



# BEYPAZARI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK  
HİZMETLERİ BÖLÜMÜ



## KARAKTER GÜCÜ: İYİMSERLİK

**HAVVA GENÇTÜRK**

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE  
REHBER ÖĞRETMENİ  
ANKARA-2022

# İÇİNDEKİLER

## 1.KARAKTER GÜCÜ:İYİMSERLİK

### 1.1.İYİMSERLİĞİN TANIMI

### 1.2.İYİ OLUŞA ETKİLERİ

### 1.3.İYİMSER İNSANIN

### ÖZELLİKLERİ

### 1.4.İYİMSERLİK ÇOCUKLARA NASIL ÖĞRETİLİR?

### 1.5.İYİMSERLİĞİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK ÇALIŞMALAR

#### 1.5.A.KİTAP ÖNERİLERİ

#### 1.5.B.FİLM ÖNERİLERİ

#### 1.5.C.MÜZİK ÖNERİLERİ

#### 1.5.D.ETKİNLİK ÖNERİLERİ

#### 1.5.E.İYİMSERLİK ÜZERİNE

### SÖZLER

### KAYNAKÇA

---



# 1.KARAKTER GÜCÜ:İYİMSERLİK

Gerçek iyimser, problemlerin farkındadır; ama çözümleri de bilir, zorlukları görür ama üstesinden gelineceğine de inanır, olumsuzlukları yakalar; ama olumlulukları da vurgular, en kötüye açıktır ama en iyiyi de bekler, şikâyet etmek için nedeni vardır; ama gülümsemeyi seçer. Arthur Ward

## 1.1.İYİMSERLİĞİN TANIMI

### İyimserlik Kuramsal Temeli

İyimserlik kavramı ilk kez Leibnizle karşımıza çıkmaktadır.

Leibniz, içinde yaşadığımız dünyanın birtakım eksiklikleri olmasına rağmen olabileceğinin en iyisi olduğunu öne sürmektedir (Gökberk, 1967).

İyimserlik, hayatta karşılaşılabilecek tüm zorluklara rağmen, geniş perspektifte her şeyin iyi devam edeceğine yönelik olumlu beklentiler içerisinde olma eğilimidir (Goleman, 2000; Scheier ve Carver, 1992). İyimserliği, Scheier ve Carver (1985) kişiliğe özgü (dispositional style) ve Peterson ve Seligman (1984) açıklama tarzı (explanatory style) olmak üzere iki türlü ele almaktadır. Kişiliğe özgü iyimserlik yaklaşımı, Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilmiştir. Kişiliğe özgü iyimserlik eğilimine sahip olan bireyler, yaşam olaylarını değerlendirirken daha çok olumlu olaylara odaklanma eğilimindedirler (Scheier ve Carver, 1985). İyimserliği açıklama tarzı olarak gören yaklaşımın temsilcisi Seligman (2009), iyimserliğin bilişsel bir yapı olduğunu ve sonradan öğrenilebileceğini savunmaktadır. Açıklama tarzı, bireyin başına gelen kötü olayların neden olduğunu açıklarken kullandığı belli bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, bireyin iyimser veya kötümser olmasında belirleyicidir. Açıklama tarzı çocukluk ve ergenlik döneminde çocuğa bakım veren kişilerden öğrenilmektedir (Seligman, 2009).

İyimserlik literatüründe karşılaştırmalı iyimserlik kavramı da karşımıza çıkmaktadır.

Karşılaştırmalı iyimserlik, bireyin kendini başkalarıyla karşılaştırarak kendisinin olumlu olaylarla karşılaşma olasılığını diğerlerine göre daha yüksek bulması durumudur (Türküm, 1999). Karşılaştırmalı iyimserlik bir yanılsama türüdür.

Başkalarına nazaran kendisinin başına kötü şeyler gelebilme ihtimalini düşük gören karşılaştırmalı iyimserler "incinmezlik yanılsaması" eğilimine kapılmışlardır. Bu eğilim günlük hayatı sürdürmek için yararlı gibi görünse de tedbirli olmayı engelleyebilir (Tennen ve Affleck, 1987).

İyimserliğin Pollyannacılık veya sürekli iyi şeyler düşünmek anlamına gelmediğini

görmemiz bakımından gerçekçi olmayan iyimserliği incelememiz yerinde olacaktır.

