

POZİTİF PSİKOLOJİ

Editör: Prof. Dr. Sefa Bulut



POZİTİF PSİKOLOJİ

Editör: Prof. Dr. Sefa Bulut

Yayın No. : 2926
Psikoloji/PDR No. : 190
ISBN : 978-625-406-367-1
E-ISBN : 978-625-406-368-8
Basım Sayısı : 1. Basım, Ekim 2020

© Copyright 2020, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340

Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Nobel Yayın Grubu, 1984 yılından itibaren ulusal ve 2011 yılından itibaren ise uluslararası düzeyde düzenli olarak faaliyet yürütmekte ve yayınladığı kitaplar, ulusal ve uluslararası düzeydeki yükseköğretim kurumları kataloglarında yer almaktadır.

Genel Yayın Yönetmeni : Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Yayın Koordinatörü : Gülfem Dursun -gulfem@nobelyayin.com-

Redaksiyon : Seda Çelikkaya -seda@nobelyayin.com-
Sayfa Tasarım : Dicle Korkmaz -dicle@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım : Mehtap Yürümez -mehtap@nobelyayin.com-
Baskı Sorumlusu: Yavuz Şahin -yavuz@nobelyayin.com-
Baskı ve Cilt : Atalay Matbaacılık / Sertifika No.: 15689-
Büyük Sanayi 1 Cad. Elif Sok. No.:7/236-237 İskitler / ANKARA

Kütüphane Bilgi Kartı

Bulut, Sefa.

Pozitif Psikoloji / Sefa Bulut

1. Basım. XVI +480 s. 16x23,5 cm. Kaynakça var, dizin yok.

ISBN: 978-625-406-367-1

E-ISBN: 978-625-406-368-8

1. Pozitif Psikoloji 2. Psikoloji 3. İyimserlik

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.

Adres: Bahçekapı mh. 2465 sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat Şaşmaz-ANKARA - siparis@nobelyayin.com-

Telefon: +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 65

E-Satış: www.nobelkitap.com - www.atlaskitap.com - **Bilgi:** esatis@nobelkitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa Basım Dağıtım, Arasta, Arkadaş Kitabevi, D&R Mağazaları, Dost Dağıtım, Ekip Dağıtım, Kida Dağıtım, Kitapsan, Nezih Kitabevleri, Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri

BÖLÜM YAZARLARI

POZİTİF PSİKOLOJİYE GİRİŞ

Prof. Dr. Sefa Bulut
İbn Haldun Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Mustafa Subaşı
İbn Haldun Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

POZİTİF PSİKOLOJİ VE POZİTİF PSİKOTERAPİ

Prof. Dr. Başaran Gençdoğan
Atatürk Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

AFFETME

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Seda Çolak
Düzce Üniversitesi Konuralp Yerleşkesi Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

AKIŞ

Dr. Öğr. Üyesi Elif Çimşir
Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

AŞK, MUTLULUK VE POZİTİF DUYGULAR

Doç. Dr. Kamale Bahazar Salamova
Sumgait Devlet Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

POZİTİF PSİKOLOJİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Dr. Öğr. Üyesi Cem Malakcıoğlu
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Tıp Eğitimi Bölümü

HAYATIN ANLAMI

Dr. Aslı Kartol
Gaziantep Üniversitesi Nizip Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İNSAN GELİŞİMİNE POZİTİF BİR YAKLAŞIM: “FLOURISHING”

Prof. Dr. Sefa Bulut
İbn Haldun Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Arş. Gör. Emre Gürkan
Sakarya Üniversitesi
Psikoloji Bölümü, Ps Uygulamalı Psikoloji

POZİTİF LİDERLİK VE İŞ YERLERİNE UYGULANMASI

Doç. Dr. Nurlaila Effendy
Universitas Widya Mandala Surabaya, Psikoloji Bölümü

İYİMSERLİK

Uzm. Psk. Dan. Musa Yıldırım
Hendek Anadolu Lisesi

ÖZ ŞEFKAT

Dr. Gamze Ülker Tümlü
Anadolu Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

POZİTİF PSİKOLOJİDE MOTİVASYON

Umut Kermen
Marmara Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

POZİTİF PSİKOLOJİK SERMAYE

Uzm. Klk. Psikolog İlhan Bozkurt
Sağlık Bakanlığı Sakarya Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi

ZOR ZAMANLARDA AYAKTA KALABİLME: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Dr. Yunus Altundağ
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

SPONTANLIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Dr. Öğr. Üyesi Özlem Şener
İstanbul Aydın Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

STRESİ ÖNLEME VE BAŞA ÇIKMADA POZİTİF PSİKOLOJİ

Dr. Öğr. Üyesi İsmail Yelpeze
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

POZİTİF PSİKOLOJİ VE MANEVİYAT PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN ŞÜKÜR

Dr. Öğr. Gör. Mustafa Atak
Erciyes Üniversitesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi Müdürü

POZİTİF PSİKOLOJİ VE UMUT

Dr. Öğr. Üyesi Thseen Nazir
İbn Haldun Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

YAŞAM DOYUMU

Dr. Öğr. Üyesi. Ayşegül Erçevik
Amasya Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

YAŞAMIN İKİNCİ YARISI: FIRSATLARI KAYBETMEK VEYA POZİSYON KAZANMAK

Prof. Dr. Ceyhun .H. Mehmedov
Sumgayit Devlet Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

TRAVMA SONRASI BÜYÜME

Dr. Öğr. Üyesi F. Dilek Tel
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İÇİNDEKİLER

1. POZİTİF PSİKOLOJİYE GİRİŞ.....	1
Sefa Bulut Mustafa Subaşı	
1. TARİHSEL SÜREÇ VE POZİTİF PSİKOLOJİNİN ORTAYA ÇIKIŞI.....	1
2. POZİTİF PSİKOLOJİNİN TEMEL KAVRAMLARI	5
2.1. Akış	7
2.2. İyimserlik.....	7
2.3. Psikolojik Dayanıklılık	7
2.4. İyi Oluş	8
2.4.1. Öznel iyi oluş.....	8
2.4.2. Psikolojik iyi oluş	8
3. POZİTİF PSİKOLOJİYE YÖNELTİLEN ELEŞTİRİLER	10
4. POZİTİF PSİKOLOJİNİN GELECEĞİ	11
KAYNAKLAR.....	12
OKUMA LİSTESİ.....	16

2. POZİTİF PSİKOLOJİ VE POZİTİF PSİKOTERAPİ

Başaran Gençdoğan	
1. POZİTİF PSİKOLOJİ	17
2. PSİKOTERAPİ	22
2.1. Psikoterapi Nedir?	22
2.2. Psikoterapi Ne Kadar Etkilidir?	25
2.3. Terapi Türleri.....	27
3. POZİTİF PSİKOTERAPİ.....	29
3.1. Pozitif Psikoterapinin Beş Faydası	32
3.1.1. Bireyi güçlendirme	33
3.1.2. Olumsuz belirtilerin olumlu yeniden çerçevesi ve dengeye odaklanma.....	33
3.1.3. Kültürel geçiş ve farklılıkları kabul etme ve destekleme	33
3.1.4. Beklentilerin ve terapi sonuçlarının daha iyi yönetimi	33

3.1.5. Çeşitli zihinsel sağlık koşullarına yardımcı olduğunu kanıtlama	34
4. Pozitif Psikoterapi ile Pozitif Psikoloji İlişkisi Nedir?	34
4.1. Şükran Uygulaması.....	36
4.2. Affetmek.....	36
4.3. Empati Uygulaması	37
OKUMA LİSTESİ.....	40
KAYNAKLAR.....	41
3. AFFETME	45
Tuğba Seda Çolak	
1. AFFETMEK NEYİ DEĞİŞTİRİR Kİ?	45
2. AFFETME.....	47
2.1. Ruh Sağlığında Affetme Kavramının Yeri	47
2.2. Affetme Kavramının Tanımlanması ve Değerlendirilmesi.....	48
2.3. Affetmeyi Etkileyen Değişkenler	57
2.4. Affetme ve Sağlık Arasındaki İlişki	60
2.5. Tinsellik (Maneviyat) ve Affetme	61
2.6. Affetme Modelleri ve Affetme Terapisi	62
2.7. Affetmenin Ölçülmesi	64
2.8. Uygulamada Affetme	65
KAYNAKLAR.....	67
OKUMA LİSTESİ.....	72
4. AKIŞ.....	75
Elif Çimşir	
AKIŞA İLİŞKİN KÜÇÜK BİR HİKÂYE.....	75
1. AKIŞ VE ÖNEMİ	77
2. AKIŞIN POZİTİF PSİKOLOJİDEKİ YERİ VE ÖNEMİ.....	77
3. AKIŞIN GÜNLÜK YAŞAMDAKİ YERİ VE ÖNEMİ.....	79
4. AKIŞIN BOYUTLARI VE ÖLÇÜLMESİ	81
4.1. Akışın Boyutları	81
4.2. Akışın Ölçülmesi.....	86
5. AKIŞA İLİŞKİN GÜNCEL ARAŞTIRMALAR VE UYGULAMALARA YANSIMALARI.....	88
SONUÇ.....	90
KAYNAKLAR.....	91

