

Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla

Pozitif Psikoloji

Editör: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET



Editör: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

TÜM KAVRAM VE YAKLAŞIMLARIYLA POZİTİF PSİKOLOJİ

ISBN 978-625-7052-88-7

DOI 10.14527/9786257052887

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2020, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş. ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayineimize 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** ve **Pegemindex.net** 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.

I. Baskı: Haziran 2020, Ankara

Yayın-Proje: Özge Yüksek
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Çetin
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve Ticaret Limited Şirketi
Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde No: 37/A-B
Çankaya / ANKARA
0312 472 58 55

Yayıncı Sertifika No: 36306
Matbaa Sertifika No: 46661

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08
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.

Haziran, 2020

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

Kadıköy/İstanbul

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

1. Bölüm: Pozitif Psikoloji: Kuramsal Gelişime Bir Bakış

Uzm. Psk. Danışman Berra KEÇECİ - Adalet Bakanlığı

2. Bölüm: Pozitif Psikolojide Duygu-Odaklı Kavramlar

Uzm. Psk. Gökhan ÖZCAN - Psikolojik Danışmanlık Merkezi

3. Bölüm: Pozitif Psikolojide Biliş Odaklı Kavramlar

Uzm. Psk. Danışman Özge ERDURAN TEKİN - Marmara Üniversitesi

Uzm. Psk. Danışman Kübra KAPLANER - Milli Eğitim Bakanlığı

4. Bölüm: Pozitif Psikolojide Kişiler Arası Yaklaşım Odaklı Kavramları

Uzm. Psk. M. Şerif KESKİNOĞLU - Marmara Üniversitesi

Araş. Gör. Zehranur AKBULUT - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

5. Bölüm: Pozitif Psikolojide Kendilik Odaklı Kavramlar

Öğr. Gör. Serra DİNÇ - Sağlık Bilimleri Üniversitesi

6. Bölüm: Gelişimsel Pozitif Psikoloji Kavramları

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET - Marmara Üniversitesi

Uzm. Psk. Danışman Yakup İME - Milli Eğitim Bakanlığı

7. Bölüm: Pozitif Psikoloji Ekseninde Baş Etme

Araş. Gör. Beyza KIRCA - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Araş. Gör. Vildan SARUHAN - İstanbul Aydın Üniversitesi

8. Bölüm: Pozitif Psikoloji Ekseninde İyi Oluş

Uzm. Psk. Danışman Yakup İME - Milli Eğitim Bakanlığı

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