Gerçekçi olmayan iyimserlik eğilimdeki birey, gerçekte olabileceğinden daha fazla

olumlu; bununla birlikte gerçekte olabileceğinden daha az olumsuz olayla karşılaşacağına inanmaktadır (Türküm, 1999).

İyimserlik kavramsal olarak biyolojik yaklaşım, öğrenme yaklaşımı ve bilişsel yapılandırmacı yaklaşım olmak üzere üç şekilde açıklanmaktadır (Gençoğlu, 2006).

İyimserliği biyolojik olarak açıklayan yaklaşıma göre, hormonal yapının kişilerde iyimserliğe neden olduğu bu yüzden yapı itibarıyla doğuştan iyimser olunabileceğini,

kişinin tercihleri, yaşantıları ve öğrendiklerinden dolayı olmadığı savunulmak ve iyimserliğin duygudan ziyade bir mizaç özelliği olduğu şeklinde açıklanmaktadır.

Seligman'ın da savunduğu öğrenme yaklaşımına göre, iyimserlik bireylerde geliştirilebilir ve etki eden olaylar iyimserliği veya kötümserliği desteklemektedir.

Kişilerin başından geçen olayları açıklama şekillerinin iyimserliklerinde belirleyici olduğunu savunan, Ellis'in ABC kuramına dayanan bilişsel yapılandırmacı yaklaşıma

göre; yaşantıları değerlendirme biçiminin değiştirilmesiyle iyimser bir yapı

oluşturulabilmektedir. Açıklamalar iyimserliğin bir duygu olmasının yanında öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kişilik özelliği olduğunu ifade etmektedir. Bu

yaklaşımlar ışığında iyimserlik; mantık, eylem, beklenti ve planlama olarak

özetlenebilmektedir. Yani iyimserlik, karşılanabilecek gerçekçi beklentiler

doğrultusunda, mantıklı planlamalar yapılarak harekete geçmek ve olumsuz durumlarla mücadele etmektir (Gençoğlu, 2006).

# 1.2. İYİM SERLİĞİN İYİ OLUŞA ETKİLERİ

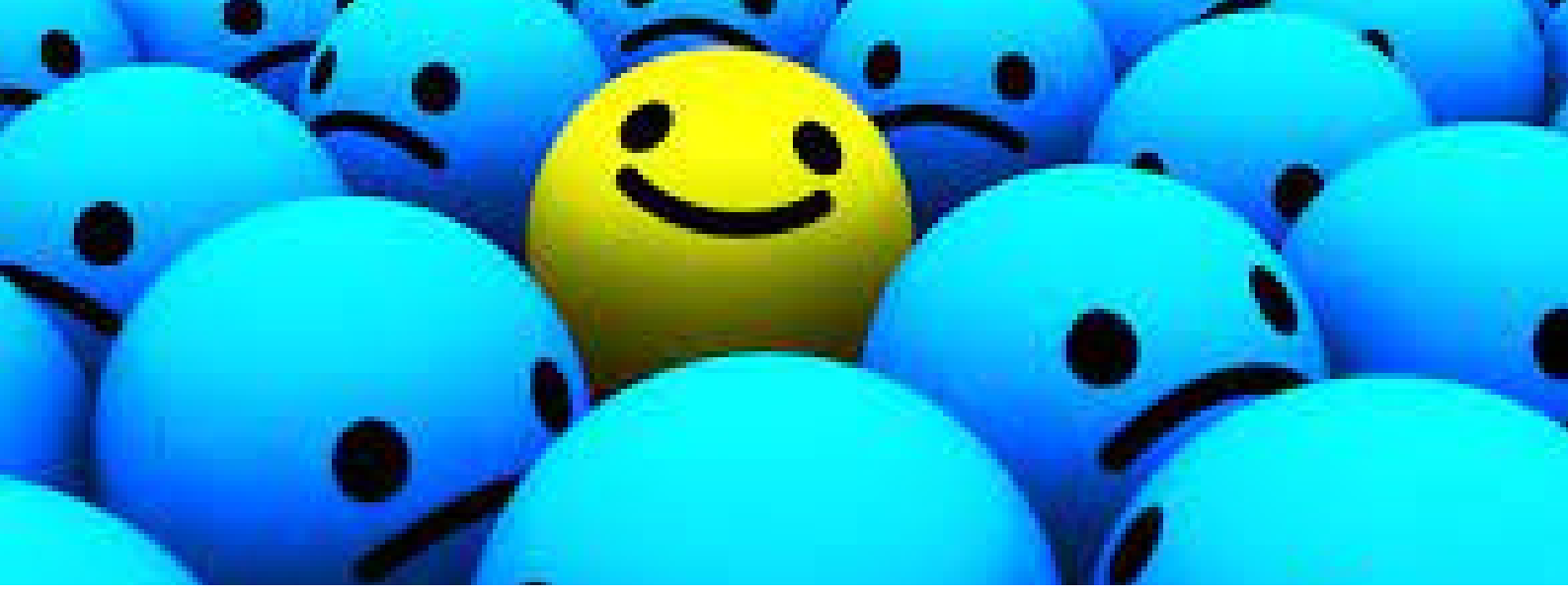
## Yapılan araştırmalar sonucunda:

