

# UYGULAMADA POZİTİF PSİKOLOJİ

---

## Editörler

Prof. Dr. Sefa Bulut

*İbn Haldun Üniversitesi*

Dr. Öğr. Üyesi Aslı Kartol

*Gaziantep Üniversitesi*



# UYGULAMADA POZİTİF PSİKOLOJİ

Editörler: Prof. Dr. Sefa Bulut, Dr. Öğr. Üyesi Aslı Kartol

Yayın No.: 5095  
Psikoloji / PDR No.: 477  
ISBN: 978-625-397-784-9  
E-ISBN: 978-625-397-785-6  
Basım Sayısı: 1. Basım, Ocak 2024

© Copyright 2024, 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 Akademik Yayıncılık, 2011 yılından beri "tanınmış uluslararası yayınevi" statüsündedir.

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

Sayfa Tasarım: Hamide Yalçın Karakaya -hamide@nobelyayin.com-  
Redaksiyon: Seda Çelikkaya -seda@nobelyayin.com-  
Kapak Tasarım: Mervin Selda Adal -mervin@nobelyayin.com-

## Kütüphane Bilgi Kartı

**Bulut, Sefa., Kartol, Aslı.**

**Uygulamada Pozitif Psikoloji** / Editörler: Sefa Bulut, Aslı Kartol

1. Basım, x + 184 s., 16,5x24 cm. Kaynakça var, dizin yok.

ISBN: 978-625-397-784-9

E-ISBN: 978-625-397-785-6

1. Pozitif Psikoloji 2. Pozitif Psikoloji Uygulamaları 3. Uygulamada Pozitif Psikoloji

## Genel Dağıtım

**ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.**

**Adres:** Bahçekapı Mh. 2465 Sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat, Şaşmaz/ANKARA

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

**Sipariş:** siparis@nobelyayin.com- **E-Satış:** www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com  
www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

**Dağıtım ve Satış Noktaları:** Alfa, Kırmızı Kedi, Arkadaş, D&R, Dost, Kika, Kitapsan, Nezh, Odak, Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri, Yeryüzü Dağıtım

**Baskı ve Cilt:** Meteksan Matbaacılık ve Teknik Sanayi Tic. Anonim Şirketi / Sertifika No.: 46519  
BeYTEPE Köy Yolu No.: 3 06800 Bilkent-Çankaya/ANKARA

## BÖLÜM YAZARLARI

---

- Editör:** Prof. Dr. Sefa Bulut  
*İbn Haldun Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı*
- Dr. Öğr. Üyesi Aslı Kartol  
*Gaziantep Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı*
- BÖLÜM 1** **Pozitif Psikoloji Temelli Sosyal Hizmet Yaklaşımlarıyla Aile İçi Şiddet Müdahaleleri**  
Doç. Dr. Zeynep Turhan  
*Sosyal Hizmetler Bölümü, Bartın Üniversitesi*
- BÖLÜM 2** **Yaratıcılık ve Bütünsel Refah: Pozitif Psikolojinin Kesişimi**  
Dr. Elizabeth Anne Albright  
*Psikoloji Bölümü, Langston Üniversitesi, ABD*
- Prof. Dr. Diane Montgomery  
*Emekli Profesör, Eğitim Psikolojisi Bölümü, Oklahoma Eyalet Üniversitesi, ABD*
- BÖLÜM 3** **Pozitif Psikolojide Temel Bir Karakter Gücü ve Erdem Olarak Alçak Gönüllülük**  
Prof. Dr. Susana Prapunoto  
*Psikoloji Bölümü, Satya Wacana Hristiyan Üniversitesi, Salatiga, Endonezya*
- BÖLÜM 4** **Pozitif Psikolojide Altruizm**  
Uzm. Psk. Dan. Ali Cisse Usman  
*Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.*
- Prof. Dr. Sefa Bulut  
*Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.*  
*İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul*
- BÖLÜM 5** **Pozitif Psikoloji ve Karşılıksız Sevginin Doğası**  
Prof. Dr. Canan Çetinkanat  
*Eğitim Bilimleri Bölümü, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Emekli Öğretim Üyesi*

