

Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla

Pozitif Psikoloji

Editör: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

4. Baskı





Editör: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

TÜM KAVRAM VE YAKLAŞIMLARIYLA POZİTİF PSİKOLOJİ

ISBN 978-625-7052-88-7

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Haziran 2020, Ankara

4. Baskı: Mart 2024, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Yaman Dijital Matbaacılık Ltd. Şti.

Zübeyde Hanım Mah. Kazım Karabekir Cad. Uğurlu İş Merkezi No:97/27

Altındağ/ANKARA

Tel: (0312) 341 00 02

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 75392

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

İnsanın kim olduğu, davranışlarının nasıl şekillendiği, kişilik özelliklerinin nasıl oluştuğu gibi konular insanın varoluşundan bu yana merak edilen ve üzerinde farklı görüşler geliştirilen olgulardır. İnsanı anlamaya yönelik uğraşların bir süre sonra daha çok davranış bozuklukları, ruhsal hastalıklar, patolojik durumunlar gibi konulara evrildiği görülmektedir. Özellikle Dünya savaşlarının etkisi ile tanı koyma, tedavi etme gibi klinik konular psikoloji alanında öne çıkmıştır. Ancak milenyum çağına doğru psikolojinin araştırma ve inceleme alanlarına yeni bakış açıları eklenmiştir. Psikoloji sadece bozulmuş/yolunda gitmeyeni değil, işleyen/yolunda giden yani sağlıklı olmanın koşullarını da incelemeye başlamıştır. 2000’li yılların başı itibariyle artık “pozitif psikoloji” kavramı kendine alan literatüründe yer edinmeye başlamış ve ilgili konularda oldukça hızlı bir şekilde bilgi üretilmiştir. Özellikle “iyi oluş” kavramı ekseninde geliştirilen kavramlar araştırmacıların ilgisini çekmiştir ve günümüze değin alan bu konularda zenginleşmeye devam etmektedir. İnsanı bir bütün olarak değerlendirmenin, sahip olduğu potansiyelin geliştirilmesinin ve koruyucu faktörlerin ne derece önemli olduğunu ön plana çıkaran bu çalışmalar alan uzmanlarının pozitif psikoloji kavramlarına daha fazla odaklanmasını sağlamıştır. Ancak konuyla ilgili ülkemizdeki araştırma sayısının halen yeterli olduğunu söylemek mümkün değildir. Bu kitabın ortaya çıkış sürecindeki ana motivasyon da alanın bilgi birikimini zenginleştirmek gayesi olmuştur. Kitapta pozitif psikoloji eksenindeki kavramlar anlatılmaya çalışılmıştır. Pozitif psikolojinin ortaya çıkış süreci ve paradigmlar, duygu, biliş, kişilerarası ilişkiler, kendilik odaklı kavramlar, gelişimsel süreç bağlamında incelenen konular ve pozitif psikolojinin temel olgusu olarak düşünülebilecek iyi oluş bağlamındaki kavramlar kitabın içeriğini oluşturmuştur. Uzun ve zahmetli bir sürecin ürünü olan bu kitabın yazım aşamasında çok kıymetli yazarlar özverili bir çalışma süreci göstermişlerdir. Öncelikle eserin ortaya çıkışındaki emekleri için bölüm yazarlarına teşekkürlerimi sunarım. Kitabın alandaki uzmanlara, benzer konularda çalışmalar yapan araştırmacılara katkı sağlamasını temenni ederim.

Mart, 2024

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET
Kadıköy/İstanbul

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

1. Bölüm: Pozitif Psikoloji: Kuramsal Gelişime Bir Bakış

Dr. Öğr. Üyesi Berra KEÇECİ - İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-5146-0152

2. Bölüm: Pozitif Psikolojide Duygu-Odaklı Kavramlar

Uzm. Psk. Gökhan ÖZCAN - Psikolojik Danışmanlık Merkezi

3. Bölüm: Pozitif Psikolojide Biliş Odaklı Kavramlar

Dr. Öğr. Üyesi Özge ERDURAN TEKİN - Milli Savunma Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-4052-1914
Uzm. Psk. Danışman Kübra KAPLANER - Milli Eğitim Bakanlığı

4. Bölüm: Pozitif Psikolojide Kişiler Arası Yaklaşım Odaklı Kavramları

Uzm. Psk. M. Şerif KESKİNOĞLU - Marmara Üniversitesi
Öğr. Gör. Zehranur AKBULUT - İstanbul Üniversitesi

5. Bölüm: Pozitif Psikolojide Kendilik Odaklı Kavramlar

Dr. Öğr. Üyesi Serra DİNÇ - Sağlık Bilimleri Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-6434-3166