OKUMA LİSTESİ.....	96
5. AŞK, MUTLULUK VE POZİTİF DUYGULAR	97
Kamale Bahazar Salamova	
1. MUTLULUK	97
2. KİŞİLİĞİN GELİŞMESİNDE AŞKIN ROLÜ	99
3. MUTLULUK DUYGUSU	101
4. SEVİLDİĞİNİ HİSSETTİREN FAKTÖRLER	109
KAYNAKLAR.....	116
6. POZİTİF PSİKOLOJİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK	119
Cem Malakcioğlu	
1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK YÜKSELİŞTE.....	121
2. POZİTİF PSİKOLOJİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK HAKKINDA DAHA FAZLASI	126
3. BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN POZİTİF PSİKOLOJİDEKİ BAZI UYGULAMALARI	131
3.1. Bilinçli Farkındalığa Dayalı Güçlü Yönler Uygulama Programı (MBSP)	131
3.2. Pozitif Bilinçli Farkındalık Programı (PMP).....	132
SONUÇ.....	132
KAYNAKLAR.....	133
OKUMA LİSTESİ.....	135
7. HAYATIN ANLAMI	137
Aslı Kartol	
OLGU SUNUMU.....	137
1. ANLAMIN ÖNEMİ VE POZİTİF PSİKOLOJİYE YANSIMALARI	137
2. ANLAM VE İLİŞKİLİ OLDUĞU TEMEL KAVRAMLAR	142
2.1. Mutluluk	142
2.2. Kendini Aşma (Öz Aşkılık).....	144
2.3. Maneviyat.....	145
2.4. Acı Çekmek ve Ölüm	146
3. ANLAMA DERİN BİR BAKIŞ.....	146
4.1. Logoterapi (V. FRANKL).....	152
ÖZET.....	155
KAYNAKLAR.....	156

OKUMA LİSTESİ.....	164
--------------------	-----

8. İNSAN GELİŞİMİNE POZİTİF BİR YAKLAŞIM: “FLOURISHING” 165

Sefa Bulut
Emre Gürkan

1. GİRİŞ	165
2. FLOURISHING NEDİR?	168
3. FLOURISHING KONSEPTLERİ.....	172
3.1. Keyes'in (2002) Flourishing Konsepti	173
3.2. Huppert ve So'nun (2013) Flourishing Konsepti.....	174
3.3. Diener ve Arkadaşlarının. (2010) Flourishing Konsepti.....	176
3.4. Seligman'ın (2011) Flourishing Konsepti	176
4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	181
OKUMA LİSTESİ.....	182
KAYNAKLAR.....	183

9. POZİTİF LİDERLİK VE İŞ YERLERİNE UYGULANMASI..... 187

Nurlaila Effendy

1. İŞ YERİNDE MUTLULUK VE MEMNUNİYET	187
2. İŞ GÜCÜ: MİLENYUM KUŞAĞI.....	189
3. POZİTİF ORGANİZASYON	190
3.1. Organizasyonda <i>Pozitif Liderlik</i> Stratejisi	192
3.2. Pozitif Ödül Sistemi ve İçsel Motivasyon	197
4. TARTIŞMA	197
SONUÇ.....	199
KAYNAKLAR.....	199

10. İYİMSERLİK..... 203

Musa Yıldırım

1. GİRİŞ	203
2. İYİMSERLİK, KÖTÜMSERLİK VE YÜKLEME ŞEKİLLERİ.....	204
3. EĞİLİMSSEL İYİMSERLİK.....	208
4. İYİMSERLİK VE SAĞLIK.....	209
4.1. İyiimsenliğin ve Ruh Sağlığı.....	209
4.2. İyiimsenlik ve Fiziksel Sağlık	211