- BÖLÜM 6 Kayıp ve Yas Sürecinde Pozitif Psikoloji**  
Dr. Öğr. Üyesi Özlem Şener  
*Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.*  
*Bartın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi*
- BÖLÜM 7 Özel Eğitimde Pozitif Psikoloji**  
Uzm. Andres Ostria Espinoza  
*Arlington Public Schools in Arlington, Virjinya, ABD*
- BÖLÜM 8 Umut: İnsan Ruhunun Manevi Boyutu**  
Doç. Dr. Bagus Riyono  
*Psikoloji Bölümü, Gadjah Mada Üniversitesi, Yogyakarta, Endonezya*
- BÖLÜM 9 Pozitif Psikoloji ve Maneviyat**  
Doç. Dr. Sevde Düzgüner  
*Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Marmara Üniversitesi, İstanbul*
- Doç. Dr. Hafize Şule Albayrak  
*Din Sosyolojisi Anabilim Dalı, Marmara Üniversitesi*
- BÖLÜM 10 Seyahat Psikolojisi**  
Prof. Dr. Yener Özen  
*Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.*
- Uzm. Psk. Dan. Oğuzhan Taşdemir  
*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi*
- BÖLÜM 11 Pozitif Psikolojide Yaşam Doyumu**  
Mustafa Subaşı  
*Doktora Öğrencisi, Psikoloji Bölümü*  
*HSE (Higher School of Economics) Üniversitesi, Moskova, Rusya*
- BÖLÜM 12 Psikosomatik Hastalıklar: Cilt Hastalıklarında İyi Oluş**  
Dr. Nadia Guadalupe Cañadas  
*Santa Teresita Hastanesi, Dermatoloji Bölümü, Rawson, Hudut, Arjantin*
- Ishaq Ibrahim Hajjiyousouf  
*Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı*

## ÖN SÖZ

---

Psikoloji bilimi, genç bir disiplin olmasına rağmen bu bilimin gelişimi çok hızlı olmuştur. Geçen yüzyılda daha çok insan doğasının olumsuzluklarına, içgüdülere, erken dönem çocukluk yaşantılarına ve daha çok travmatik ve yıkıcı yaşam deneyimlerine odaklanırken son yıllarda insanın ve insancıl duyguların önemi ve değeri artmıştır.

Özellikle 1960'lerden sonra başlayan fikir akımları, sosyal hareketler, sivil haklar insanların kendilerini ve yaşadıkları toplumu sorgulamalarına neden olmuştur. Ayrıca kapitalizmin ve tüketim kültürünün yol açtığı yalnızlık ve yabancılaşma insanların kendilerine dönmelerini sağlamış ve insanın değeri anlaşılması bunun sonucunda da duygu ve düşüncelere verilen değer artmıştır.

Üçüncü dalga denilen insancıl psikoloji ile birlikte insana bakış açısı değişmiş ve insanın aslında doğası iyi, iyiye ve güzele yönelen bir varlık olarak görülmeye başlanmıştır. Bununla beraber insanın tam olarak kapasitesini kullanması, duygularını yaşaması ve şimdiki zamanda yaşaması gibi kavramlar ortaya atılmıştır.

Bu bakış açısı üzerine 2000'li yıllarda pozitif psikoloji yaklaşımı doğmuştur. Burada da insanın duygularını anlaması, tanıması ve yaşaması önemlidir. İnsanın sadece yaşaması değil, mutlu olması ve yaşamdan doyum alması önemlidir. İnsanın kendi değerlerini keşfetmesi ve evrensel değerlerle bütünleşmesi beklenmektedir. İnsanın kendini keşfederek başkalarına ulaşması, onları tanıması, anlaması ve onlara iyilik yapması önemlidir. İnsanın duyguları önemlidir ama değerleri de vardır ve onları da anlayarak toplumla bütünleşebilir. Kısacası pozitif psikoloji, olumlu duygu ve davranışlara odaklanarak başkalarıyla ilişkilerimizin de olumlu bir çizgide ilerlemesini öngörmektedir. Pozitif psikoloji, hayata dair pozitif bir bakış açısı geliştirmemizi sağlarken hayattan, işten, eğitimden ve ilişkilerimizden zevk alarak daha zengin ve verimli bir yaşam sürebileceğimizi göstermektedir.

