi olumsuz ve nötr duygu duruma sahipmiş gibi gösterilen kişiye nazaran daha çok kabul görmüştür. Ancak etkileşim etkilerine bakıldığında, görüşülen kişinin sadece duygu durumu nötr (veya bilinmeyen) olduğunda iyimserlik veya kötümserliğin anlamlı bir etki uyandırdığı (iyimserlerin daha çok kabulü doğrultusunda) belirlenmiştir. Sonraki analizler, katılımcıların iyimserlik veya duygu duruma ilişkin aldığı bilgileri birbirini tamamlayan fikirler yürütebilecek yönde kullanabildiğini (olumsuz duygu durumun kötümser olduğu fikrini uyandırabilmesi gibi) göstermiştir. Üçüncü çalışmada da ikinciye benzer şekilde iyimserliğe (bu kez duygu-durum kaynaklı değildir) veya olumlu duyguya sahipmiş gibi gösterilen kişi en çok kabul görenler olmuştur.

İyimserlikle sosyal kabul arasındaki bağlantı, başka etmenlerin devrede olmasından kaynaklanabilmektedir. Helweg-Larsen, Sadeghian ve Webb (2002) tarafından yapılan araştırmada iyimserlik veya kötümserlik yanlılığı incelenmiştir. Bahsedilen iyimserlik temelindeki yanlılıklar, kişilerin deneyimleyebilecekleri durumlar açısından kendilerini diğerleriyle bir kıyaslamaya sokması neticesinde ulaştığı inanca işaret etmektedir. Örneğin; kişinin başka bireylere göre daha güç veya sıkıntılı durumlara maruz kalacağı gibi bir düşüncesi varsa, kötümserlik yanlılığının da varlığından söz edilmektedir. Pilot çalışmada katılımcılar tarafından üç öğrencinin tartışma metni okunmuş ve kötümserlik yanlılığı sergileyenin diğer iki kişiye kıyasla sosyal olarak en az kabul gördüğü belirlenmiştir. Öte yandan birinci çalışmadaki katılımcılar ise tek bir öğrencinin bir başkasıyla görüşmesine maruz kalmışlardır. Kötümserlik yanlılığı sergileyen kişinin iyimserlik sergileyene göre sosyal açıdan kabul görmesi daha az (marjinal anlamlılık düzeyinde) bulunmuş ve bu noktadaki esas faktörün, katılımcıların kötümser kişideki huzursuzluğa (mutluluk, depresiflik ve umutsuzluk sorularını barındırmıştır) ilişkin bakışı olduğu belirlenmiştir. Son çalışmada ise, görüşme yapılan kişinin zihinsel sağlığına ilişkin bilginin olmadığı durumda (bilgi sunulmamış veya iyi olduğu belirtilmiş), iyimserliğe göre kötümserlik sergileyen kişi sosyal açıdan daha az (yine marjinal anlamlılık düzeyinde) kabul görmüştür. Araştırmacılar yine kötümser kişinin sosyal açıdan daha az kabul görmesindeki önemli sebebi, katılımcıların dinledikleri kişiye yönelttikleri huzursuzluk tahminlerine atfetmektedir.

