

POZİTİF PSİKOLOJİ

EDİTÖR: PROF. DR. SEFA BULUT

Pozitif psikoloji, psikoloji akımları içerisinde en son ortaya çıkan yaklaşımdır. Bu biraz da toplumların ve insanların yaşadığı sosyo-kültürel değişime paralel olarak gelişmiştir. Geçen yüzyılın başında ortaya çıkan psikoloji bilimi daha çok olumsuz davranışlara ve patolojilere odaklanırken, bu yüzyılın başlarında ortaya çıkan pozitif psikoloji insanı bir bütün olarak görerek, insandaki olumlu yanları görmeyi de insan gelişimi ve sağlığı için gerekli olduğunu anlamıştır. Psikolojinin konusu sadece olumsuzlukları tanımak ve onları anlamak değil, bireyde ki olumlu özellikler, güçlü yanlar ve insanı insan yapan değerlerdir.

Pozitif psikoloji önceleri Amerika da ortaya çıkmasına rağmen, kısa sürede tüm dünyada kabul görmüştür. Aslında pozitif psikolojinin kavramlarına bakıldığında zaman bunların yaşamın içinden geldiği ve tüm kültürlerde ortak olduğu görülebilir. O nedenle de pozitif psikoloji pek çok alana uygulanabilir olmuştur. Bu kitapta da popüler olan bu konuların yaşamda karşılaştığımız farklı durum ve alanlarına nasıl uygulandığını göreceksiniz. Bu kitap psikologların, psikolojik danışmanların, psikiyatristlerin, sosyal hizmet uzmanlarının, ruh sağlığı alanında çalışan uzananların ve insanlarla çalışan tüm meslek gruplarındaki bireylerin okuyup yararlanabileceği bir kitap olması amaçlanmıştır. Bunun da ötesinde kendini tanımak anlamak isteyen bireyler, kendilerini duygularını, düşüncelerini ve değerlerini keşfetmek isteyen bireylerin de zevkle okuyabileceği bir kitaptır.

O nedenle bu kitabı bireyler hem bir ders kitabı gibi hem de kendilerini keşfetmek ve tanımak amacı okumak isteyebilirler. Kitabın yazılış şekli hem lisans hem de yüksek lisans öğrencilerinin anlayabileceği açıklıktadır. Kitapta örnekler ve okunacak kitaplar da önerilmiştir. O nedenle lisans ve yüksek lisans seviyesinde ders kitabı yada yardımcı ders kaynağı olarak rahatlıkla önerilebilecek bir kitaptır.



AKADEMİK YAYINCILIK

www.nobelyayin.com [f](https://www.facebook.com/nobelyayin) [i](https://www.instagram.com/nobelyayin) [t](https://www.twitter.com/nobelyayin)

nobelyayin | nobelkitap | nobelcocuk | nobelyasam | nobelcocukyayin



EDİTÖR
PROF. DR. SEFA BULUT

POZİTİF PSİKOLOJİ



EDİTÖR: PROF. DR. SEFA BULUT

POZİTİF PSİKOLOJİ



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, Kıda Dağıtım, Kitapsan, Nezih Kitabevleri, Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri

1 POZİTİF PSİKOLOJİYE GİRİŞ

Sefa Bulut
Mustafa Subaşı

Bu bölümü okuduğunuzda

1. Tarihsel süreçte pozitif psikolojinin gelişimini, ortaya çıkış gerekçelerini ve psikoloji bilimine eleştirilerini,
2. Pozitif psikolojinin temel misyonunu,
3. Pozitif psikolojinin akış, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş gibi ana kavramlarını,
4. Pozitif psikolojiye yöneltilen temel eleştirileri ve bu eleştirilere verilen yanıtları,
5. Pozitif psikolojinin geleceğine dair görüşleri öğreneceksiniz.

Son yıllarda pozitif psikoloji gerek ruh sağlığı profesyonelleri arasında gerekse alan dışında ilgiyle karşılanmıştır. Pozitif psikoloji gelişim süreci hâlâ devam etmektedir ve pozitif psikolojinin uygulama alanları giderek genişlemektedir. Bununla beraber pozitif psikoloji hem teorik hem pratik düzlemde eleştiriler almaktadır. Bu bağlamda alandaki bilgi birikiminin bir araya getirilme ve değerlendirilme ihtiyacı açığa çıkmıştır. Pozitif psikoloji nedir? Ne zaman ve hangi tarihsel şartlarda ortaya çıkmıştır? Nereye doğru evrilmektedir? Bu bölümde pozitif psikolojinin tarihsel serüveni, temel kavramları, eleştirileri ve geleceği üzerinde durulacaktır.

1. TARİHSEL SÜREÇ VE POZİTİF PSİKOLOJİNİN ORTAYA ÇIKIŞI

İnsanoğlu kendini ve iç-dış dünyasını tarih boyunca anlamlandırmaya çalışmış, bu çerçevede çeşitli açıklamalara bağlanmış ve kendini tanıma yolunda günümüze değin ciddi çabalar sarf etmiştir. Sahip olduğu biyolojik varlık, doğuştan ya da edinmiş olduğu psikolojik özellikler, içinde bulunduğu ve bizzat

yarattığı kültür, var olduğu tarihsel bağlam, şartlarıyla yaşamak zorunda olduğu doğa gibi faktörler bu çabalarda önemli etkiye sahip olmuştur. 19.yüzyılın sonlarına doğru modern psikolojinin felsefeden, modern psikiyatrinin nörolojiden ayrılarak bilimsel disiplinler hâline gelmesiyle bu bilim dalları bünyesinde “insanı anlama ve insan davranışlarını açıklama” sistematik bir araştırma konusu hâline gelmiştir (Schultz ve Schultz, 2015).

