

# mutluluğun inşası

Çeviri: Aslı Uz Baş

**POZİTİF PSİKOLOJİYE DAİR  
PRATİK BİR REHBER**

BRIDGET GRENVILLE - CLEAVE



Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

## POZİTİF PSİKOLOJİYE DAİR PRATİK BİR REHBER: MUTLULUĞUN İNŞASI

ISBN 978-625-8325-42-3

Kitabın orijinal adı: A Practical Guide to Positive Psychology: Achieve Lasting Happiness

Yazar: Bridget Grenville-Cleave

Baskı Sayısı: 1

ISBN: 978-178578-385-2

Icon Books

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2023, 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 yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. 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 ulaşılabilmektedir.

I. Baskı: Ocak 2023, Ankara

Yayın-Proje: Ferdi Akkaya  
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Kuyrukcu  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.  
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara  
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818  
Matbaa Sertifika No: 47865

### 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](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## Yazar Hakkında

**Bridget Grenville-Cleave**, İngiltere, East London Üniversitesi Uygulamalı Pozitif Psikoloji alanında yüksek lisans derecesine sahiptir. Uzmanlığı profesyoneller, liderler ve yöneticilerin iyi-oluşları üzerinedir. *Uluslararası Pozitif Psikoloji Derneği (International Positive Psychology Association, IPPA)* ve *Uygulamalı Pozitif Psikoloji Merkezi'nin (Center for Applied Positive Psychology, CAPP)* kurucu üyelerindedir.

Bridget, iş ve organizasyon değişimi ve gelişimi alanındaki uzmanlığı ile birlikte, iş ortamında uygulamalı pozitif psikolojinin eğitim, danışmanlık ve koçluk aracılığıyla uygulanması konusunda uzmanlaşan Workmad şirketini kurmuştur. O çok sayıda kamu ve özel sektör kuruluşlarıyla çalışmakta ve pozitif liderlik ve koçluk programları ile profesyonel ve kişisel gelişime yönelik ampirik araştırmalar ve uygulamaya dayalı araçlar arasında bir denge sağlayan pozitif psikoloji uzmanlık sınıfları açmaktadır. Bridget, BAE Mutluluktan Sorumlu Devlet Bakanlığı için iyi oluş materyalleri tasarlamakta ve aynı zamanda, East London Üniversitesi MAPP programında okuttuğu 'Pozitif Psikolojinin Temelleri' derisi yanında, Haberdashers' Aske Okulu'nun iyi-oluş programını geliştirmektedir.

Bridget, Anglia Ruskin Üniversitesi Uluslararası Uygulamalı Pozitif Psikoloji Master programında Uygulayıcılar için Pozitif Psikoloji uzmanlık dersini okutmakta, ayrıca pozitif psikoloji kongrelerinde düzenli bir konuşmacı olarak görev almaktadır. Kendisi, akredite bir Strengthscope değerlendiricisi olup, Profesör David Cooperrider süpervizörlüğünde Değerlendirici Sorgulama ve Profesör Michael Frisch süpervizörlüğünde Yaşam Kalitesi Terapisi konularında çalışmaktadır. O, ayrıca ödüllü Bounce Back: Çocuklar için İyi Oluş ve Psikolojik Sağlık programının



aktedite bir eğitmeni olup, İngiltere’de farklı okullarla çalışmaktadır.