### İyimserlik ile Yalnızlık

İyimserliğin, zamanla oluşan yalnızlık durumu açısından da önemli olabileceği görünmektedir. Yalnızlık, temelinde yoksunluğu barındıracak şekilde mevcut ilişki ve yakınlık durumunun arzu edileni karşılamayan kapsamda ve karakteristikte olması şeklinde ifade edilmektedir (de Jong-Gierveld, 1987: 120). Öte yandan yalnızlık ile algılanan sosyal destek, öz-değerlendirmeye dayalı ölçümler kapsamında birbirlerine oldukça yakın hususlardır (Wang, Mann, Lloyd-Evans, Ma ve Johnson, 2018: 2). Rius-Ottenheim ve diğerleri (2012) tarafından 69 yaş ve üstü erkek kesimle gerçekleştirilen 10 yıl takipli bir çalışmada, iyimserliğin yalnızlıkla (duygusal ve sosyal yalnızlığı barındırmaktadır) gösterdiği ilişki örüntüleri incelenmiştir. İyimserlikle genel yalnızlığın (ek olarak duygusal ve sosyal yalnızlığın) ters yönlü ilişkili olduğu, üstelik bu ilişkilerin depresyon ve sosyal ağlardaki farklılaşma kaynaklı olmadığı saptanmıştır. Ancak çeşitli olası karıştırıcıların (ve önceki zamandaki yalnızlığın) kontrol edilmesi sonucunda iyimserliğin bir yordayıcı olarak zamanla değişen yalnızlık için anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Rius-Ottenheim, 2012: 156). Jackson ve diğerleri (2000) tarafından üniversite öğrencileriyle iki zamanlı gerçekleştirilen diğer bir çalışmada çeşitli değişkenlerin gelecek zamandaki yalnızlıkla ilişkileri incelenmiştir. Temel yalnızlık verilerinin kontrol edildiği haliyle gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre iyimser olanların ileri zamanda daha düşük yalnızlık bildirdiği saptanmıştır (Jackson ve diğ., 2000: 467). Montgomery ve diğerleri (2003) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen ve kesitsel olan bir başka çalışmada da, daha yüksek iyimserliğe sahip olanların kişiler arası ilişkilerde daha az yalnız hissettiği (korelatif ilişkiler bağlamında) bulunmuştur. Neto ve Barros (2003) tarafından üniversite öğrencileriyle (birinci çalışma) ve rahibelerle (ikinci çalışma) gerçekleştirilen farklı bir çalışmada da, yine korelatif olarak iyimserlerin daha az yalnızlık hissi bildirdiği (çalışmaların ikisinde de) görülmüştür. Öte yandan iyimserlikte sınıflandırmalar yapılarak gerçekleştirilen analize göre en yüksek iyimserlik konumunda olanların yalnızlık açısından tüm süreç içerisinde en olumlu pozisyonda olduğu (en az muzdarip) belirlenmiştir. İyimserlik, yalnızlıkla birlikte çocuklardaki sosyal yeterlikle de ilişkilenebilmektedir. Ancak burada bahsedilen daha dar şekilde özel bir konuya yönelik iyimserliktir. Deptula ve diğerleri (2006) tarafından yapılan çalışmada spesifik olarak çocukların akran ilişkilerine yönelik iyimserlikleri ve akran ilişkileri incelenmiştir. Toplam akran iyimserlik düzeyiyle sosyal yeterliliğin bazı yönlerinin ilişkili olduğu, akranların daha iyimser olan erkeklere akran statüsü, kabul edilebilirlik ve akran davranışı açısından daha olumlu (veya daha az olumsuz) baktığı saptanmıştır. Diğer çalışmalara benzer şekilde iyimserlikle yalnızlığın kadın ve erkeklerde negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

### İyimserlik ile Romantik İlişkiler

İyimserliğin romantik ilişkiler bağlamında ilişki kalitesi veya ilişkiden duyulan memnuniyet, ikili arasındaki etkileşimler ve ilişkideki sorunların giderilmesine yönelik sergilenen yaklaşım bağlamında önemli içerikleri bulunmaktadır. Örneğin Assad ve diğerleri (2007) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada, iyimserlik ile romantik ilişkiler bağlamında işbirlikçi problem çözme ve ilişki kalitesi incelenmiştir. İşbirlikçi problem çözme, sıkıntı çözümüne partner ortaklığı doğrultusunda girişilmesini ifade etmektedir. Ölçümler bir yandan katılımcıların kendilerinden alınmıştır. Ancak öte yandan katılımcılardan partnerleriyle bir tartışma gerçekleştirmeleri (güzel anılar gibi ilişkileriyle ilgili hususlar) istenmiş ve eğitilmiş gözlemciler vasıtasıyla değerlendirilmek üzere videoya kaydedilmiştir. Kesitsel analizler bağlamında, eğitilmiş gözlemcilerin ilişki kalitesini değerlendirdikleri verilere göre

iyimserliğin ilişki kalitesiyle pozitif, olumsuz etkileşimle negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcı gözünden ilişkiye getirilen değerlendirmeler dikkate alındığında, daha yüksek iyimserliğe sahip olanların ve partneri daha iyimser olanların ilişkiyi daha tatminkâr ve kaliteli gördükleri belirlenmiştir. Öte yandan daha iyimser olma ve partnerin daha iyimser olması, daha çok işbirlikçi problem çözmenin bildirilmesiyle sonuçlanmıştır. İyimserlik ile ilişki kalitesi arasında, daha yüksek işbirlikçi problem çözmenin dolaylı bir ilişki meydana getirdiği bulunmuştur. Boylamsal bağlamda ise önceki iyimserliğin daha fazla ilişki kalitesiyle (önceki ilişki kalitesi kontrol edilmiştir) ve daha fazla işbirlikçi problem çözmeyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. İyimserlik ve ilişki kalitesi arasında, daha yüksek düzeyde işbirlikçi problem çözmenin dolaylı bir ilişki meydana getirdiği tespit edilmiştir.