5. GERÇEKÇİ OLMAYAN İYİMSERLİK.....	211
6. İYİMSERLİK ARTTIRILABİLİR Mİ?.....	212
7. İŞ YAŞAMINDA İYİMSERLİK.....	213
8. İYİMSERLİK VE BEYİN	214
OKUMA LİSTESİ.....	222

11. ÖZ ŞEFKAT..... 223

Gamze Ülker Tümlü

ÇOCUKLUK HÂLİNİZE ŞEFKAT.....	223
1. ÖZ ŞEFKATİN ÖNEMİ	225
2. ÖZ ŞEFKAT VE İLGİLİ KAVRAMLAR.....	227
2.1. Öz Şefkat Konusunun Açılımı.....	230
2.2. Öz Şefkatin Bileşenleri	230
ŞEFKATLİ BİR EL.....	232
3. ÖZ ŞEFKATİN UYGULAMAYA YANSIMALARI.....	234
3.1. Ruh Sağlığı Meslek Elemanlarının Öz Şefkati	238
SONUÇ.....	240
KAYNAKLAR.....	240
OKUMA LİSTESİ.....	243

12. POZİTİF PSİKOLOJİDE MOTİVASYON 245

Umut Kermen

1. MOTİVASYONA YÖNELİK TEMEL KAVRAMLAR.....	245
2. POZİTİF PSİKOLOJİDE MOTİVASYON	248
2.1. Pozitif Psikolojide Motivasyonun Uygulamalara Yansması	258
SONUÇ.....	261
KAYNAKLAR.....	261

13. POZİTİF PSİKOLOJİK SERMAYE..... 265

İlhan Bozkurt

1. PSİKOLOJİK SERMAYE KAVRAMININ GELİŞİMİ.....	266
2. PSİKOLOJİK SERMAYE VE BOYUTLARI	268
3. PSİKOLOJİK SERMAYENİN ÖNCÜLLERİ VE SONUÇLARI.....	271
3.1. Psikolojik Sermaye ve İş Performansı.....	272
3.2. Psikolojik Sermaye ve İş Tatmini.....	273

3.3. Psikolojik Sermaye ve Çalışan Tutumları	275
3.4. Psikolojik Sermaye ve Liderlik	276
3.5. Psikolojik Sermaye ve Tükenmişlik	277
4. PSİKOLOJİK SERMAYE GELİŞTİRME PROGRAMLARI.....	279
4.1. Psikolojik Sermaye Müdahale Programlarında Uygulanan Yöntemler	281
SONUÇ.....	282
OKUMA LİSTESİ.....	283
KAYNAKLAR.....	283

14. ZOR ZAMANLARDA AYAKTA KALABİLME: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK..... 289

Yunus Altundağ

GİRİŞ.....	291
1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN BOYUTLARI	293
2. RİSK FAKTÖRLERİ.....	294
3. KORUYUCU FAKTÖRLER.....	297
4. OLUMLU SONUÇLAR	299
5. PSİKOLOJİK DANIŞMA VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	301
OKUMA LİSTESİ.....	303

15. SPONTANLIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ 307

Özlem Şener

1. İNSANIN YARATICILIĞI	310
2. SPONTANLIK VE GAYRİ-SPONTANLIK.....	311
3. TOPLUMSAL DAVRANIŞ KALIPLARI: KONSERVE ROLLER.....	313
4. POZİTİF PSİKOLOJİDE SPONTANİTE.....	317
5. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME	318

16. STRESİ ÖNLEME VE BAŞA ÇIKMADA POZİTİF PSİKOLOJİ..... 325

İsmail Yelpeze

GİRİŞ.....	325
1. STRES NEDİR?	327
2. POZİTİF PSİKOLOJİDE STRES	327
3. STRESİN NEDENLERİ	328
3.1. Stresin Dışsal Nedenleri	328

3.2. Stresin İçsel Nedenleri	329
4. STRESİN BELİRTİLERİ	330
4.1. Zihinsel Belirtiler	331
4.2. Duygusal Belirtiler	332
4.3. Fiziksel Belirtiler	332
4.4. Davranışsal Belirtiler	333
5. STRESLE BAŞA ÇIKMA	334
6. POZİTİF PSİKOLOJİK FAKTÖRLER	335
6.1. İyimserlik	336
6.2. Umut	337
6.3. Öz Saygı-Öz Yeterlilik	338
6.4. Öz Anlayış/Öz Şefkat/Öz Duyarlılık	339
6.5. Bilinçli Farkındalık	340
6.6. Şükran (Minnettarlık) Duygusu	340
6.7. Affetmek	341
7. POZİTİF BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ	342
7.1. Pozitif Değerlendirme	342
7.2. Anlam Arayışı	343
7.3. Öğrencilerin Stresi ile Başa Çıkmada Pozitif Psikolojinin Kullanımı	344
KAYNAKLAR	345