Bridget’in diğer kitapları Brighton Üniversitesi’nden Emekli Profesör Tom Bourner ve Dr. Asher Rospigliosi ile birlikte yazdıkları *Mutluluk Atölye alışmaları için 101 Aktivite* (2014) (101 Activities for Happiness Workshops); Dr. Ilona Boniwell ile birlikte yazdıkları *Mutluluğa Giden 100 Yol: Zihninizi, Bedeninizi ve Ruhunuzu Besleyecek Uzman Önerileri* (Modern Kitaplar, 2015) (100 Ways to Happiness: Expert Advices to Feed Your Mind, Body and Soul) ve Londra St. Mary’s Üniversitesi’nden Dr. Abbe Brady ile birlikte yazdıkları *Spor ve Fiziksel Aktivite Alanında Pozitif Psikoloji* (Routledge, 2017) (Positive Psychology on Sports and Physical Activity) adlı ilk ders kitabıdır. Bridget ayrıca Lisanslı Mali Müşavirler Derneği ile Lisanslı Bireysel ve Gelişim Enstitüsü üyesi olup, Açık Üniversite İşletme Bölümü MBA derecesine sahiptir.



## TÜRKÇE ÖN SÖZ

Pozitif psikolojinin, güçlü yanları temel alan bir yaklaşım olarak psikolojik danışma alanında önemli bir yere sahip olduğu kanaatindeyim. Danışanların sorunlarını anlama ve sorunları ile etkili olarak baş etmeleri konusunda onlara yardımcı olmaya yönelik çabaların, onların güçlü yanlarını ve iyi oluşlarını desteklemeye yönelik çalışmalarla dengeli bir şekilde ele alınabilmesi psikolojik danışma sürecinin etkili olması bakımından son derece önem taşımaktadır.

Türkçe'ye çevirisini yapmış olduğum elinizdeki kitap, *Mutluluğun İnşası: Pozitif Psikolojiye Dair Pratik Bir Rehber* kitabı, pozitif psikoloji alanını, ortaya çıkışı, gelişimi, içerdiği temel kavram ve modelleri ile geleceğine yönelik değerlendirmeleri bağlamında ele almaktadır. Kitabın içerisinde her biri aynı zamanda ayrı bir çalışma alanı olan Akış, Minnettarlık, Mindfulness gibi pek çok konuya yer verilmektedir. İnsanın iyi olma halinin çok boyutlu bir durum olduğu dikkate alındığında, kitapta da bu bakış açısıyla uyumlu olarak beslenmeden, fiziksel egzersize, yaşamda anlam duygusundan psikolojik sağlamlığa kadar çeşitlenen bir yelpazede pek çok konuya, kavrama ve modele yer verildiği dikkatinizi çekecektir. Kitapta ayrıca her bir konu ile ilgili olarak uygulamaya dönük egzersiz ve aktivitelerle yer verilmiştir. Anamlı ve mutlu bir hayatın inşası sürecinde uygulamanın değeri paha biçilmezdir.

Pozitif psikoloji alanı kariyerimin özellikle son on yılında odaklandığım, üzerine okumalar, bilimsel araştırmalar yaptığım, lisans ve lisans üstü düzeyde dersler okuttuğum bir alan oldu. Bu alanda çalışmak beni akademik yönden geliştirmenin yanında bana keyif ve doyum verdi. Adeta yaşama ve kendi çalışma alanıma yönelik bakış açımı yeniden gözden geçirmeme vesile oldu, yaşamımı zenginleştirdi. Şu anda bu eseri Türkçe'ye kazandırmaktan



dolayı çok mutluyum, temel düzeyde yazılmış bu eserin bu alanı tanımak isteyen okuyucular için çok iyi bir başlangıç olacağını düşünüyorum.

Elinizdeki kitabın çeviri sürecinde beni teşvik eden ve görüşleri ile bana katkı veren arkadaşlarıma ve kızım Elit Beyza'ya çok teşekkür ediyorum. Özellikle Pozitif Psikoloji dersimi alan lisans ve lisans üstü öğrencilerim derslerim ile ilgili daima çok olumlu geribildirimler verdiler ve bu alana yönelik yapacağım çalışmalar için beni yüreklendirdiler. Derslerimizde sadece öğrenmedik, araştırmadık, bir o kadar mutlu anlar yaşadık. Onlara ayrı ayrı çok teşekkür ediyorum. Sevgili arkadaşım Prof. Dr. Caner KERİMOĞLU'na kitabın başlığı ile ilgili katkıları için çok teşekkür ediyorum. Ayrıca kitabın Türkçe çevirisini okuyarak değerli görüşleri ile katkı veren Prof. Dr. Kasım KIROĞLU'na çok teşekkür ediyorum. Son olarak Pegem Akademi ailesinin değerli çalışanlarına özverili çalışmaları için teşekkür ediyorum.