İyimserlik, romantik ilişkilerde algılanan sosyal destek, sorunların başarıyla halledildiğine yönelik algı ve tıpkı daha önceden sunulan bir çalışmadaki arkadaşlık süresine benzer şekilde, romantik ilişkinin devamlılığı açısından da önemli görünmektedir. Srivastava ve diğerleri (2006) tarafından iyimserlik kavramı romantik ilişkiler bağlamında (ilişki tatmini gibi) ele alınmıştır. Araştırma temelde üç kısmı içermektedir. İlk kısımda daha çok iyimserlik düzeyine sahip kişilerin hem kendilerinin hem de romantik partnerinin ilişkiden daha fazla tatminkârlık bildirdiği ve iyimserlikle algılanan sosyal desteğin pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Öte yandan iyimserlik ile hem kişinin kendisinin hem de partnerinin ilişkiden daha fazla tatminkârlığı arasında, algılanan daha fazla sosyal destek (kişinin şahsi algısı) yoluyla dolaylı bir ilişkinin olduğu (tam aracılık) görülmüştür. Araştırmanın ikinci kısmında yine aynı katılımcılardan partnerleriyle kendi aralarında bir tartışma sohbeti (ilişkilerindeki en zorlayıcı mevcut anlaşmazlıklarla ilgili) gerçekleştirmeleri teşvik edilmiştir. Sonraki hafta ise, konuyla ilintili çeşitli ölçümler (bir çift olarak bu sorunu ne kadar başarılı ele aldıklarına ilişkin düşünceleri, çatışmaya ne kadar olumlu katılım sağladıkları gibi yönlerden) alınmıştır. İyimserlikleri daha üst mertebede olanların ve onların romantik partnerlerinin anlaşmazlığı daha hafif yoğunlukta gibi gördükleri ve çatışma çözümlerini daha başarılı değerlendirdikleri görülmüştür. İyimserlikle çatışma çözümünün başarısına ilişkin kişinin hem kendi algısı hem de partnerinin algısı arasındaki ilişkilerde, algılanan daha fazla sosyal desteğin ve çatışmaya pozitif katılımın kısmen aracı olduğu belirlenmiştir. Öte yandan çalışmanın üçüncü kısmında, aynı katılımcılarda iyimserliğin bir yıl sonra halen aynı ilişkide olma ihtimaliyle ilişkili olduğu (ancak sadece erkekler için) ve bu ilişkide algılanan sosyal desteğin anlamlı bir rol oynadığı belirlenmiştir.

Tüm bunlara ek olarak, insanların ilişkilerini ne kadar kaliteli buldukları açısından sahip oldukları iyimserlik düzeylerinin düzenleyici bir rol oynayabildiği ve iyimser kişilerin çekicilikte daha hoş bulunduğu görülmektedir. Böhm ve diğerleri (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada iyimserlik düzeyleri açısından farklı olan kişilerin sosyal çekicilik bağlamında nasıl algılandığı ve benzerlik-çekim hipotezinden hareketle partnerlerin iyimserlik açısından birbirlerine benzerliklerine göre ilişki kalitelerini nasıl algıladıkları incelenmiştir. Araştırmada iyimserlerin diğerleri tarafından çekicilik bağlamında daha istendik bulunacağı, iyimserlik açısından birbirine yakın olan kişilerin diğerini daha çekici bulacağı ve iyimserlik açısından partnerini kendisine yakın olarak değerlendiren kişilerin ilişkilerini daha kaliteli göreceği beklenmiştir. Bunun için demografik sorularla başlayan bir form uygulanmış, ardından karşı cinsten dört kişiyi anlatan rastgele sıralanmış vinyetlerin (karşı tarafı betimleyici kısa pasajlar) yer aldığı bir bölümle devam etmiştir. Ardından ilişki durumuyla ilgili bir soru sorulmuştur. Katılımcılar şu anda romantik bir ilişkileri olduğunu belirtmişlerse, ilgili partner ve algılanan ilişki kalitesine ilişkin sorular içeren başka bir bölüme

geçmeleri sağlanmıştır. Diğer tüm katılımcılar doğrudan son bölüme yönlendirilmiştir. Deneklerin değerlendirmeleri analiz edildiğinde, vinyetlerde daha iyimser olarak sunulan hedeflerin çekicilik bağlamında daha avantajlı oldukları görülmüştür. Öte yandan deneklerin kişisel iyimserlik düzeylerinin hedef kişilere yöneltilen çekicilik algısı bağlamında anlamlı bir düzenleyici rol oynadığı saptanmıştır. Deneklerin şahsi olarak daha iyimser olması halinde, iyimserler daha yüksek, kötümserler ise daha düşük çekicilikte olduğu düşünülmüştür. Öte yandan kişilerin kendi iyimserlik düzeyleriyle partnerlerinin daha iyimser olduklarına dair algıları anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca iyimserlik açısından daha iyi olan kişilerde (kötü olanlarda bu durum geçerli değildir), partnerin iyimserliğine ilişkin değerlendirmelerle ilişki kalitesine ilişkin algılar pozitif ilişkili bulunmuştur.