Psikoloji en genel tanımıyla, gözlemlenebilir davranışların ve zihinsel süreçlerin sistematik bir şekilde incelenmesidir (Feldman, 2015). Bu tanıma göre psikolojinin insan yaşantısının her türlü görünüşünü ele alması beklenir. Ancak bazı araştırmacılar tarafından modern psikolojide yaygın anlayışın insanın olumsuz yanlarına odaklandığı ve bireylerin olumlu yönlerini ihmal ettiği öne sürülmüştür. Örneğin; 1872’den 2003’e değin PsychINFO veri tabanını mutluluk-üzüntü, iyimserlik-kötümserlik gibi kavramlar üzerinden araştıran bir çalışmada olumsuz kavramlara olumlu kavramların iki katından daha fazla atıf yapıldığı bulunmuştur (Rand ve Snyder, 2003). Benzer şekilde bir OVID veri tabanı araştırmasında “hata” ve “önyargı” terimleri 18.903 kez, “güçlü yan” ve “erdem” terimleri 7.423 kez aranmıştır (Sheldon ve King, 2001). Bu sonuçları olumsuza olan ilginin psikoloji literatüründe önemli bir yer edindiğinin işareti olarak değerlendirmek mümkündür. “Peki ama psikoloji neden daha çok olumsuza yönelmiştir?” sorusuna yanıt sağlanamamıştır.

Psikolojinin niçin olumsuza yoğun bir ilgi gösterdiği konusu bir çalışmada üç gerekçeye bağlanmaktadır. Birinci gerekçe tutkudur. Psikologların acı çeken ve yaşantılarından rahatsız olan bireylere acilen yardım etme isteği pozitif deneyimleri ele almanın önüne geçmiştir. İkinci gerekçeyse faydacı ve tarihseldir. İkinci Dünya Savaşı sonrasında finans ajanslarının ruhsal hastalığı ve diğer problemleri incelemesi ilgiyi bu yöne kaydırmıştır. Örneğin; savaş gazilerine yardım etmeyle ilgili yapılmış birçok çalışma vardır (Seligman, 2002). Hatta klinik psikoloji, ruhsal bozuklukların teşhis ve tedavisine, tıbbi bozukluk modeli çerçevesinde bu dönemde odaklanmaya başlamıştır (Maddux, 2009). Üçüncü gerekçedeysen olumsuza odaklanma durumunun insan olarak doğamızdan ve psikolojik süreçlerle ilgili teorilerimizden kaynaklanabileceği ifade edilmektedir (Gable ve Haidt, 2005). Baumeister ve ark. (2001) yaptıkları bir literatür çalışmasında buldukları sonuçlara göre negatif olaylar pozitif olaylardan daha çok etkiye sahip olmakta ve zihinde daha ayrıntılı bir biçimde işlenmektedir. Bu örnekler pozitif psikolojinin psikoloji bilimine yönelttiği eleştiriler arasındadır.

Gable ve Haidt (2005) bu eleştirinin psikoloji biliminin genel bilimsel üretiminin ne yalnızca iyi oluş ne de rahatsızlık (hastalık) üzerine olduğunu dile getirerek klinik psikolojiye yapıldığı kanısındadır.

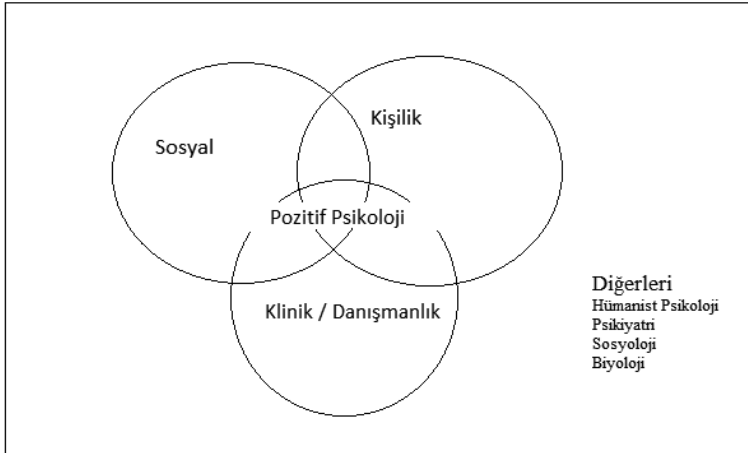
Pozitif psikoloji, dönemin APA başkanı Seligman'ın APA'nın 107'nci yıllık toplantısında 21 Ağustos 1999'da Massachusetts/Boston'da ilk nüvelerini psikoloji dünyasına tanıtmaya başlamasıyla resmî olarak ortaya çıkmıştır. Bu konuşmada Seligman dinleyicilere psikolojinin II. Dünya Savaşı öncesi misyonlarından bir kısmını büyük ölçüde göz ardı ettiğini ifade etmiştir. Bunlar; ruhsal rahatsızlığı tedavi etmek, bütün insanların daha üretken ve anlamlı hayatlar yaşamasına yardımcı olmak ve yetenekleri belirleyip geliştirmektir. Ona göre 1946'da Emekli Subay Yönetiminin ve 1947'de Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsünün ortaya çıkışı psikolojinin bozukluk/hastalık modeli ve hastalık ideolojisine dayalı sağaltıcı bir disiplin olmasına sebep olmuştur fakat o, bu sorunu kendi APA Başkanlığını psikolojinin odağında bir değişime ön ayak olacak daha pozitif bir psikoloji için harekete geçirecek çözümü denemiştir (Linley, 2009). Seligman, psikologlara "içimizdeki en iyiyi besleyecek bir karakter ve erdem bilimi" yaratma çağrısı yapmıştır. Kısa süre içerisinde Csikszentmihalyi ile birlikte anlaşılabilir ve cazip olmasının yanı sıra deneysel olarak güçlü bir iyi yaşam vizyonu sunabilecek bir alan olarak pozitif psikolojiyi geliştirdiklerini öne sürmüşlerdir. Onlara göre psikolojinin görevi yalnızca en kötü olayları onarmak değil ayrıca pozitif özellikleri inşa etmek; sadece patoloji, zayıflık ve hasarı değil güçlü yanlarımızı ve erdemi bilimsel olarak çalışmaktır (Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000). Böylelikle insanların psikolojik dayanıklılık, minnettarlık, öz saygı, başa çıkma stratejileri, yaratıcılık, bilgelik, aşk, tutku, empati, özgecilik, öznel iyi oluş, olumlu duygular ve manevi vb. özelliklerinin bilimin araştırma konusu olması gerektiğini ifade etmişlerdir.