6. Bölüm: Gelişimsel Pozitif Psikoloji Kavramları

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET - Marmara Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-8318-9026
Dr. Öğr. Üyesi Yakup İME - Necmettin Erbakan Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-6818-8044

7. Bölüm: Pozitif Psikoloji Ekseninde Baş Etme

Öğr. Gör. Beyza KIRCA - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-3709-5846
Arş. Gör. Vildan SARUHAN - İstanbul Aydın Üniversitesi

8. Bölüm: Pozitif Psikoloji Ekseninde İyi Oluş

Dr. Öğr. Üyesi Yakup İME - Necmettin Erbakan Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-6818-8044
Uzm. Psk. Ali ÖZTOSUN - Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

İÇİNDEKİLER

| | |
|----------------------------|-----|
| Ön Söz..... | iii |
| Bölümler ve Yazarları..... | iv |

1. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ: KURAMSAL GELİŞİME BİR BAKIŞ

| | |
|--|----|
| Giriş..... | 1 |
| Pozitif Psikolojinin Doğuşu | 1 |
| Pozitif Psikoloji Nedir? | 5 |
| Mutluluğun İki Boyutu: Hedonik ve Ödonomik Mutluluk..... | 7 |
| Pozitif Psikolojide Yeni Modeller | 10 |
| Kurama Yönelik Eleştiri ve Öneriler | 11 |
| Özet | 12 |
| Kaynaklar..... | 13 |

2. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİDE DUYGU ODAKLI KAVRAMLAR

| | |
|----------------------------|----|
| Giriş..... | 15 |
| Olumlu Duygulanım..... | 16 |
| Duygusal Zeka (EQ) | 20 |
| Duygusal Yaratıcılık | 25 |
| Özet | 27 |
| Kaynaklar..... | 27 |

3. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİDE BİLİŞ ODAKLI KAVRAMLAR

| | |
|--|----|
| Giriş..... | 33 |
| Yaratıcılık ve Yetenekler..... | 34 |
| Kararlılık..... | 37 |
| Mizah | 38 |
| Öz Yeterlik | 40 |
| Öz Yeterlik Algısına Zemin Olan Süreçler | 41 |
| Bilişsel Süreçler..... | 41 |
| Duygusal Süreçler | 41 |
| Denetim Süreci..... | 41 |
| Öz Yeterlik Kaynakları | 42 |
| Umut | 43 |

| | |
|---------------------------|----|
| Bilgelik | 45 |
| Bilinçli Farkındalık..... | 48 |
| Akış..... | 50 |
| Özet | 52 |
| Kaynaklar..... | 53 |

4. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİDE KİŞİLER ARASI YAKLAŞIM ODAKLI KAVRAMLAR

| | |
|---|----|
| Giriş..... | 59 |
| Özgecilik..... | 60 |
| Özgecilik Kavramı (Alturizm, Diğergamlık, Elseverlik)..... | 60 |
| Özgecilik ile İlgili Kuramlar..... | 62 |
| Affetme (Bağışlama)..... | 63 |
| Affetme ile Karıştırılan Kavramlar..... | 65 |
| Affetme Türleri | 66 |
| Affetmeyi Açıklayan Modeller..... | 67 |
| Affetmeyi Kolaylaştıran-Zorlaştıran Faktörler | 69 |
| Empati..... | 70 |
| Empatiyle Karıştırılan Kavramlar | 72 |
| Empati İle İlgili Kuramlar | 73 |
| Şükran..... | 74 |
| Şükran Kavramı..... | 75 |
| Şükranla İlgili Görüşler ve İlişkili Olduğu Kavramlar | 78 |
| Evlilikle İlgili Kavramlar..... | 79 |
| Evlilik Doyumu | 79 |
| Evlilik Uyumu..... | 83 |
| Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler..... | 85 |
| Özet | 86 |
| Kaynaklar..... | 86 |

5. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİDE KENDİLİK ODAKLI KAVRAMLAR

| | |
|---------------------------|-----|
| Giriş..... | 97 |
| Öz Anlayış | 98 |
| Öz-Şefkat | 100 |
| Ortak-İnsanlık | 101 |
| Bilinçli Farkındalık..... | 101 |

| | |
|------------------------|-----|
| Otantiklik | 102 |
| Alçak Gönüllülük | 105 |
| Kaynaklar..... | 109 |