### İyimserlik ile Ebeveynlik

İyimserliğin fonksiyonel ilişkilere sahip olabildiği bir diğer husus ebeveynlik bağlamındadır. Örneğin Taylor, Larsen-Rife, Conger, Widaman ve Cutrona (2010) tarafından yalnız annelerle yapılan boylamsal bir çalışmada annenin iyimserliğinin, ileri zamandaki etkili çocuk yönetiminin (aile rutini ve ebeveynlik becerilerini kapsamaktadır) daha iyi oluşunu yordadığı belirlenmiştir. Öte yandan ebeveynlerin iyimserlikleri daha nitelikli ebeveynliğe ek, çocuklarının akran yeterliliği ve sosyal yeterlilikleri bağlamında da fonksiyonel olabilmektedir. Castro-Schilo ve diğerleri (2013) tarafından anne ve baba iyimserlik düzeylerinin olumlu nitelikli ebeveynlikle (gösterilen sıcaklık, ebeveyn gözetimi gibi yönleri içermektedir) ilişkili olduğu ve baba iyimserliğinin daha olumlu nitelikli ebeveynlikle ilişkilenerak dolaylı yoldan çocuklarının daha yüksek akran yeterliliğiyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Gerçekleştirilen ek analizlere göre, anne için de aynı dolaylı yoldan ilişkinin geçerli olduğu belirlenmiştir. Ayrıca olumlu ebeveynlikle çocuğun akran yeterliliği arasındaki ilişkide iyimserliğin düzenleyici bir işlev gördüğü; ilişkinin iyimserlik düşük olduğunda daha yüksek düzeyde ortaya çıktığı saptanmıştır. Araştırmacılara göre ebeveynlerin iyimser olmaları, kişiler arası etkileşimler bağlamında çocukları için yol gösterici modeller olabilmelerine daha fazla olanak tanımaktadır (Castro-Schilo ve diğ., 2013: 108). Taylor ve diğerleri (2012) tarafından yapılan başka bir çalışmada, annelerin iyimserlikleri ve ilgili ebeveynlik (involved parenting) arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Öte yandan iyimserliğin daha ilgili ebeveynlik ile ilişkilenerak, çocukların ileri zamanda sosyal açıdan daha yeterli olmasıyla dolaylı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Bir diğer çalışmada ise (Heinonen ve diğ., 2006), ebeveynlerdeki iyimserlik düzeylerinin çocuklarına yönelttikleri değerlendirmeleri etkileyebildiği görülmektedir. Ebeveynlerin önceki zamanda genel iyimserlik düzeyleri ile ileri zamanlarda çocuklardaki sosyal yeterlilik ve sosyal hakimiyet pozitif, içselleştirme ve dışsallaştırma ise negatif ilişkili bulunmuştur. Son olarak, ergenlerde iyimserliğin ebeveynleriyle olan ilişkilerine dair algısı için önemli olabileceğini işaret eden bir çalışma görülmektedir. Ben-Zur (2003) tarafından yapılan araştırmanın ikinci çalışmasında, ergenlerin gözünden hem anne hem de babalarıyla ilişkilerinin daha iyi olması (duygusal yakınlık ve iletişim açısından ölçülmüştür) ile ergenlerin daha fazla iyimserlikleri arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

### Sonuç

Bu derleme çalışmasında iyimserlik ile sosyal destek, yalnızlık, diğer insanlar tarafından istenmek, çekici olma veya sosyal kabul, yakın ilişkilerin kurulması, ilişki kalitesi veya ilişkiden memnuniyet duyma, zamansal açıdan ilişki sürekliliği, ilişkideki sorunların çözülmesine karşı yaklaşım tarzı, sorunların çözülmesindeki başarıya dair algılar gibi sosyal ilişkiler ve sosyal

ilişkiler kapsamında yer alabilecek pek çok kavram incelenmiştir. Söz konusu kavramların romantik ilişkiler, ebeveynlik, aile ve arkadaşlık gibi bağlamlarda incelendiği görülmüştür. Öte yandan ilgili konuların deneysel, boylamsal ve kesitsel çalışmalar tarafından ele alınarak incelendiği gözlenmektedir.