Pozitif psikolojinin ortaya çıkış gerekçeleri arasında psikolojinin olumsuz olana ilgisinin baskın olması ve mağdurbilim hâline dönüşmesi, hümanistik psikolojinin kümülatif ampirik temellerinin yetersiz olması, psikolojik müdahalelerin önleme merkezli olmaktan çok tedavi üzerine kurulu olması ve psikolojinin insan yaşantısını bütüncül olarak ele almaması bulunmaktadır (Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000; Sheldon ve King, 2001; Linley ve ark., 2006; Peterson ve Park, 2003). Öte yandan pozitif psikolojinin öncüleri, pozitif özellikler, pozitif sağlık ve olumlu duygularla ilgili çalışmaların mevcut olduğunu da be-

lirtmiş ve pozitif psikolojinin köklerinin psikoloji tarihinde yeri olduğunu dile getirmişlerdir (Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000). Bir başka deyişle, yaşamı bilimsel olarak anlamlı kılma çabaları yeni değildir.

Örneğin, William James’in sağlıklı zihin üzerine yazıları bu çerçevede değerlendirilebilir (James, 2017). Geniş ölçekte ele alındığında insancıl psikolojinin bütün işlevli bireyi (Rogers, 1961) ve kendini gerçekleştirme / sağlıklı bireyleri çalışma (Maslow, 1968) vurgusu pozitif psikolojinin ve hümanistik psikolojinin ortak ilgi alanları arasındadır (Gable ve Haidt, 2005). Bu bağlamda ele alınabilecek bir başka çalışmada pozitif ruh sağlığının bileşenleri tanımlanmış ve ruh sağlığı yerinde olan kişinin öz güvene ve öz yeterliğe sahip olduğu aktarılmıştır (Jahoda, 1958). Doğrusu tarihsel süreçte pozitif psikoloji kapsamında değerlendirebilecek bilgelik, değerler, çoklu zekâ, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, pozitif eğilim, sağlıklı yaşlanma, iyimserlik, akış ve mutluluk üzerine yapılmış birçok araştırma örneği mevcuttur (Baltes ve Staudinger, 1993; Scheier ve Carver, 1985; Csikszentmihalyi, 1990; Gardner, 1983; Snyder, 1994; Diener, 1984; Schwartz, 1994; Masten, 2001; Vaillant, 2002; Ryff, 1989; Rokeach, 1973; Seligman, 1991; Sternberg, 1995). Tablo 1.1’de “geleneksel psikolojiyle” pozitif psikoloji ilişkisi aktarılmaktadır.

Tablo 1.1. Geleneksel Psikolojiyle Pozitif Psikoloji İlişkisi



Kaynak: Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). Positive psychology: Theory, research and applications. McGraw-Hill Education (UK).

Öznel düzeyde değerlendirildiğinde pozitif psikoloji alanı değerli öznel deneyimler: iyi oluş, memnuniyet ve tatmin (geçmişteki); geleceğe yönelik umut ve iyimserlik; şimdiki zamanda uyum ve mutluluk ile ilişkilidir. Bireysel düzeyde olumlu kişisel özelliklerle: sevme yeteneği ve meslek kabiliyeti, cesaret, kişiler arası ilişki, estetik duyarlılık, azim, affedicilik/bağışlayıcılık, özgünlük, ileri görüşlülük, maneviyat, yetenekler ve bilgelik ile ilişkilidir. Grup düzeyinde ise vatandaşlık erdemleri ve bireyleri daha iyi bir vatandaş olmaya sevk eden kurumlarla: sorumluluk, şefkat, özgecilik, nezaket, ölçülülük/ılımlılık, hoşgörü ve iş etiği ile ilişkilidir. Bununla beraber pozitif psikolojinin amacı psikolojinin odağındaki yaşamdaki en kötü şeyleri iyileştirmeye olan meşguliyeti ayrıca olumlu özellikler inşa etmeye dönüştürecek bir değişim başlatmaktır (Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000). Bir başka tanıma göre pozitif psikoloji, yaşamı anlamlı kılan şeylerin bilimsel olarak çalışılmasıdır. Psikoloji bilimi ve uygulamalarına yönelik zayıflığın çalışıldığı kadar güçlü yanlarımızla, olumsuzun düzeltildiği kadar yaşamda iyi şeylerin inşa edilmesiyle ve sağaltıcı patolojide olduğu kadar ortalama insanın yaşamını anlamlı kılmayla sıkı sıkıya ilişkili bir çağrıdır (Peterson, 2013).