Kitabın psikoloji ve psikolojik danışma alanı öğrencileri ve profesyonelleri yanında, mutluluk ve iyi olma halini anlama ve daha mutlu ve anlamlı bir yaşamı inşa etme konusuna ilgi gösteren tüm okuyucular için yararlı olmasını dilerim.

Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

Ocak 2023

İzmir

# Teşekkür

Bu kitabı yazma sürecindeki yardımları, cesaretlendirmeleri ve destekleri için teşekkür etmek istediğim pek çok kişi var:

Ilona – güçlü yönler

Molly ve Charlie – birçok insanın yaşamında yaptıkları anlamlı farklılıklar

Neil ve Hugo – stile adım atın

Karen – sürekli ilham kaynağı

Natasha – nezaket

Adrian, Alex, Andy, Anish, Caroline, Carrie, Jenny, Laura, Lou ve Rani, Ros, Mel, Miriam, Naima, Sally, Stefan ve Tony – destekleri, fikirleri ve vaka çalışmaları için

Duncan Heath ve Icon Kitapları ekibi – çok değerli fikirleri, önerileri ve geri bildirimleri için

## Yazarın Notu

Pozitif psikoloji alanında yapılan çok sayıda çalışma olduğunu belirtmek önemlidir.

Kaynağını bulduğum her yerde atıfta bulunmuş olsam da eğer herhangi bir materyalin kaynağını gözden kaçırdıysam, kendilerinden özür dilerim.





# İçindekiler

Yazar hakkında	iii
Türkçe Ön Söz	v
Teşekkür	vii
Yazarın notu	viii
Giriş	1
1. Mutluluk nedir?	7
2. İyi-oluşun önündeki engeller	15
3. Pozitif duygular	23
4. Bağlılık ya da akış	31
5. Pozitif ilişkiler	39
6. Anlam ve amaç	47
7. Başarı	55
8. Takdir edici sorgulama	61
9. Karakter güçleri	69
10. Tercihler	79
11. Duygusal zekâ	85
12. Minnettarlık	95
13. Mindfulness	101
14. Zihniyetler	109
15. Motivasyon ve amaçlar	117
16. Beslenme	127
17. İyimserlik	137
18. Fiziksel egzersiz	145
19. Psikolojik sağlık	153



20. Tadını çıkarma	161
21. Zaman ve pozitif psikoloji	169
22. Sırada ne var?	177
Kaynaklar	179
Notlar	185
Dizin	189

# Giriş

*Mutluluk bilinçli bir kovalamacayla elde edilemez;  
çoğunlukla yapılan diğer aktivitelerin bir ürünüdür.*

Aldous Huxley

## **Pozitif psikoloji nedir? Ve neden şimdi?**

Pozitif psikoloji insanın optimum işlevselliğine ve hayatı yaşamaya değer kılan durumlara ilişkin bilimsel bir çalışma alanıdır. Diğer bir ifadeyle, zenginleşmeye neden olan özellikler, koşullar ve süreçlerin psikolojisidir. Bizim için insanlar, topluluklar ve organizasyonların işlerinin yolunda gitmesine yol açan şeyleri araştırmak, yanlış giden şeyleri anlamak kadar önemlidir. Pozitif psikoloji esasen on yıl kadar önce başlamış olsa ve kendisini psikolojinin diğer dallarından uzakta tutsa da kökenlerinin 19. yüzyılın sonlarındaki Wiliam James'in çalışmalarına ve 20. yüzyılın ortalarındaki hümanist psikolojiye, hatta Aristo ve Platon gibi eski Yunan filozoflarına kadar uzandığına şüphe yoktur. Bir bilim olarak temel farklılığı, gelişim sürecinde ampirik kanıtları keşfetmeye odaklanmasıdır. Öte yandan kendi yararına bir bilim değildir, uygulamalara odaklanır. Kendi iyi-oluşumuzu geliştirmek amacıyla ampirik araştırmaları nasıl kullanabiliriz?