- Aspinwall ve Taylor (1992) alışmasında iyimser bakış açısının fiziksel sağlık üzerinde etkili olduğunu;
- Chang (1998) tarafından yapılan araştırmada iyimserliğin psikolojik sağlık ve uyumla pozitif ilişkili olduğu;
- Cassidy (2000) hem fiziksel sağlığı hem psikolojik sağlığı ele aldığı çalışmasında iyimser olan kişilerin daha yüksek oranda fiziksel ve psikolojik sağlığa sahip olduğunu;
- Aydın ve Tezer (1991) ğrencilerin iyimserlik düzeyleri arttıka kendilerinde gözlemedikleri sağlık sorunlarının azaldığını;
- Kmbl-Güler ve Emeç (2006) iyimserlik yönelimi ile yaşam memnuniyeti arasında yüksek ilişki olduğunu;



- Gülcan ve Nedim-Bal (2014) iyimserlik düzeyi yüksek olan kişilerin daha mutlu oldukları
- Gençoğlu (2006) iyimser kişilerin eğitim yaşantılarında daha başarılı, evliliklerinde daha mutlu ve daha uzun ömürlü oldukları;
- Kurz (2006) yaptığı araştırmada öğretmenlerin akademik iyimserlik hislerinin mesleğe bağlılıklarını pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.
- Smith ve Hoy'un (2007) yaptıkları araştırma da akademik iyimserlik ve ğrenci başarısı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
- Baker, Blacher ve Olsson, 2005; Metalsky, Abramson, Seligman, Semmel ve Peterson, 1982 Stres barındıran yaşam olayları karşısında, hayata iyimser bakamayanların daha yüksek depresyon riski taşıdığı;
- Seligman, (2000), İyimserlerin, lm oranının daha düşük olduğu;
- Colligan, Offord, Malinchoc, Shulman ve Seligman, (1994) ruh sağlığının daha iyi ve ilaç kullanma miktarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.





## 1.3. İYİMSER İNSANIN ÖZELLİKLERİ

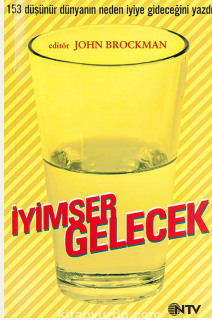
- Gelecek kaygısı yaşamadıkları için anı yaşarlar.
  - Olumlu düşündükleri için enerjiktirler.
  - Güçlükleri daha kolay yenerler.
  - Büyük hedefler koyarak daha iyi başarılar elde ederler.
  - Başarısızlık yaşadığında bunu başarıya giden bir yolculuk olarak görürler.
  - Kendisine hata yapılsa bile önce hata yapan kişinin niyetine bakarlar.
  - İnsanları gereksiz yere kırmaz bu nedenle çevresi tarafından sevilirler.
  - Kendilerini değerli görür ve kendilerine güvenleri vardır.
  - Her olay ve durum karşısında şükredecek bir şey bulurlar.
  - Çevrelerinde İyimser ve pozitif bakan kişilerin olmasını isterler. Fırsatları iyi değerlendirirler.
  - Başkalarına yardım ederler ve güçlendirirler.
  - Kendi bakımlarına dikkat ederler.
- İlgi alanları ve hobileri vardır.