Bu tanımlardan da yola çıkarak pozitif psikolojiyi insanların olumlu özelliklerini eksenine alan, bireyde içkin bulunan potansiyel gelişimin önünü açan ve geliştirip dönüştürmeye olanak sağlayan, grupların ve toplulukların değerlerini ve gelişimlerini dikkate alan bir bilimsel saha olarak tanımlamak mümkündür. Bu yaklaşım bir anlamda psikolojide bütüncüllüğü hedefleyen epistemik ve ampirik bir katkı dizisi, bireyin/toplulukların/kurumların davranış ve ihtiyaçlarını bağlamında anlamaya çalışan tarafsızlık çabasında bir girişim ve insanı değerleriyle beraber tanımaya ve ona katkı sağlamayı ilke edinen uygulamalar silsilesi olarak da nitelendirilebilir.

2. POZİTİF PSİKOLOJİNİN TEMEL KAVRAMLARI

Seligman ve ark. (2005) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* adlı eserlerinde tıpkı *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*'nın (APA, 2013) psikolojik bozuklukları tanımladığı gibi erdemleri ve karakterin güçlü yanlarını tanımlamıştır. Bu tanımlamaya göre altı erdem kategorisi ve bu kategorilerin toplamda yirmi dört alt başlığı bulunmaktadır (Peterson ve Seligman, 2004). Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1.2. 6 Erdem ve 24 Karakter Güçlü Yanları Sınıflaması (Peterson ve Seligman, 2004).

Erdem ve güçlü yan	Tanım
<i>1. Bilgelik ve bilgi</i>	<i>Bilgi kazanımı ve kullanımına olanak sağlayan bilişsel güçlü yanlar</i>
Yaratıcılık	İşleri halletmek için yeni ve üretken yöntemler düşünme
Merak	Süregelen yaşama karşı ilgili olma
Açık fikirli olma	Olayları düşünme ve her açıdan sınavabilme
Öğrenme aşkı	Yeni beceriler, konular ve bilgi alanlarında uzmanlaşma
Bakış açısı	Başkalarına bilgece danışmanlık sağlayabilme
<i>2. Cesaret</i>	<i>İçsel veya dışsal bir biçimde karşı çıkılma durumunda hedeflere ulaşma iradesine dair egzersizi içeren duygusal güçlü yanlar</i>
İçtenlik	Doğruyu söyleme ve kendini samimi bir şekilde tanıtmaya
Yılmazlık	Korkudan, rekabetten, zorluk veya acıdan yılmama
Kararlılık	Başladığı işi bitirme
Canlılık	Hayata heyecan ve enerjiyle katılma
<i>3. İnsanlık</i>	<i>Başkalarına “yönelme ve arkadaşça davranma”yı içeren kişiler arası güçlü yanlar</i>
Nezaket	Başkalarına iyi işler ve iyilikler yapma
Aşk	Başkalarıyla yakın ilişkilere değer verme
Sosyal zekâ	Kendinin ve başkalarının dürtülerinin ve duygularının farkında olma
<i>4. Adalet</i>	<i>Sağlıklı toplumsal yaşamın temeli olan vatandaşlığa dair güçlü yanlar</i>
Hakkaniyet	Herkese aynı hak ve adalet kavramlarına göre davranma
Liderlik	Grup aktiviteleri tasarlama ve oluşlarını seyretme
Takım çalışması	Bir grubun veya takımın üyesi olarak çalışabilme
<i>5. Ölçülülük</i>	<i>Aşırılığa karşı koruyucu güçlü yanlar</i>
Affedicilik	Yanlış şeyler yapan kişileri affetme
Alçakgönüllülük	Başarılarının kendi adına konuşmasına izin verme
Sağduyu	Tercihleri hakkında dikkatli olma; sonradan pişman olabileceği şeyler söylememe veya yapmama
Öz düzenleme	Hissettiğini veya yaptığını kontrol edebilme
<i>6. Aşkınlık</i>	<i>Anlam bulma ve devasa evrenle bağlantılar kurmayı sağlayan güçlü yanlar</i>
Güzelliği ve fazileti takdir	Güzelliği, fazileti ve/veya yaşamın tüm alanlarında ustaca performansı ayırımsama ve takdir etme
Minnettarlık	Meydana gelen iyi şeylerin farkında olma ve şükran duyma
Umut	En iyiyi umma ve en iyiyi başarmak için çalışma
Mizah	Gülmeyi ve eğlendirmeyi sevme; başka insanları gülümsetebilme
Dindarlık	Yaşamın anlam ve amacı hakkında uyumlu inançlara sahip olma