İyimserlik çalışmalarının genelinde ulaşılan sonuçlara benzer şekilde iyimserler ile kötümserler arasında, sosyal ilişkiler açısından da farklılıklar bulunmaktadır. İyimserlerin birçok bakımdan olaylara olumlu değerlendirmelerle yaklaşmaları gibi, ilişkilerde yer alabilecek unsurlara da aynı şekilde yaklaşmaları beklenmektedir. Daha fazla kötümserlikle tanımlanan kişilerin ise açıkça olumlu tarzda alınan sosyal destekleri gerçekler doğrultusunda görmeyebileceği düşünülmektedir (Carver ve Scheier, 2017: 409). Öte yandan, hayatın diğer alanlarında olduğu gibi sosyal ilişkilerden bahsederken de iyimserlerin girişken ve emek harcayan, kötümserlerin pasif ve kaçınan kişiler olacakları düşünülmektedir.

İyimserlikle alakalı diğer bir kavram olan sosyal desteğin psikolojik ve fiziksel sağlık bağlamındaki şekillendirici rolü binlerce araştırmaya konu olmuştur (Berkman, Glass, Brissette ve Seeman, 2000). Bu çalışmaların bazılarında bakıldığında 65-94 yaş aralığındaki örnekleme, iyimserlikle sosyal desteğin ilişkili olduğu (Ferguson ve Goodwin, 2010), meme kanseri hastalarıyla gerçekleştirilen çalışmalarda iyimserlikle sosyal desteğin ilişkili olduğu veya sosyal desteği yordadığı (Matthews ve Cook, 2009; Trunzo ve Pinto, 2003), 132 yolcunun ölümüyle sonuçlanan bir kaza yerinde bulunan yardım kurtarma çalışanları üzerine yürütülen bir çalışmanın kazadan sonraki 4-8 haftada toplanan verilere göre, iyimserlik ile başa çıkma arasındaki ilişkilerde algılanan daha fazla sosyal desteğin dolaylı rolü olduğu (Dougall ve diğ., 2001), üniversiteye uyum noktasında iyimserliğin sosyal destekle ilişkilendirilerek, uyumla dolaylı yoldan ilişki gösterdiği (Aspinwall ve Taylor, 1992) tespit edilmiştir. Bu çalışmaların da gösterdiği gibi iyimserlik yapısı uyum, iyi oluş değişkenleri ve başa çıkma konularında sosyal destek aracılığıyla önemli bir role sahip olmaktadır.

Sosyal destek kadar sosyal kabul ve yalnızlık da iyimserlik araştırmalarında yer almaktadır. Diğer insanlar tarafından iyimser görünmek sosyal kabul açısından avantajlı bir konum sağlayabilmekte, kötümser görünmek ise sosyal ret açısından istenmedik fonksiyona sahip olabilmektedir. Yapılan bir çalışmada kötümserlik yanlılığı sergileyen kişinin iyimserlik sergileyene göre sosyal açıdan kabul görmesi daha az (marjinal anlamlılık düzeyinde) bulunmuştur (Helweg-Larsen ve diğerleri, 2002). Yalnızlık bağlamında ise 69 yaş üstü erkeklerde iyimserlikle genel ve duygusal ve sosyal yalnızlığın negatif yönlü ilişkili olduğu (Rius-Ottenheim, 2012), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmalarda ise daha yüksek iyimserliğe sahip olanların kişiler arası ilişkilerde daha az yalnız hissettiği bildirilmiştir (Jackson ve diğ., 2000; Montgomery ve diğ., 2003; Neto ve Barros, 2003).

Son olarak iyimserliğin romantik ilişkiler bağlamında ilişki kalitesi veya ilişkiden duyulan memnuniyet, ikili arasındaki etkileşimler ve ilişkideki sorunların giderilmesine yönelik sergilenen yaklaşım bağlamında önemli içerikleri olduğu; aile içi bağlamda ise anne ve baba iyimserliğinin aile ve çocuğa etkileri konusunda kayda değer sonuçlara sahip olabileceği işaret edilmektedir. Romantik ilişkiler noktasında yapılan bazı çalışmalarda iyimserliğin ilişki kalitesiyle pozitif, olumsuz etkileşimle negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca daha yüksek iyimserliğe sahip olanların ve partneri daha iyimser olanların ilişkiyi daha tatminkâr ve kaliteli gördükleri belirlenmiştir (Assad ve diğ., 2007; Srivastava ve diğ., 2006). Ebeveyn iyimserliği hususunda yapılan çalışmalara bakıldığında anne ve baba iyimserlik düzeylerinin olumlu nitelikli ebeveynlikle (gösterilen sıcaklık, ebeveyn gözetimi gibi yönleri içermektedir)