Dürüst olmak gerekirse, şu anda pozitif psikoloji şemsiyesi altında toplanan araştırma konularının bazıları yeni değildir, hatta bazıları eski tarihidir. İyimserlik, motivasyon ve duygusal zekâ gibi konular, pozitif psikoloji ortaya çıkmadan uzun yıllar önce çalışılmıştır. Fakat optimum işlevsellik gibi yeterince araştırılmayan ve minnettarlık, umut ve merak gibi hakkında çok az şey bildiğimiz pek çok diğer alan vardır. Kırk yılı aşkın süredir psikoloji araştırmalarının büyük çoğunluğu anksiyete, depresyon, düşük



benlik saygısı ve travma sonrası stres bozukluğu gibi yaşamın olumsuz yönlerine odaklanmıştır. Pozitif psikoloji bu dengesizliği, gelişmeye yol açan insan özelliklerine ve koşullarına odaklanarak düzeltir. Araştırmaların ortaya koyduğu bazı sonuçlar sağduyuya dayalı bilgiler gibi görünse de yeni, şaşırtıcı ve hatta sezgilerin karşıtı olan pek çok kanıt vardır.

## **Pozitif psikoloji nereden geliyor?**

Pozitif psikoloji, kökenini Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Pensilvanya Üniversitesinden almaktadır. Şu anda bu üniversitede bir Pozitif Psikoloji Merkezi bulunmaktadır. (Ayrıntılar için kitabın arkasındaki Kaynaklar bölümüne bakınız.) Kurucular öğrenilmiş çaresizlik ve sonrasında öğrenilmiş iyimserlik üzerine öncü çalışmaları ile oldukça iyi tanınan Martin Seligman ve en çok *Akış: Optimum Yaşantılar Psikolojisi* (akış hakkında daha fazlası için Bölüm 5'e bakınız) çalışması ile bilinen Mihayl Csikszentmihalyi'dir. Pozitif psikoloji hareketi 1998 yıllarında, Seligman'ın Amerika Psikoloji Derneği başkanı olarak, açılış konuşmasında bu konuyu seçmesi ile başlamıştır. Bu olaydan sonra, konu ile ilgili binlerce yeni araştırma makalesi ve kitap yazılmış, pek çok yeni akademik dergi yayımlanmış (örneğin, *Pozitif Psikoloji Dergisi*, *İyi-Oluş Dergisi*, *Mutluluk Çalışmaları Dergisi* ve *Uluslararası İyi-Oluş Dergisi*) ve bir uluslararası mesleki örgüt olan IPPA kurulmuştur.

Pozitif psikolojinin, psikolojinin formel bir dalı olmasının üzerinden on yıldan fazla süre geçmiş olsa da mutluluk, iyi-oluş ve gelişme konularına olan ilgimizin azaldığına dair bir işaret yoktur. Aslında alandaki büyüme, ister üniversite araştırma projeleri, konferanslar ve akademik programlardaki derslerde ya da kitaplarda olsun, isterse blog'larda ve genel halka yönelik seminerlerde olsun pozitif psikolojinin göz önünde olmaya devam ettiğini göstermektedir. Hatta son birkaç yılda başarılı İngiliz hükümetleri iyi-oluşa dair başarılı toplum politikaları geliştirme fikriyle ilgilenmektedir. Yazım sırasında (Nisan 2011) Ulusal İstatistik Bürosu ulusal iyi-oluşu değerlendirmek için yeni ölçme



araçları geliştirme projesinin bir parçası olarak ilk ulusal düzeydeki müzakere çalışmasını tamamlamış olup, hükümetin ulusal başarısının başlıca göstergesinin gayrisafi milli hasıla olmasına bir meydan okuma olarak yeni sosyal gelişme ölçümlerini geliştirmek üzere İngiltere İyi-Oluş Ekonomileri Tüm Partiler Meclis Grubu oluşturulmuştur.