## 1.4. İYİMSERLİK ÇOCUKLARA NASIL ÖĞRETİLİR?

- Çocuğun başına gelen negatif yaşanmışlıkları fark edin.
- Çocuklara sahte iyimserlikler sunmayın. (ÖRN: Ebeveyni uzun süredir hasta olan çocuklara boş yere iyileşecek umudu verilmemeli.)
- Kendiniz iyimserlik sergileyerek model olun.
- Çocuklarınızı sevdiğinizi davranışlarınızla, sözlerinizle ve sarılmalarınızla gösterin.
- Yaşına uygun aktiviteler vererek onların başarı duygusunu yaşamasını sağlayın. (ÖRN: Ayakkabılarını kendi bağlaması gibi.)
- Pozitif düşüncülerinde yardımcı olun. (ÖRN: Aynı durumda arkadaşın olsa ona ne yapması gerektiğini söyledin?)
- Çocuklara kendi kontrollerinde olan oyunlar oynamalarına fırsatlar verin.
- Çocukları büyük strese sokacak faktörlerden uzak tutun. (ÖRN: Para ile ilgili sorunları bilmek zorunda değil.)
- Çocukların problemlerini dinleyin.
- Çocuklarınızın başkalarına yardımcı olmasını sağlayın. (ÖRN: Oyuncaklarını ihtiyaç sahiplerine vermek gibi.)

# 1.5. İYİMSERLİĞİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK ÇALIŞMALAR

## 1.5.A.KİTAP ÖNERİLERİ



### İyimser Gelecek/ John Brockman

1

İyimser olmak için de kötümser olmak için de hayatta çok neden var. Dünyanın iyiye gideceğini düşünüyor musunuz? Bir de bu kitabı okuyun. 153 bilim insanına hangi konuda iyimser oldukları sorusu soruldu ve bu kitapta derlendi.



2

### İyimser/ Laurence Shorter

İyimserlerin nasıl olacağını bilmesede her şeyin iyiye gideceğine dair bir inancı vardır. Bu nedenle iyimser biri, dünyanın kurtuluşu olacağını düşündüğü bir proje için yola çıkıyor.



3

### Öğrenilmiş İyimserlik/Martin E.P. Seligman

Nasıl iyimser olacağımızı gösteren bir kitapla tanışmaya ne dersiniz. Somut örnekler, alıştırmalar sunan iyimserliği öğrenenize yardımcı olacak bir eser.



4

### Küçük Prenses

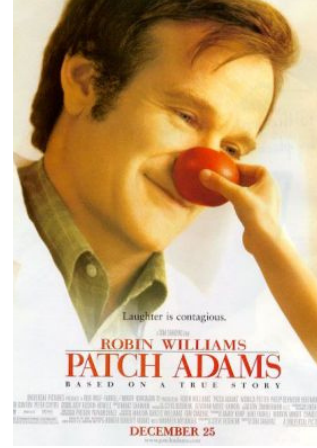
"İnsan ancak yüreğiyle baktığı zaman doğruyu görebilir." Küçük bir çocuğun efsanevi hikayesini konu alan bu kitap hayata bakış açınızı değiştirecek