Bu özellikler (strength) pozitif psikolojide araştırılan kavramları yansıtmakla beraber pozitif psikolojiye konu olan birçok kavram vardır. Pozitif psikoloji literatüründe insan yaşantısının çeşitliliğini ifade eden kavramlar geliştirilmiştir. Bu kavramlar bilimsel olarak ele alınmakta ve bireylerin yaşam kalitesi edinilen bulgularla zenginleştirilmeye çalışılmaktadır. Bütün bu kavramsal spektrumu değerlendirmek burada mümkün olmadığı için merkezi öneme sahip olduğu düşünülen, literatürde sıkça araştırılan dört kavrama ve PERMA modeline değinilecektir. Bu kavramlar akış, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve iyi oluştur. PERMA modeliye psikolojik iyi oluşun beş bileşenini içermektedir.

2.1. Akış

Akış kavramı insanların zamanı, yorgunluğu ve herhangi başka bir şeyi unutup sadece gerçekleştirilen aktiviteye kendilerini tamamen kattırdıklarında bildirdikleri öznel bir durumdur. Akış, aktivite esnasında, “an” içerisindeki yoğun yaşantısal deneyimin adıdır. Bu deneyim esnasında kişinin seçici dikkati neredeyse tüm kapasiteyle yapılmakta olunan işe odaklanmıştır ve diğer uyaranlar minimuma inmiştir. Örneğin; akış deneyimi bir kil ustasının hamura şekil verirken hissettiği veya sürükleyici bir romanı okurken deneyimlediğimiz şeydir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Toplumumuzda “bir şeyi aşk ile yapmak” deyişinin akış deneyimini ifade ettiğini söylemek mümkündür.

2.2. İyimserlik

İyimserlik kavramını anlamada beklenti terimi merkezi bir konumdadır. İyimserlik özelliği kişinin gelecekte iyi şeyler olacağına inancını, bireylerin problemlere nasıl yaklaşacağını, davranış biçimlerini ve olumsuzlukla karşı karşıya kalındığında baş etme becerilerini içermektedir. İyimserliğin fizyolojik ve psikolojik iyi oluşa olumlu katkısı olduğu yönünde çalışmalar vardır. Bununla beraber iyimser bireylerin kötümser bireylere göre başa çıkma stratejilerinin farklı olduğu görülmüştür. Ancak bu farklılığın psikolojik iyi oluşta görülen değişikliklerin sorumlusu olduğu ifade edilememektedir (Scheier and Carver, 2009).

2.3. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, literatürde çok çeşitli tanımlarla karşılanmaktadır (Fletcher and Sarkar, 2013). Yaygın tanımlardan birine göre psikolojik dayanıklılık, belirgin ve önemli bir olumsuzluk bağlamında pozitif uyumu içeren akış-

kan bir süreçtir (Luthar ve ark., 2000). Bir başka çalışmada pozitif psikolojinin üç önemli bileşeni ele alınmıştır (Akt. Tümlü ve Reçepoğlu, 2003). Birinci özellik olumsuzluğa karşı zorlukların üstesinden gelebilen ve umulandan daha çok gelişim gösteren kişilerin yılmamalarını sağlayan özellik veya kişisel bir yeteneğe ilişkin inancı betimlemek için kullanılmaktadır. Örnek olarak dezavantajlı durumuna rağmen yılmadan çalışan ve çalışmalarıyla ufuk açan Stephen Hawking gösterilebilir. İkinci özellik, stresli durumlar karşısında bireyin uyum sağlayabilme becerisini ifade etmektedir. Üçüncü özellikse travmatik durumları aşmayı tanımlamaktadır.

2.4. İyi Oluş

Pozitif psikoloji insanların mutluluğunu iyi oluş ile kavramsallaştırmaktadır. İyi oluşun iki boyutu bulunmaktadır: haz kaynaklı iyi oluş (hedonic well-being) ve erdem kaynaklı iyi oluş (eudaemonic well-being). Haz kaynaklı iyi oluş, bireyin ihtiyaç tatmini ve mutluluğuyla ilişkilendirilirken erdem kaynaklı iyi oluş, bireyin tam kapasiteli ve öz farkındalığı şeklinde tanımlanmaktadır (Diener ve ark., 1999). Haz kaynaklı iyi oluş, öznel iyi oluş ile; erdem kaynaklı iyi oluş, psikolojik iyi oluş ile eş değer görülmektedir.

2.4.1. Öznel iyi oluş

Öznel iyi oluş (ÖİO), kişinin hayatına dair değerlendirmeleri ve durumlar karşısındaki duygusal tepkilerinin çıktısı olarak kabul edilmektedir. Bu çerçevede öznel iyi oluş pozitif duyguların sık, negatif duyguların az deneyimlenmesi ve yaşamdan yüksek doyum alma/tatmin olma biçiminde tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995). Öte yandan öznel iyi oluşa etki eden etmenler genetikten sosyal koşullara değin çeşitlenmektedir. ÖİO teorileri üç bölüme ayrılabilirler. Bunlar biyolojik/mizaç teorileri amaçların tatmini teorileri ve ruhsal durum teorileridir (Diener, 2018). Öznel iyi oluşa etki eden birçok faktör bulunmaktadır, bu nedenle öznel iyi oluşun psikolojik sağlıkla eş değer olmadığı bilinmelidir (Diener, 2012).