ilişkili olduğu, önceki zamanda genel iyimserlik düzeyleri ile çocuklardaki sosyal yeterlilik ve sosyal hakimiyet hususlarının pozitif, içselleştirme ve dışsallaştırma değişkenlerinin ise negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Castro-Schilo ve diğ., 2013; Heinonen ve diğ., 2006). Yapılan diğer çalışmalarda annelerin iyimserlikleri ile ilgili ebeveynliğin pozitif ilişkili olduğu ve annenin iyimserliğinin, ileri zamandaki etkili çocuk yönetiminin daha iyi oluşunu yordadığı tespit edilmiştir (Taylor ve diğ., 2010, 2012). Ergenlerin de anne ve babaları ile ilişkilerinin duygusal yakınlık ve iletişim açısından iyi olduğunu bildirmesi ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Ben-Zur, 2003). Tüm bu bulgular da iyimserliğin hem romantik ilişkilerde hem de anne-baba-çocuk ilişkilerinde, ilişkilerin kalitesi, iyiliği, olumlu olması gibi yönlerden kayda değer bir rol oynadığını göstermektedir.

Öncelikle Türkçe alanyazın başta olmak üzere hem yurt içi hem de uluslararası kaynakların içerisinde yer aldığı konuyla ilgili alan yazında, iyimserlik yapısının sosyal ilişkiler ve sosyal ilişkiler kapsamında dikkate alınabilecek olan yukarıdaki kavramlarla incelendiği çok az çalışma bulunmaktadır. Dolayısıyla ilk vurgulanması gereken husus, ilgili konuları içeren araştırmaların (kesitsel, boylamsal ve deneysel açıdan) yeni kavramlar da eklenerek çoğaltılması, bulguların tekrarlanması ve farklı örneklerle çalışılması gerektiğidir. Böylece sonuçlara daha fazla açıklık getirilerek alan yazına yeni çalışmalar kazandırılabilir. Ayrıca bu ilişkilerde kişilerin duygu düzenleme, bilişsel ve psikolojik esneklik, kişilerarası duyarlılık, reddedilme duyarlılığı, öz yeterlik, benlik saygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu gibi birçok mekanizma içerisinden hangilerinin aracı ve ılımlatıcı etkilere sahip olduğu incelenebilir. Başka bir açıdan bakıldığında, sosyal ilişkilere girmekte zorlanan utangaç, sosyal kaygısı olan kişilerin iyimserlik düzeylerini arttırıcı müdahale programları içerisinde yer alması sağlanıp bu deneysel çalışmalar ile sosyal ilişkilere daha kolay girme ve sosyal ortama uyum sağlama hususları da incelenebilir. Deneysel çalışmalarda ayrıca iyimserliğin biraz daha öne çıkarıldığı çözüm odaklı, pozitif psikolojik ve bilişsel davranışçı programlar geliştirilip, bunların iyimserlik, sosyal destek alma veya sosyal ilişkiler açısından önemli olan sosyal kabul gibi diğer değişkenlerin düzeylerini arttırıp arttırmayacağı da sınanabilir. Bunlar arasından etkili olanlar ise aile ve ilişki danışmanlığı gibi alanlarda kullanılabilir.

### Kaynakça

- 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>
- Assad, K. K., Donnellan, M. B., & Conger, R. D. (2007). Optimism: An enduring resource for romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(2), 285–297. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.2.285>
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413–445. <https://doi.org/10.1007/BF00922627>
- Barrera, M., Sandler, I. N., & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9(4), 435–447. <https://doi.org/10.1007/BF00918174>

- Bates, T. C. (2015). The glass is half full and half empty: A population-representative twin study testing if optimism and pessimism are distinct systems. *The Journal of Positive Psychology, 10*(6), 533–542. doi:10.1080/17439760.2015.1015155
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence, 32*(2), 67–79. <https://doi.org/10.1023/A:1021864432505>
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine, 51*(6), 843–857. doi:10.1016/s0277-9536(00)00065-4
- Böhm, R., Schütz, A., Rentzsch, K., Körner, A., & Funke, F. (2010). Are we looking for positivity or similarity in a partner's outlook on life? Similarity predicts perceptions of social attractiveness and relationship quality. *The Journal of Positive Psychology, 5*(6), 431–438. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.534105>
- 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., Kus, L. A., & Scheier, M. F. (1994). Effects of good versus bad mood and optimistic versus pessimistic outlook on social acceptance versus rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*(2), 138–151. <https://doi.org/10.1521/jscp.1994.13.2.138>
- 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., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences, 18*(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- 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>
- Castro-Schilo, L., Taylor, Z. E., Ferrer, E., Robins, R. W., Conger, R. D., & Widaman, K. F. (2013). Parents' optimism, positive parenting, and child peer competence in Mexican-origin families. *Parenting: Science and Practice, 13*(2), 95–112. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.709151>
- Chiesi, F., Galli, S., Primi, C., Innocenti Borgi, P., & Bonacchi, A. (2013). The accuracy of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R) in measuring dispositional optimism: evidence from item response theory analyses. *Journal of personality assessment, 95*(5), 523–529. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.781>
- de Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 119–128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- Deptula, D. P., Cohen, R., Phillipsen, L. C., & Ey, S. (2006). Expecting the best: The relation between peer optimism and social competence. *The Journal of Positive Psychology, 1*(3), 130–141. <https://doi.org/10.1080/17439760600613685>