İngiltere’de, pozitif psikolojinin dikkat çeken aktörleri arasında Doğu Londra Üniversitesi MAPP programı ders koordinatörü Ilona Boniwell ve Uygulamalı Pozitif Psikoloji Merkezi direktörü ve kurucusu Alex Linley gelmektedir. Konu ile ilgili birçok makale ve kitap yayımlarken, aynı zamanda akademideki başarılı kariyerlerini, pozitif psikolojinin gerçek yaşam durumlarında uygulanmasını içeren danışmanlık çalışmaları ile birlikte yürütmektedirler. İskoçya’da Carol Craig’in öncüsü olduğu bir Özgüven ve İyi-Oluş Merkezi varken, Galler’de İyi-Oluş Galler İletişim Ağı bulunmaktadır. Konu ile ilgili daha fazla ayrıntılı bilgiye Kaynakça bölümünde ulaşılabilir.

## **Bu kitap hakkında**

Bu kitabın farklı amaçları vardır. İlki, pozitif psikoloji alanında uzun bir geçmişe dayanan ya da nispeten yeni olan konuları içeren en önemli kuramları ve araştırma bulgularını, sizler için derlemektir.

İkincisi, bu kitabın sizler tarafından pratik olarak kullanımı amaçlanmaktadır. Mutluluğumuzun yaklaşık yüzde kırkının, her gün yaptığımız niyetli olarak yapılan aktivitelerden geldiği gösterilmiştir. Evet doğru, yüzde 40! Bu yüzden bu kitap bilimsel araştırma bulgularını evde ya da işte kendi yaşamınıza uygulayabileceğiniz düzinelerce aktivite ve alıştırmayı içermektedir. Bu öneriler iyi-oluşunuzu geliştirmek amacıyla yapabileceğiniz (ya da yapmayı bırakabileceğiniz) çeşitli aktivitelere ilişkin size iyi bir fikir verecektir.

Üçüncüsü, bu kitap ulaşılabilir olmayı amaçlamaktadır. İlk iki bölüm pozitif psikolojinin kökenlerini anlatarak mutluluğa ilişkin



bir derleme sağlar ve iyi-oluşun önündeki başlıca engelleri özetler. Sonraki beş bölüm iyi-oluş kuramına ilişkin başlıca konuları kapsar ve 8 ile 21 arasındaki bölümler temel kavramlara odaklanır. Bölümleri sırasıyla okumanız gerekmez. Her bölüm bir önemli konuyu içerir ve her konu kendi içinde ayrıdır. Bunun anlamı kitabı bir süreliğine kaldırabilirsiniz, 10 dakika ara verdiğinizde ve tekrar içine girdiğinizde ilham verecek ya da düşüncelerinizi kışkırtacak bazı şeyler bulursunuz.

Son olarak bu kitabın motive edici olmasını umuyorum. Her bölümü okudukça yeni şeyler denemek için cesaretlendirileceksiniz. Bazı aktivitelerin basitliği canınızı sıkmasın. Bu aktiviteleri ne kadar rahat yaparsanız, bu o oranda başarılı olacağınızı gösterir. Bazıları size uygun olmayabilir. Hepimiz kendi kişisel tercihleri olan bireyleriz. Fakat ön yargılı olmadan açık fikirli olarak her öneriye kafa yormayı deneyin.