2.4.2. Psikolojik iyi oluş

Psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalarıyla ünlü araştırmacı Ryff, psikolojik iyi oluşun kapsamlı bir haritasını çıkardığı makalesinde, psikolojik iyi oluşun sadece ruhsal bozukluğun veya bir başka problem olmamasıyla açıklanamaya-

cağını ifade etmiştir. Ona göre psikolojik iyi oluş, yaşam olaylarında işlevselliği sürdürme ile yakından ilişkilidir (Ryff, 1989).

Bir başka çalışmada, psikolojik iyi oluşun boyutları ele alınmıştır. Bu boyutlar öz-kabul, diğer insanlarla olumlu ilişkiler, özerklik (otonomi), çevresel kuşatıcılık, yaşam anlamı ve kişisel gelişimdir. Psikolojik iyi oluşu yüksek bireyler, kendilerine karşı olumlu tutum sahibidirler, insanlarla güvenilir ve doyurucu ilişki kurarlar, bağımsız ve yılmazdırlar, çevresel zorlukları aşabilmede ustadırlar, yaşamda amaçları ve hedef duyguları vardır ve sürekli gelişmek istemektedirler (Ryff, 1995). Yani psikolojik iyi oluş, insani işlevleri sürdürme ve kişisel gelişimle ilişkilidir.

Psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Örneğin, bir çalışmada psikolojik iyi oluşun depresyon, kaygı ve öfkeyle negatif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Ryff, 2008). Psikolojik iyi oluş, pozitif özelliklerin işlevselliği arttıkça yükselmekte, negatif özelliklerin kullanımı yükseldikçe azalmaktadır. Aynı zamanda pozitif özelliklerle yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Bu bağlamda iyi oluşla doğrudan ilişkili otantik mutluluk (authentic happiness) kuramını ve PERMA modelini ele almakta fayda bulunmaktadır. Seligman (2004), otantik mutluluğun üç bileşeni olduğunu öne sürmüştü ve bunların olumlu duygular (positive emotions), katılım (engagement) ve anlam (meaning) olduğunu dile getirmiştir. Ancak ilerleyen yıllarda Seligman, kuramını revize etmiş, “otantik mutluluk kuramı”na iki bileşen (pozitif ilişkiler -positive relationships- ve başarı -accomplishment-) daha eklemiş, yeni kuramını “İyi Oluş Kuramı” olarak adlandırmıştır (Seligman, 2011). Bu sayede pratik, akılda tutması kolay, kullanışlı, kolaylıkla öğrenilen, ölçülebilir, özelliklerin kısaltması PERMA adında bir model oluşturmuştur (Lovett ve Lovett, 2016).

PERMA modeli, aşağıdaki beş bileşenden oluşmaktadır:

- Olumlu duygular (positive emotions),
- Katılım (engagement),
- Pozitif ilişkiler (relationships),
- Anlam (meaning),
- Başarı (achievement).

Seligman’a göre PERMA modelindeki her bir bileşen iyi oluşa katkı sağlamakta (1), her biri bireyin kendisi için sürdürülmekte (2) ve diğer bileşenlerden bağımsız bir şekilde tanımlanmakta ve ölçülmektedir (3) (Seligman, 2011).

3. POZİTİF PSİKOLOJİYE YÖNELTİLEN ELEŞTİRİLER

Bilim belirli bir diyalekt içerisinde etkileşimsel değişim göstermekte ve insanlığın bilgi mirasına böylelikle katkı sağlamaktadır. Esasında bu diyalektik süreç, Alman filozof Hegel (1812) tarafından formüle edilmiştir. Ona göre bir argüman öne sürülür (tez), ardından bu argümanın karşıtı ortaya konur (antitez) ve son durumda iki görüşü de bütünleştiren bir görüş (sentez) açığa çıkar. Bu sayede iki görüş de ele alınmış ve bilgi döngüsü sürdürülmüş olur (Hegel, 2010). Kuşkusuz, her bilimsel alan gibi pozitif psikoloji de bir tezle ortaya çıkmıştır ve bu nedenle eleştiri alması kaçınılmazdır. Aldığı eleştirilerle yeni sentezlere ulaşması beklenmektedir.

Pozitif psikolojiye yapılan ilk eleştirilerden birkaçı hümanistik psikolojiye, tarihsel köklerine yeterince değer vermediği ve hümanistik psikolojinin bilimsel araştırma metotlarına yapılan eleştirinin tatminkâr oranda bilimsel olmadığı yönündedir (Froh, 2004; Rathunde, 2001; Cowen ve Kilmer, 2002). Ancak pozitif psikoloji öncüleri bu bağlamda kendilerinin alanın öncülerine gereken kıymeti verdiklerini akademik yazılarında dile getirmişler ve pozitif psikolojinin bilimsel kurulumuna dair çeşitli görüşler ve yöntemler beyan etmişlerdir (Seligman ve ark., 2005).