Bu kitabın içeriğini belirlerken hayatı ve hayata dair olan her şeyi içermesini istedik. O nedenle de farklı disiplin alanlarından yaşamın farklı yönlerini kapsayan birey-

sel ve toplumsal düzeyde pozitif psikolojinin farklı alanlardaki uygulanabilirliğine bakmaya çalıştık. Eğitimde, sosyal hizmetlerde, psikolojide, psikolojik danışmada, boş zamanlarda, zor anlarda ve maneviyatta pozitif psikolojinin yaşamın içinde olduğunu gördük.

Kendi alanında çok değerli birikim ve deneyimi olan arkadaşlarım beni kırmayarak yoğun programları arasında bölüm yazarlığını kabul ettiler. Kendilerine en derin şükranlarımı sunuyorum. Bu bölümlerden bazıları daha önce İngilizce olarak yayınlanmıştı, bu bölümleri Türkçeye çevirmemize izin veren değerli yazarlara ve bu yazıları tercüme eden yüksek lisans öğrencilerimize ve yayında emeği geçen dizgi, redaksiyon ve basım ekibi Nobel Akademik Yayıncılık ailesine çok teşekkür ederim.

Bu kitabın tüm okuyucuların dünyasına yeni bir ışık ve ümit getirmesini dilerim.

Prof. Dr. Sefa Bulut

İbn Haldun Üniversitesi,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

30.01.2023

## İÇİNDEKİLER

BÖLÜM YAZARLARI .....	iii
ÖNSÖZ .....	V
<b>BÖLÜM 1</b>	<b>POZİTİF PSİKOLOJİ VE SOSYAL HİZMET YAKLAŞIMLARIYLA</b>
<b>AİLE İÇİ ŞİDDET MÜDAHALELERİ .....</b>	<b>1</b>
Pozitif Psikoloji ve Sosyal Hizmetin Kavramsal Temelleri .....	2
Pozitif Psikoloji Müdahalelerinde Travmanın İyileşmesi.....	6
Aile İçi Şiddet Vakalarında Güçler Temelli Stratejiler .....	7
Toplum Temelli Uygulamalar: Fail Müdahalelerinde Karakterin Güçlü Yönleri	11
Sonuç .....	13
Uygulamalar.....	14
Kaynakça .....	14
<b>BÖLÜM 2</b>	<b>YARATICILIK VE BÜTÜNSEL REFAH: POZİTİF PSİKOLOJİNİN</b>
<b>KESİŞİMİ .....</b>	<b>19</b>
Yaratıcılığın Temelleri Nelerdir?.....	20
Çağrı .....	22
Bütünsel Yaratıcılık.....	23
Yaratıcılık İlgisinin İlerlemesi Nedir? .....	24
Yaratıcı İfadenin Sonucu Nedir?.....	25
Yaratıcı Benliğin Yenilenmesi .....	25
Yaratıcı Benliğin Farkındalığı .....	26
Yaratıcılık Geliştirme Nedir? .....	27
Bu, Sizin İçin Ne Anlama Geliyor? .....	29
Önerilen Kaynaklar.....	29
Kaynakça .....	30
<b>BÖLÜM 3</b>	<b>POZİTİF PSİKOLOJİDE TEMEL BİR KARAKTER GÜCÜ VE</b>
<b>ERDEM OLARAK ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK.....</b>	<b>33</b>
Tanım .....	35
Alçak Gönüllülük ve Tevazu .....	38