17. POZİTİF PSİKOLOJİ VE MANEVİYAT PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN ŞÜKÜR

351

Mustafa Atak

1. İSLÂM VE MANEVİYAT PSİKOLOJİSİNDE ŞÜKÜR	355
1.1. Maneviyat ve Nefs Psikolojisi Temelli Gülümseme ve Şükür Egzersizi	360
SONUÇ	361
ÖZET	362
KAYNAKLAR	362

18. POZİTİF PSİKOLOJİ VE UMUT

365

Thseen Nazir

GİRİŞ	365
1. POZİTİF PSİKOLOJİ VE UMUT	366
2. UMUT	367
2.1. Bir Bilişsel Stil Olarak Umut	372

2.2. Çocuklukta Umut Gelişimi	375
2.3. Yanlış Umut.....	376
2.4. Olumlu Bir Duygu Olarak Umut	377
2.5. Bir Karakter Gücü Olarak Umut.....	379
2.6. Karakter Güçlerinden Biri Olan Umut Üzerine Araştırmalar	381
2.7. Algılanan Umut	381
2.8. Umut İçin Diğer Yaklaşımlar	382
2.9. Umudu Ölçme	383
KAYNAKLAR	385

19. YAŞAM DOYUMU..... 395

Ayşegül Erçevik

1. YAŞAM DOYUMU	397
2. YAŞAM DOYUMUNA İLİŞKİN TEORİLER	399
2.1. Aşağıdan Yukarıya Teoriler	400
2.2. Yukarıdan Aşağıya Teoriler	400
3. YAŞAM DOYUMUNU ETKİLEYEN ETKİ ALANLARI	402
3.1. Evlilik Doyumu	402
3.2. Sağlık.....	403
3.3. İş Doyumu	405
SONUÇ.....	409
Yaşam Doyumunun Bireysel ve Grup Uygulamalarında Kullanımına İlişkin Öneriler ve Örnekler.....	410
KAYNAKLAR.....	412
OKUMA LİSTESİ.....	421

20. YAŞAMIN İKİNCİ YARISI: FIRSATLARI KAYBETMEK VEYA POZİSYON KAZANMAK..... 423

Ceyhun H. Mehmedov

("YARI DOLU BARDAK").....	423
ÖN SÖZ.....	423
GİRİŞ.....	424
1. POZİTİF PSİKOLOJİNİN KONUSU OLARAK "AKME" OLGUSU	426
SONUÇ.....	431
Yetişkinlik: Sosyopsikolojik Özellikler ve Önde Gelen Davranışsal Fenomenler	436

21. TRAVMA SONRASI BÜYÜME	441
F. Dilek Tel	
TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYE İLİŞKİN GERÇEK BİR YAŞAM ÖYKÜSÜ	441
1. TRAVMA VE TRAVMATİK YAŞANTININ ETKİLERİ	443
2. TRAVMA SONRASI BÜYÜME KAVRAMININ TANIMLANMASI VE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	445
3. TRAVMA SONRASI BÜYÜME KAVRAMININ ORTAYA ÇIKIŞI	447
4. TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN BOYUTLARI	449
5. KENDİLİK ALGISINDAKİ DEĞİŞİM	450
5.1. İnsan İlişkilerindeki Değişim.....	450
5.2. Yaşam Felsefesinde Gerçekleşen Değişim	452
5.3. Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Modeller	453
5.4. Travma Sonrası Büyümenin İşlevsel Betimsel Modeli.....	453
5.5. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli.....	456
6. TRAVMANIN ARDINDAN MEYDAN GELEN OLUMLU DEĞİŞİMLERİN ÖLÇÜLMESİ.....	457
SONUÇ.....	458
Travma Sonrası Büyümenin Uygulamalara Yansıması.....	459
KAYNAKLAR.....	461
ÖNERİLEN FİMLER	467
ÖZ GEÇMİŞLER	469