6. BÖLÜM GELİŞİMSEL POZİTİF PSİKOLOJİ KAVRAMLARI

| | |
|---|-----|
| Giriş..... | 115 |
| Pozitif Psikoloji ve Çocuklar..... | 115 |
| İyimserlik..... | 117 |
| Umut | 119 |
| Yaşam Doyumu | 120 |
| Pozitif Karakter Gelişimi..... | 122 |
| Pozitif Eğitim | 124 |
| Fiziksel Sağlık | 125 |
| Pozitif İlişkiler..... | 126 |
| Bakış Açısı..... | 127 |
| Katılım | 127 |
| Anlam ve Amaç | 127 |
| Dünya..... | 128 |
| Pozitif Psikoloji ve Yaşlılar..... | 128 |
| Pozitif Yaşlanma Nedir? | 128 |
| Yaşlılığa Yönelik Olumsuz Algılar | 129 |
| Pozitif Yaşlanmanın Kaynakları | 131 |
| Özet | 135 |
| Kaynaklar..... | 136 |

7. BÖLÜM POZİTİF PSİKOLOJİ EKSENİNDE BAŞ ETME

| | |
|---|-----|
| Giriş..... | 143 |
| Psikolojik Dayanıklılık..... | 145 |
| Kavram ve Gelişimi..... | 145 |
| Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yaklaşımlar..... | 147 |
| Risk Faktörleri | 148 |
| Koruyucu Faktörler..... | 148 |
| Olumlu Sonuçlar | 149 |
| İlişkisel Yılmazlık..... | 150 |
| Travma Sonrası Büyüme | 152 |
| Kavram Olarak Travma Sonrası Büyüme | 153 |

| | |
|--|-----|
| Travma Sonrası Büyüme Süreci | 155 |
| Travma Sonrası Büyüme Yaşayanların Kişilik Özellikleri ve Baş Etme Davranışları..... | 158 |
| Travma Sonrası Büyüme Temelli Müdahaleler | 159 |
| Kaynaklar..... | 160 |

8. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ EKSENİNDE İYİ OLUŞ

| | |
|--|------------|
| Giriş..... | 167 |
| İyi Oluş Kavramı ve Ortaya Çıkışı..... | 167 |
| Mutluluğu ve İyi Oluşu Nasıl Artırabiliriz? | 169 |
| Öznel İyi Oluş | 172 |
| Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar..... | 174 |
| Erek Kuramı..... | 174 |
| Etkinlik Kuramı..... | 174 |
| Aşağıdan Yukarı – Yukarıdan Aşağı Kuramları | 175 |
| Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı | 175 |
| Uyum Kuramı..... | 175 |
| Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı | 176 |
| Psikolojik İyi Oluş | 176 |
| Yaşam Doyumu | 179 |
| Sosyal İyi Oluş..... | 180 |
| Manevi İyi Oluş..... | 183 |
| Mental İyi Oluş | 184 |
| Mental İyi Oluşun Fizyolojik İlişkileri..... | 186 |
| Hedonik İyi Oluş ve Fizyolojik İlişkileri | 187 |
| Eudaimonik İyi Oluş ve Fizyolojik İlişkileri | 188 |
| Kaynaklar..... | 189 |
| Yazarlar Hakkında..... | 193 |

1. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ: KURAMSAL GELİŞİME BİR BAKIŞ

Dr. Öğr. Üyesi Berra KEÇECİ - İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi

GİRİŞ

Tarih boyunca bireylerin ve toplumların yaşadıkları değişimler, ihtiyaç ve taleplerini değiştirmiştir. Bu değişimlerin bir getirisi olarak psikoloji bilimi de sürekli şekil almış ve insana bakış açısında farklılıklar getiren yeni kuram ve yaklaşımları ortaya koymuştur. Psikoloji bilimi insana dair olumlu özellikleri başlangıçta ihmal ettiği halde dinlerde ve doğu ve batı felsefelerindeki pek düşünür bilgelik ve bilgi, cesaret sevgi ve insanlık adalet, ölçülü olma maneviyat ve aşkınlık gibi erdemleri bireyler için önemsemişlerdir (Seligman, 2004). Pozitif psikoloji de işte bu yaşanan eksen değişiklikleriyle birlikte psikolojinin insana yaklaşımına ayrı bir pencere açan anlayışlardan biri olmuştur. Çalışmanın bu bölümünde pozitif psikolojinin kuramsal temellerinin ortaya atılışı, temel yaklaşımları ve günümüzden geleceğe ilerleyişindeki üzerine tartışmalara yer verilmiştir.