Bir diğer eleştiri ise pozitif psikolojinin mutluluk bilimi (happiology) olduğu yönündedir. Örneğin; Lazarus pozitif psikolojinin neredeyse tamamen pozitif duyguların çalışılması olduğunu düşündüğünü aktarmıştır (Lazarus, 2003). Buna karşın Seligman pozitif psikolojinin birçok çalışma alanı olduğunu, pozitif duyguların yanı sıra pozitif özellikler (traits) ve pozitif kurumların çalışıldığını, mutluluğun ise pozitif psikoloji alanında üçte bir ağırlık teşkil ettiğini ifade etmiştir (Seligman & Pawelski, 2003). Öte yandan pozitif psikolojinin insanın güçlü yanlarını vurgularken olumsuz yanlarını dikkate almadığı eleştirisi bulunmaktadır (Held, 2004). Yani bir anlamda Pollyannacı bir tutum içerisinde olduğu öne sürülmüştür (Gable ve Haidt, 2005). Fakat pozitif psikoloji olumsuz özellik ve yaşantıları yok saymamakta, hayata sadece bardağın dolu tarafından bakmamakta; olumsuzlukların yanı sıra olumlu kişilik özellikleri, güç, psikolojik dayanıklılık ve mutluluk gibi kavramları araştırarak psikolojiye bütüncül katkılar sağlamakta ve kendini dengeleyici bir unsur olarak tanımlamaktadır.

Bir başka çalışmada pozitif psikolojinin insan aktivite ve eylemlerinin kültüre bağlı olduğunu göz ardı ettiği; bununla beraber kişisel özerklik ve bireysel olarak tanımlanan doyum vurgusunu içeren Amerikan toplumunun tek yönlü bireyciliğini yansıtan ahlaki değerler ve ruh sağlığı idealleri önerdiği aktarılmaktadır. Ayrıca Kartezyen düalizmin ben-öteki tanımları üzerine kurulu olduğu, “erdem”in ve “iyi yaşam”ın değer yargısız ne nicel ne de nitel çalışılabileceği (reçeteleyici -prescriptive- olması), etnosentrizm barındırdığı, neoliberal yönetim bağlamında kritik edilebilecek yanları olduğu ve Batı dışı toplumların kendini algılama biçimlerini değiştireceği yönünde de eleştiriler bulunmaktadır (Christopher ve ark., 2008; Christopher ve Hickinbottom, 2008; Robbins, 2008; McDonald ve O’Callaghan, 2008; Becker ve Marecek, 2008). Bu çerçevede kültürler arası pozitif psikoloji bağlamında bir çalışmada ahlaki gereklilikleri, bağlamsal faktörleri ve yaşamı bütüncül karşılama ihtiyacını içeren bir iyi yaşam vizyonu önerilmiştir (Wong, 2011).

Pozitif psikolojinin eleştirilere karşın sayısız akademik yayına, bilimsel toplantılara, eğitim merkezlerine, kurslara ve derslere, müdahale programına konu olduğu ve etkili olduğu aktarılmaktadır (Seligman ve ark., 2005; Linley ve ark., 2006; Gable ve Haidt, 2005)

4. POZİTİF PSİKOLOJİNİN GELECEĞİ

Pozitif psikolojinin geleceğinde olabilecek muhtemel konuları Linley ve ark. (2006) şu şekilde tanımlamışlardır:

1. Pozitif ve negatif olanın sentezi,
2. Tarihsel öncülere ve mevcut bilgilere ekleme yaparak ilerleme,
3. Çeşitli analizleri bütünleştirme,
4. Topluma ve güçlü paydaşlara erişim,
5. Reçete edici veya betimsel olup olmayışı.

Bir başka çalışmada pozitif psikolojinin ilerleyen süreçlerde tutarlı, bütüncül ve ayrıntılı bir teorik altyapı geliştirme gerekliliğinden bahsedilmiştir. Aynı çalışmada 1958’den 2002’ye değin önleme ve iyi oluşu yükseltme çalışmalarındaki en çok atıf alan çalışmalar incelenmiş ve bu çalışmaların yetişkin odaklı olmasından dolayı boylamsal çalışmalar yapılması önerilmiştir (Cowen ve Kilmer, 2002; teorik bir öneri için bkz. Ergüner-Tekinalp, 2016).

Pozitif psikolojinin öncüleri yaklaşımın misyonunun geniş kabul gördükten sonra tamamlanacağını ifade etmişlerdir (Diener, 2003; Seligman ve ark.,

2005). Ancak Linley ve ark. (2006) pozitif psikolojinin psikolojiyle olumlu bütünleşmesi sonrasında bile ayrı bir alan olarak varlığını sürdürebileceğini dile getirmişlerdir. Hâlihazırda pozitif psikoloji, Amerikan Psikoloji Derneğinin (APA) Society of Counseling Psychology bölümünde yer almaktadır (APA, 2020).

Pozitif psikoloji gelişimini sürdürmekte hem olumlu hem olumsuzun (yaşantı ve değerlerin) pozitif ve negatif yanlarını eksenine alacak teorik bir düzleme doğru ilerlemektedir (Lomas ve Ivtzan, 2016). Bu süreç Wong tarafından “Positive Psychology 2.0” olarak adlandırılmıştır ve pozitif psikolojide ikinci dalga çalışmalar hızla devam etmektedir (Wong, 2011; Ivtzan ve ark., 2015). Örneğin; bu doğrultuda yapılan bir çalışmada negatif düşünmenin pozitif psikolojisi ele alınmış, iyimserliğin ve kötümserliğin her birinin olası maliyetleri üzerinde durulmuş, her iyimserliğin faydalı olmadığı ifade edilmiş ve pozitif psikolojinin yalnızca pozitif düşünme ve iyimserlikle ilişkili olmadığı öne sürülmüştür (Norem ve Chang, 2002).