# 1.5.B. FİLM ÖNERİLERİ

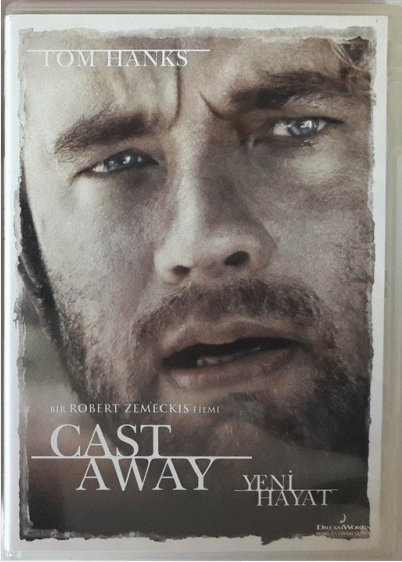
1 Küçük Prens/Peter Werner



4 Patch Adams/ Zhang Yimou



2 Yeni Hayat/Robert Zemeckis



5 İyilik Yap İyilik Bul/ Mimi Leder



3 Hayat Güzeldir/Roberto Benigni



6 Zafer Yolu/Garry Ross



# 1.5.B. FİLM ÖNERİLERİ

7 Babam ve Oğlum/Çağan Irmak



10 Kör Nokta/ John Lee Hancock



8 Her Çocuk Özeldir/Aamir Khan



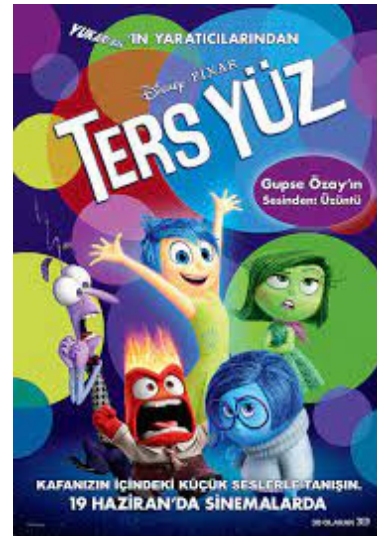
11 Marslı/ Ridley Scott



9 Devrim Arabaları/Tolga Örnek



12 Ters Yüz/Pete Docter





# 1.5.C. MÜZİK ÖNERİLERİ

1

Aslan Gibi/Sıla



5

Aslan Gibi/Sıla



2

FD/Feridun Düzağaç



6

sevme Zamanı/Oya Bora



3

Tebessüm/Fatih Peşmen



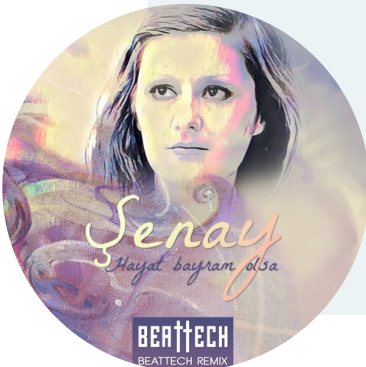
7

Kanatlarım Var Ruhumda/Nil Karaibrahimgil Bora



4

Hayat Bayram Olsa/Şenay



8

Aşk İle Yap/Kenan Doğulu



# 1.5.D.ETKİNLİK ÖNERİLERİ

Amaç: İyimserliğin kendi yaşamındaki önemini fark eder.

Süre:40 dk

Materyal: Çalışma Yaprağı

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Süreç:

Sevgili öğrenciler, şimdi sizden gözlerinizi kapatmanızı ve yaşamınız boyunca kendinizi gerçekten iyi hissettiğiniz durum ya da olayları hatırlamanızı istiyorum. Hatırladığınız bu durum ya da olayları çalışma kağıdındaki baloncuklara yazmanızı istiyorum.



# 1.5.D.ETKİNLİK ÖNERİLERİ

## 2.Etkinlik

Pollyanna Whittier

Amaç: Gerçekçi bir iyimserlik bakış açısı geliştirir.

Süre:40 dk

Materyal: Çalışma Yaprağı

- 4 tane zarf
- Büyük renkli karton
- Yapıştırıcı

Sınıf Düzeyi: Ortaokul

Süreç:

1-Çalışma yaprağında verilen fotoğrafların her biri kesilir ve zarflara ayrı ayrı konulur.

2-Öğrenciler 4 gruba ayrılır; her grup temsilcisinden bir zarf seçmesi istenir.

3-Gruplara aşağıdaki yönerge verilir ve yönerge de verilenleri yapmaları için 10 dk süre tanınır.

Evet arkadaşlar... seçtiğiniz zarflardan çıkan fotoğrafı incelemenizi ve bu süreçte aşağıdaki soruların cevaplarını düşünmenizi istiyorum. Cevaplarınızı unutmamak için bir kağıda not edebilirsiniz.

Fotoğraflar olaylara iyi tarafından bakabilme ve gelecekte iyi sonuçların olacağını umma eğilimi olarak tanımladığımız iyimserlik kavramı ile ne kadar ilişkili?

Bu şekilde iyimser olmanın zararları var mıdır? Neler?