- 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>
- Dour, H. J., Wiley, J. F., Roy-Byrne, P., Stein, M. B., Sullivan, G., Sherbourne, C. D., Bystritsky, A., Rose, R. D., & Craske, M. G. (2014). Perceived social support mediates anxiety and depressive symptom changes following primary care intervention. *Depression and Anxiety, 31*(5), 436–442. <https://doi.org/10.1002/da.22216>
- Felt, J. M., Russell, M. A., Ruiz, J. M., Johnson, J. A., Uchino, B. N., Allison, M., Smith, T. W., Taylor, D. J., Ahn, C., & Smyth, J. (2020). A multimethod approach examining the relative contributions of optimism and pessimism to cardiovascular disease risk markers. *Journal of Behavioral Medicine, 43*(5), 839–849. <https://doi.org/10.1007/s10865-020-00133-6>
- Ferguson, S. J., & Goodwin, A. D. (2010). Optimism and well-being in older adults: the mediating role of social support and perceived control. *International journal of aging & human development, 71*(1), 43–68. <https://doi.org/10.2190/AG.71.1.c>
- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques, 18*(2), 107–120. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.002>
- Gariépy, G., Honkaniemi, H., & Quesnel-Vallée, A. (2016). Social support and protection from depression: Systematic review of current findings in Western countries. *The British Journal of Psychiatry, 209*(4), 284–293. doi:10.1192/bjp.bp.115.169094
- Geers, A. L., Reilley, S. P., & Dember, W. N. (1998). Optimism, pessimism, and friendship. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 17*(1), 3–19. <https://doi.org/10.1007/s12144-998-1017-4>
- 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)
- Heinonen, K., Rääkkönen, K., Scheier, M. F., Pesonen, A., Keskivaara, P., Järvenpää, A., & Strandberg, T. (2006). Parents' optimism is related to their ratings of their children's behaviour. *European Journal of Personality, 20*(6), 421–445. <https://doi.org/10.1002/per.601>
- Helweg-Larsen, M., Sadeghian, P., & Webb, M. S. (2002). The stigma of being pessimistically biased. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*(1), 92–107. <https://doi.org/10.1521/jscp.21.1.92.22405>
- Herzberg, P. Y., Glaesmer, H., & Hoyer, J. (2006). Separating optimism and pessimism: A robust psychometric analysis of the Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psychological Assessment, 18*(4), 433–438. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.4.433>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine, 7*(7), e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316
- Ibarra-Rovillard, M. S., & Kuiper, N. A. (2011). Social support and social negativity findings in depression: Perceived responsiveness to basic psychological needs. *Clinical Psychology Review, 31*(3), 342–352. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.01.005>
- Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (1999). Psychosocial resources and the SES-health relationship. *Annals of the New York Academy of Sciences, 896*, 210–225. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08117.x>