Genel olarak pozitif psikolojinin pozitif-negatif bütünleşmesini sağlama yolunda önemli mesafeler kat ettiği, tarihsel ve mevcut bilgilere eklemeler yaparak ilerlediği, bilimsel yöntemlerinin geçerlik ve güvenilirliğini artırma çabası içinde olduğu, toplumsal kaynaklara büyük oranda eriştiği ve sunduğu “iyi yaşam” görüşünü revize ettiği söylenebilir. İkinci dalga çalışmalarıyla beraber pozitif psikolojinin vizyonu doğrultusunda ve birey-toplum-kurum çerçevesinde bilimsel ve pratik ilerlemeler kaydedeceği öngörülmektedir.

KAYNAKLAR

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- APA, “Society of Counseling Psychology”, Erişim: 12 Nisan 2020, <https://www.apa.org/about/division/div17>
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (1993). The search for a psychology of wisdom. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 75-80
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology*, 5(4), 323-370.
- Becker, D., & Marecek, J. (2008). Positive psychology: History in the remaking?. *Theory & Psychology*, 18(5), 591-604.
- Binkley, S. (2011). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity*, 4(4), 371-394.

- Christopher, J. C., & Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & psychology*, 18(5), 563-589.
- Christopher, J. C., Richardson, F. C., & Slife, B. D. (2008). Thinking through positive psychology. *Theory & Psychology*. VOL. 18(5): 555–561
- Cowen, E. L., & Kilmer, R. P. (2002). “Positive psychology”: Some plusses and some open issues. *Journal of community psychology*, 30(4), 449-460.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. E. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. (1999). Subjective Well-being: three decades of progress. *Psychol Bull.* ; 125(2): 276–302.
- Diener, E. (2003). What is positive about positive psychology: The curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14(2), 115-120.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253.
- Ergüner-Tekinalp, B. (2016). Adleryan kuramın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 34-49.
- Feldman, R. S. (2015). *Understanding Psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*, 16(3), 18-20.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Hegel, G. W. F. (2010). Georg Wilhelm Friedrich Hegel: the science of logic. Cambridge University Press.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. McGraw-Hill Education (UK).
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life. Routledge.
- James, W. (2017). *Dinsel Deneyimin Çeşitleri: İnsan Doğası Üstüne Bir İnceleme*. Trc. İsmail Hakkı Yılmaz. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Jahoda, Marie. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York, NY, US: Basic Books.

- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 1:1, 3-16.
- Linley, P. A. (2009). Positive Psychology (History). Lopez, S. J. (Ed.). (2011). In *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 742-746). John Wiley & Sons.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753-1768.
- Lovett, N. & Lovett, T. (2016). Wellbeing in education: Staff matter. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 107-112.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562. doi: 10.1111/14678624.00164
- Maddux, J. E. (2009). Stopping the “madness”: Positive psychology and the deconstruction of the illness ideology and the DSM. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 61-70). New York: Oxford University.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- McDonald, M., & O'Callaghan, J. (2008). Positive psychology: A Foucauldian critique. *The humanistic psychologist*, 36(2), 127-142.
- Myers, D.G. & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6 (1), L0-17.
- Norem, J. K., & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical psychology*, 58(9), 993-1001.
- Peterson, C. and Park, N. (2003) Positive Psychology as the Evenhanded Positive Psychologist Views It. *Psychological Inquiry*, Vol. 14, No:2, pp. 143-147.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rand, K. L., & Snyder, C. R. (2003). A reply to Dr. Lazarus, the evocator emeritus. *Psychological Inquiry*, 14(2), 148-153.
- Peterson, C. (2013). *Pursuing the good life: 100 reflections in positive psychology*. Oxford University Press.
- Rand, K. L., & Snyder, C. R. (2003). A reply to Dr. Lazarus, the evocator emeritus. *Psychological Inquiry*, 14(2), 148-153.
- Rathunde, K. (2001). Toward a psychology of optimal human functioning: What positive psychology can learn from the “experiential turns” of James, Dewey, and Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 135-153.
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The humanistic psychologist*, 36(2), 96-112.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.

- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Scheier, M. F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F. and Carver, C. S. (2009). Optimism. Lopez, S. J. (Ed.). (2011). The encyclopedia of positive psychology. John Wiley & Sons.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2015). *A history of modern psychology*. Cengage Learning.
- Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social Sciences*, 50(4), 19-45.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M.E.P. (1998). President's column: Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission. *APA Monitor*, 29(1), 1.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 61-70). New York: Oxford University.
- Seligman, M. E., & Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 159-163.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 227-238). Springer, Dordrecht.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford library of psychology.
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2, 347-365.
- Ülker Tümlü, G., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Journal Of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3).

Vaillant, G. E. (2002). *Aging well*. Boston: Little, Brown.

Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69.

OKUMA LİSTESİ

Carr, A. (2016). Pozitif Psikoloji. İstanbul: Kaknüs.

Eryılmaz, A. (2014). Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı: Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji. Pegem Akademi.

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar. Nobel Yayınları.

Seligman, M. (2019). Gerçek Mutluluk. (çev. Semra Kunt Akbaş). Eksi Kitaplar.