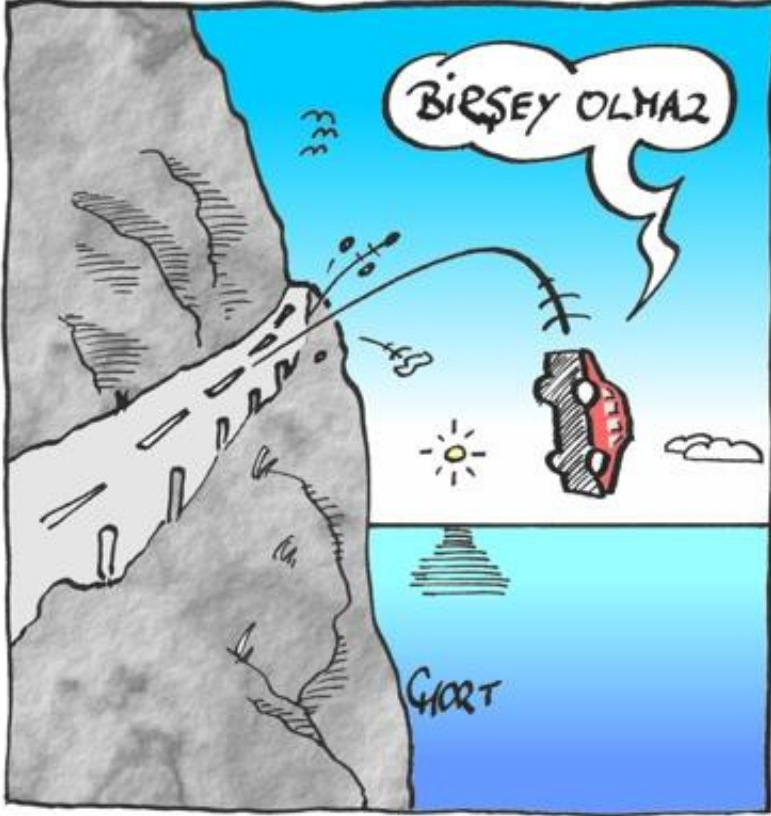
4-Sürenin bitiminde her grup temsilcisinden seçtikleri fotoğrafı sınıfa göstermeleri ve fotoğrafa ilişkin yorumlarını paylaşmaları istenir.

5-Yorumladıkları fotoğrafa ilişkin slogan bulmaları istenerek aşağıdaki yönerge ile gerçekçi iyimserliğin önemi vurgulanır.

Gerçekçi olmayan iyimserliğe sahip bireyler, başkalarının başlarına gelen kötü şeylerin kendi başına gelmeyeceğine dair bir inanca sahiptirler. Olumsuz ve kötü olayları kendilerine çok uzak görürler. "Bana bir şey olmaz." Anlayışı içerisindedirler. Oysa iyimserlik yeterli ölçüde kullanıldığı zaman hayatımızı kolaylaştırır. İyimser bakış açısının gerçekleri görmemize engel olmaması gerekir. Bu nedenle iyimserlik, hayata pembe gözlüklerle bakmak değildir.

1.5.D.ETKİNLİK  
ÖNERİLERİ  
ÇALIŞMA YAPRAĞI

# TÜRK İYİMSERLİĞİ



# 1.5.D.ETKİNLİK ÖNERİLERİ

## 3.Etkinik

Hayat Bayram Olsa

Amaç: Olumsuz düşüncelerin olumsuz duygulara, olumlu düşüncelerin olumlu duygulara neden olduğunu fark eder.

Süre:40dk

Materyal: Müzik Çalar

Çalışma Yaprağı

Sınıf Düzeyi: Lise

Süreç:

1-Etkinliğin amacının olumsuz düşüncelerin olumsuz duygulara, olumlu düşüncelerin olumlu duygulara neden olduğunu fark etmek olduğu açıklanır.

2-Öğrencilere önce "Ela Gözlerin Neden Ağlamış" adlı şarkı dinletilir ve şarkıdan sonra öğrencilerin hangi duyguları hissettikleri sorulur.

3-Bu kez öğrencilere "Hayat Bayram Olsa" adlı şarkı dinletilir ve şarkıdan sonra öğrencilerin hangi duyguları hissettikleri sorulur.

4-Aşağıdaki yönerge doğrultusunda olumsuz düşüncelerin olumsuz duygulara, olumlu düşüncelerin olumlu duygulara neden olduğu açıklanır.

Evet. Dinlediğiniz şarkılarda bazılarınız olumlu duygular bazılarınız olumsuz duygular hissetti tıpkı bu şarkılarda olduğu gibi gerçek hayatta da aynı durum bazen olumlu bazen olumsuz olarak algılanabilir. Karşılaştığımız duruma olumlu açıdan baktığımızda biz de oluşturduğu duygular sevinç, mutluluk, umut, huzur, rahatlık gibi duygular iken aynı duruma olumsuz açıdan baktığımızda içimizde oluşan duygular üzüntü, öfke, umutsuzluk, huzursuzluk gibi olumsuz duygular olur. Söz konusu bakış açımız baktığımız yerde ne gördüğümüzü etkileyen önemli bir veridir ve bu genel olarak düşünme biçimimizdir. Örneğin eğer bir kişi kızgınlık duygusu hissediyorsa bunun nedeni kızgınlık duygusu uyandıran bir düşünce olacaktır.