POZİTİF PSİKOLOJİNİN DOĞUŞU

20. yüzyılın ikinci yarısında psikoloji; depresyon, şiddet çatışmalarla ilgili pek çok çalışmaya sahip olmakla birlikte ancak karakter güçleri, erdemler ve insanı güçlendiren koşullar hakkında ortaya konan çalışmalar oldukça kısıtlıydı (Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İkinci Dünya Savaşı ve sonrasında bireylerin tedavi yöntemlerinde eski anlayışların yetersiz olduğu düşüncesi kuramcılarını yeni açıklamalar oluşturmaya yöneltmiştir. Martin Seligman'ın Amerikan Psikoloji Derneği (APA)'nin başkanlığa seçimi sonrasında ilk olarak 1999 yılında 'Pozitif Sosyal Bilim' ismiyle yayınladığı makalesi ve 2000 yılında Csikszentmihalyi ile birlikte yayınladıkları 'Pozitif Psikoloji' başlıklı makaleleri sonrasında literatürde resmi olarak pozitif psikoloji kavramı yerini almıştır. Pozitif

psikolojinin literatürde kavramsal olarak geçişi 2000'li yılları bulmuş gibi gözükse de mutluluk, iyi oluş ve diğer vurguladığı kavramların çok daha öncesinde ortaya çıkan felsefi akımlar ve psikolojik kuramlar içerisinde yer almaktaydı (Hefferon ve Boniwell, 2011). Bu nedenle geçmişten günümüze bu yaklaşımlar ve önde gelen isimlerin görüş ve açıklamalarına kısaca yer vermek pozitif psikolojinin tarihçesini anlamak açısından faydalı olacaktır.

Antik Yunan ve Aristo'nun Mutluluk Kavramları...

Felsefi yaklaşımların temellerini oluşturan antik Yunan geleneğinin erdem ve ahlak gibi felsefi tartışmacılarının başında Aristo gelmektedir. Aristocu yaklaşım erdemli bireye ve bireyi erdemli olmaya niteleyen içsel özelliklere, eğilimlere ve motivasyonlara odaklanır (Jorgensen ve Nafstad, 2004). Aristo tüm insanlığın ortak hedefi olarak belirlediği **ödonomik** mutluluğun gerekli olduğunu savunur (Hefferon ve Boniwell, 2011). Aristo, gerçek anlamda mutlu bir yaşamın aynı zamanda erdemli bir yaşam olduğunu belirtir (Watkins, 2015).

Sosyal bilimler açısından düşünüldüğünde mutluluk ve insani erdemlerin ilk olarak ele alındığı yer olarak Antik Yunan'ı ve Aristo'nun kavramlarını temel taşı olarak kabul etmek mümkündür. Pozitif psikolojide karakter gelişimine yapılan vurgu ve ödonomik mutluluğa benzer bir mutluluk kavramını oluşturma çabasının Aristocu anlayışla benzerlikler gösterdiği alanın önde gelenleri tarafından da kabul edilmektedir (Ryan ve Deci, 2001; Watkins, 2015).

William James ve Sağlıklı Zihinler...

İşlevselci psikolojinin kurucusu William James (1842-1910) yapısalcılığa karşı oluşturduğu ve öncüsü olduğu bu kuramla henüz gelişim gösteren psikoloji bilminde duygular ve tepkilerin konuşulmasına büyük bir katkı sağlamıştır. James'in yılında ilk olarak ortaya koyduğu "sağlıklı zihinler" tanımıyla bireylerin hayata bakış açısındaki optimistik ve olumsuz bakış açısı ve mutluluk hissi üzerine karakterize ettiği bu kavram pozitif psikolojinin doğuşundaki kilometre taşlarından biri olarak ele alınmaktadır. Sağlıklı zihin karşılaştığı her şeyi iyi olarak görme eğilimindedir (James, 2002). James (2002)'e göre iki tip sağlıklı zihin bulunmaktadır: istemsiz sağlıklı zihin ve sistematik/istemli. İstemsiz sağlıklı zihin olan şeyler hakkında hemen mutlu hissetmeyi sağlayan bir yoldur. Sistematik/istemli zihin olaylar hakkında iyi düşünmenin soyut bir yoldur. Sistematik düşüncede birey diğer yolları göz ardı ederek tek bir yola yönelir. Sistematik görüş iyiliği varlığın temel ve esas bir boyutu ele alırken kötülüğü göz ardı eder ve her iki zihin yapısı da mizacın bir getirisidir (James, 2002). James'in görüşlerine benzer şekilde insanın mutlu olmasında biyolojik süreçleri de dahil eden ve bu biyolojik sınırlar dahilinde optimum mutluluğu hedefleyen çalışmalar yürütmüşlerdir (Pawelski,