- Jackson, T., Soderlind, A., & Weiss, K. E. (2000). Personality traits and quality of relationships as predictors of future loneliness among American college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 28(5), 463–470. <https://doi.org/10.2224/sbp.2000.28.5.463>
- Kim, E. S., Smith, J., & Kubzansky, L. D. (2014). Prospective Study of the Association Between Dispositional Optimism and Incident Heart Failure. *Circulation: Heart Failure*, 7(3), 394–400. doi: 10.1161/CIRCHEARTFAILURE.113.000644.
- Luger, T., Cotter, K. A., & Sherman, A. M. (2009). It's all in how you view it: Pessimism, social relations, and life satisfaction in older adults with osteoarthritis. *Aging & Mental Health*, 13(5), 635–647. doi:10.1080/13607860802534633
- Matthews, E. E., & Cook, P. F. (2009). Relationships among optimism, well-being, self-transcendence, coping, and social support in women during treatment for breast cancer. *Psycho-oncology*, 18(7), 716–726. <https://doi.org/10.1002/pon.1461>
- Montgomery, R. L., Haemmerlie, F. M., & Ray, D. M. (2003). Psychological correlates of optimism in college students. *Psychological reports*, 92(2), 545–547. <https://doi.org/10.2466/pr0.2003.92.2.545>
- Neto, F., & Barros, J. (2003). Predictors of loneliness among students and nuns in Angola and Portugal. *The Journal of psychology*, 137(4), 351–362. <https://doi.org/10.1080/00223980309600619>
- Nezlek, J. B., & Allen, M. R. (2006). Social support as a moderator of day-to-day relationships between daily negative events and daily psychological well-being. *European Journal of Personality*, 20(1), 53–68. doi:10.1002/per.566
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A. III, Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry*, 4(5), 35–40.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364–388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Puig-Perez, S., Villada, C., Pulopulos, M. M., Almela, M., Hidalgo, V., & Salvador, A. (2015). Optimism and pessimism are related to different components of the stress response in healthy older people. *International Journal of Psychophysiology*, 98(2, Part 1), 213–221. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2015.09.002>
- Rauch, W. A., Schweizer, K., & Moosbrugger, H. (2007). Method effects due to social desirability as a parsimonious explanation of the deviation from unidimensionality in LOT-R scores. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1597–1607. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.035>
- Rius-Ottenheim, N., Kromhout, D., van der Mast, R. C., Zitman, F. G., Geleijnse, J. M., & Giltay, E. J. (2012). Dispositional optimism and loneliness in older men. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(2), 151–159. <https://doi.org/10.1002/gps.2701>
- Robinson-Whelen, S., Kim, C., MacCallum, R. C., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1345–1353. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1345>

- Robb, K. A., Simon, A. E., & Wardle, J. (2009). Socioeconomic disparities in optimism and pessimism. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(4), 331–338. <https://doi.org/10.1007/s12529-008-9018-0>
- Segerstrom, S. C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 772–786. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.09.004>
- Segerstrom, S. C., Evans, D. R., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2011). Optimism and pessimism dimensions in the Life Orientation Test-Revised: Method and meaning. *Journal of Research in Personality*, 45(1), 126–129. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.11.007>
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2013). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576. doi:10.1007/s11205-013-0361-4
- Smith, T. W., Ruiz, J. M., Cundiff, J. M., Baron, K. G., & Nealey-Moore, J. B. (2013). Optimism and pessimism in social context: An interpersonal perspective on resilience and risk. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 553–562. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.04.006>
- Srivastava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 143–153. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.1.143>
- Sulkers, E., Fleer, J., Brinksma, A., Roodbol, P. F., Kamps, W. A., Tissing, W. J., & Sanderman, R. (2013). Dispositional optimism in adolescents with cancer: differential associations of optimism and pessimism with positive and negative aspects of well-being. *British journal of health psychology*, 18(3), 474–489. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2012.02096.x>
- Sutton, A., Clowes, M., Preston, L., & Booth, A. (2019). Meeting the review family: exploring review types and associated information retrieval requirements. *Health information and libraries journal*, 36(3), 202–222. <https://doi.org/10.1111/hir.12276>
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- Taylor, Z. E., Larsen-Rife, D., Conger, R. D., Widaman, K. F., & Cutrona, C. E. (2010). Life stress, maternal optimism, and adolescent competence in single mother, African American families. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 468–477. <https://doi.org/10.1037/a0019870>
- Taylor, Z. E., Widaman, K. F., Robins, R. W., Jochem, R., Early, D. R., & Conger, R. D. (2012). Dispositional optimism: A psychological resource for Mexican-origin mothers experiencing economic stress. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 133–139. <https://doi.org/10.1037/a0026755>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K., Colquhoun, H., & Kastner, M. & Wilson, K. (2016). A scoping review on the conduct and reporting of scoping reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 16(1), 15.
- Trunzo, J. J., & Pinto, B. M. (2003). Social support as a mediator of optimism and distress in breast cancer survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(4), 805–811. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.4.805>

- Vera-Villarroel, P., Córdova-Rubio, N., & Celis-Atenas, K. (2009). Evaluación del optimismo: Un análisis preliminar del *Life Orientation Test* versión revisada (LOT-R) en población chilena [Optimism evaluation: Preliminary analysis of the Life Orientation Test Revised Version (LOT-R) in Chilean population]. *Universitas Psychologica*, 8(1), 61–68.
- Vollmann, M., Antoniow, K., Hartung, F., & Renner, B. (2011). Social Support as Mediator of the Stress Buffering Effect of Optimism: The Importance of Differentiating the Recipients' and Providers' Perspective. *European Journal of Personality*, 25(2), 146–154. <https://doi.org/10.1002/per.803>
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 18(1). doi:10.1186/s12888-018-1736-5
- 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>