5-Öğrencilere "Olay-Düşünce-Duygu (ODD)" kartlarından verilir. Öğrencilerden arkalarına yaslanarak gözlerini kapamaları ve rahat bir şekilde oturmaları istenir.

6-Öğrencilerden yaşadıkları olumsuz bir olayı düşünmeleri ve bu olayı bir cümle ile ODD kartına yazmaları; sonrasında bu olayda sahip oldukları düşünceleri ve düşüncelerine eşlik eden duyguları karta not etmeleri istenir. Sonrasında olumlu bir olay için aynı şeyleri yapmaları istenir.

7-Kartlar bir torbaya atılarak gönül öğrenciler tarafından torbadan çekilerek sınıf içinde okunur.

8-Düşüncenin hayatımızdaki önemi vurgulanarak süreç sonlandırılır.

# 1.5.D.ETKİNLİK ÖNERİLERİ

## ÇALIŞMA YAPRAĞI

### ODD KARTI

Olay:  
Düşüncelerim:  
Duygularım:

Olay:  
Düşüncelerim:  
Duygularım:

Olay:  
Düşüncelerim:  
Duygularım:

Olay:  
Düşüncelerim:  
Duygularım:

Olay:  
Düşüncelerim:  
Duygularım:

Olay:  
Düşüncelerim:  
Duygularım:

## 1.5.E.İYİMSERLİK ÜZERİNE SÖZLER

- İyimserlik, alimleri cahillerden ayıran farktır. Chilon
- Çiçeğin dikenini var diye üzüleceğimize, dikenin çiçeği var diye sevinelim. Goethe
- İyimser bir insan ayakkabıları çalınınca ayakları var ya diyebilen insandır. Sokrates
- İyimser insan, her felakette bir fırsat, kötümser insan da her fırsatta felaket görür. Çin Atasözü
- Kötümser, "İşler daha kötü olamaz diye feryat ederken, iyimser, olabilir, daha kötü de olabilir" dermiş. Zülfü Livaneli
- İyimser, dünyanın en güzel yerinde yaşadığına inanır. Kötümserse, iyimserin sözünün doğruluğundan korkar. Fletcher Christian



- İyimser kişi, yaranın üstünde artık kabuk, kötümser kişi ise kabuğun altında yine yara görür. Shakespeare
- Hayat bu, bir bakarsın her şey bir anda son bulur. Hayat bu, son dediğin an her şey yeniden can bulur. Şems-i Tebrizi
- Hep neşeli ve iyimser olan insanları sürekli bedbaht olanlardan ayıran şey, yaşam koşullarının nasıl yorumlandığı ve değerlendirildiğidir. Robin Sharma
- Herkes içinde bir yılanla doğar. Yılanıyla birlikte büyür. Onu evcilleştirir ve iyimser yaparsa yılanı onun iyi bir insan olmasına izin verir. Yok, eğer evcilleştiremez ve iyimser yapamazsa yılanı onu acımasız yapar. Bazen biz kazanırız bazen de yılan. Büyürken yılanını eğitmelisin. Yoksa seni kimse eğitemez. Emine Bata

İyimser bir insan geçmişin pişmanlığı,  
**geleceğin endişesi ile yaşamaz.**



# KAYNAKÇA

- Karaçam, Aydın. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Saygı. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, 2016.
- Maraş Taşkın, Gülşah. Üniversite Öğrencilerinin İyimserlikleri ve Sistemi Meşrulaştırma Eğilimleri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, 2019
- Koyuncu, Ecenur. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Öz-Anlayış ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2021
- Şerife Işık (ed.), Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları (Ankara: Pegem Akademi, 2017) , 208.
- <https://tuba-aydin.com/iyimserlik-nedir>
- <https://tuba-aydin.com/iyimserlik>
- <https://hergun1yenibilgi.com/iyimser-insanlarin-12-ortak-ozelligi>
- <https://www.bilgiustam.com/iyimser-kisilerin-ortak-ozellikleri>