## **Sizin kendi kişisel bilimsel deneyiminiz?**

2007'de East London Üniversitesi Uygulamalı Pozitif Psikoloji alanında yüksek lisansımı tamamladığım sırada, bizlerin bazı pozitif psikoloji araştırmalarını kullanmamıza dayanan iyi-oluşumuz hakkında kişisel bir portfolyo yazmak üzere bir ders duyurusu yapılmıştı. *Pozitif Psikolojiye Giriş*'i okurken sizin de aynı şeyi yapmanızı öneririm.

1. Her şeyden önce denediğiniz ve başarılı olduğunuz aktiviteleri yazmak ve bir iyi-oluş günlüğü olarak kullanmak üzere bir defter -ya da bilgisayar ya da akıllı telefonunuzda yeni bir dosya açın- edinin.
2. Daha sonra mevcut pek çok mutluluk, iyi-oluş ya da yaşam doyumu ölçeklerinden birini kullanarak mevcut iyi-oluş düzeyinizi değerlendirin. Pozitif Psikoloji Merkezi'nin web sitesinde dört soruluk Genel Mutluluk Ölçeği, beş soruluk Yaşam Doyumu Ölçeği ve 24 soruluk Otantik Mutluluk Envanteri'ni de içeren pek çoğunu bulabilirsiniz. Ölçeklerden hemen bir puan alacaksınız



ve sizin tepkilerinizin sizin gibi diğerkleri ile karşılaştırmasını görebileceksiniz.

3. Formel bir iyi-oluş ölççeği yanıtlamak istemiyorsanız bile, gözlem ve yaşantılarınızı kaydedeceğiniz bir iyi-oluş günlüğü tutmanız yararlı olacaktır. Çünkü kendi kişisel düşüncelerinizden önemli ölçüde öğrenebileceksiniz.
4. Bu kitaba göz atın ve önerilen aktivitelerin bazılarını yapmaya çalışın. Ne ölçüde iyi gittiğini, iyi-oluşunuz üzerindeki etkisini ve ne kazandığınızı kaydedin. Her aktivite ondan en üst düzeyde yarar sağlamanız için üzerinde düşünebileceğiniz sorular içerir.
5. Kitabı bitirdiğinizde Adım 2'de kullandığınız aynı ölççeği kullanarak iyi-oluşunuzu yeniden değerlendirin. Aktivite ve alıştırmaların iyi-oluşunuz üzerinde yaptığı olumlu farklılıkları fark edin.

## **Mutluluğunuz sizin kontrolünüzdedir**

Sıklıkla mutluluğu bulmaktan söz ederek sanki yeterince ararsak bulabileceğimiz "kendi dışımızdaki" bir şeyden bahsediyor gibiyiz. Bilimsel bulgular mutluluğun "sahip olmak"tan çok, "yapılacak bir şey" olduğunu gösteriyor. İngiliz psikolog Oliver James'in *Aşırı Zenginlik Hastalığı* kitabında işaret ettiği gibi, sizin kendilik değerinizi ve iyi-oluşunuzu kitaplar, işiniz, para gibi geçici bir şeye bağlamak bir hatadır çünkü bu şeyler sonsuza dek sürmezler. Mutluluk elde edilebilecek pasif bir varlık değildir. Daha doğru bir bakış açısıyla, uzun süreli mutluluk zamanınızı değerlendirme şeklinizi ve yaşama olan bakışınızı değiştirmenizle başarılabilir. Bu kitaptaki alıştırmaları deneyerek bunu yapabilirsiniz. Bu, zaman, çaba ve kendini adamayı gerektirecektir. Son psikoloji araştırmaları, iyi-oluşunuzu geliştirmeniz için motivasyonunuzu ve bağlılığınızı arttırmanız ve tutarlı bir çaba göstermenizin daha mutlu olma amacınıza ulaşmada kritik bir rol oynadığını ileri sürmektedir.