	Felsefi .....	39
	Alçak Gönüllülüğün Yapısı .....	41
	Zihinsel Alçak Gönüllülük .....	41
	Alçak Gönüllülük, Ahlak ve Kültür İlişkisi .....	43
	Alçak Gönüllülük ve Mutluluk Arasındaki İlişki .....	44
	Alçak Gönüllülük ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki .....	46
	Sonuçlar .....	47
	Önerilen Kaynaklar.....	47
	Kaynakça .....	47
<b>BÖLÜM 4</b>	<b>POZİTİF PSİKOLOJİDE ALTRUİZM .....</b>	<b>51</b>
	Pozitif Psikolojide Prososyal Davranışın ve Altruizmin Önemi .....	52
	Altruizmin Faydaları ve Gücü .....	54
	Altruizmin Tanımı .....	56
	Altruizmin Kavramsal Çerçevesi .....	56
	Altruizmi ve Prososyal Davranışları Arttıran Faktörler .....	59
	Altruizmin Çeşitleri.....	62
	Altruizm ve Prososyal Davranışlar Nasıl Teşvik Edilebilir? .....	64
	Sonuç .....	64
	Önerilen Kaynaklar.....	65
	Kaynakça .....	65
<b>BÖLÜM 5</b>	<b>POZİTİF PSİKOLOJİ VE KARŞILIKSIZ SEVGİNİN DOĞASI .....</b>	<b>71</b>
	Örgütlerde Pozitif Psikoloji .....	77
	Önerilen Kaynaklar.....	82
	Kaynakça .....	82
<b>BÖLÜM 6</b>	<b>KAYIP VE YAS SÜRECİNDE POZİTİF PSİKOLOJİ .....</b>	<b>85</b>
	Terminolojide Kayıp ve Yas .....	86
	Yas Bir Hastalık mı? .....	87
	Kuramsal Açıdan Yas .....	89
	Pozitif Psikolojide Yas Danışmanlığı .....	91
	Sonuç .....	95
<b>BÖLÜM 7</b>	<b>ÖZEL EĞİTİMDE POZİTİF PSİKOLOJİ .....</b>	<b>99</b>
	Önerilen Kaynaklar.....	110
	Kaynakça .....	110
<b>BÖLÜM 8</b>	<b>UMUT: İNSAN RUHUNUN MANEVİ BOYUTU .....</b>	<b>113</b>
	Literatürde Umut .....	113
	Umut Nedir? .....	115
	Kuvvetin Gücü = (Risk-Belirsizlik) <sup>2</sup> x Umut .....	119
	Sonuç .....	122
	Organizasyonel Ortamda Pratik ve Uygulama .....	123

	Günlük Yaşamda Pratik ve Uygulama .....	123
	İşletmede Pratik ve Uygulama .....	123
	Eğitimde Pratik ve Uygulama .....	124
	Danışmanlık ve Psikoterapide Pratik ve Uygulama .....	124
	Kaynakça .....	125
<b>BÖLÜM 9</b>	<b>POZİTİF PSİKOLOJİ VE MANEVİYAT.....</b>	<b>127</b>
	Pozitif Psikoloji .....	128
	Maneviyat .....	129
	Maneviyat ve Pozitif Psikoloji .....	130
	Pozitif Psikoloji ve Manevi Danışmanlık.....	133
	Pozitif Psikoloji ve İslami Maneviyat .....	134
	Sonuç .....	136
	Önerilen Kaynaklar.....	137
	Kaynakça .....	137
<b>BÖLÜM 10</b>	<b>SEYAHAT PSİKOLOJİSİ.....</b>	<b>141</b>
	Seyahat Psikolojisinin Farklı Boyutları.....	145
	Seyahat ve İyi Oluş .....	147
	Kaynakça .....	149
<b>BÖLÜM 11</b>	<b>POZİTİF PSİKOLOJİDE YAŞAM DOYUMU .....</b>	<b>153</b>
	Pozitif Psikoloji .....	153
	İyi Oluş .....	154
	Yaşam Doymu .....	155
	Yaşam Doymuna Etki Eden Faktörler .....	155
	Yaşam Doymu Alt Alanları.....	158
	Yaşam Doymu Kuramları.....	158
	Yaşam Doymuna Yönelik Müdahaleler .....	160
	Önerilen Kaynaklar.....	161
	Kaynakça .....	162
<b>BÖLÜM 12</b>	<b>PSİKOSAMATİK HASTALIKLAR: CİLT HASTALIKLARINDA İYİ OLUŞ.....</b>	<b>165</b>
	Psikodermatolojik Deri Hastalıklarının Tipleri.....	168
	İyi Oluş ve Sağlık Koşulları .....	169
	Deri ve Zihin Bağlantıları .....	171
	Deri Hastalıklarının Yükü .....	171
	Müdahaleler.....	173
	Sonuç .....	174
	Kaynakça .....	175

YAZAR ÖZ GEÇMİŞLERİ.....	179
Ali Cissey Usman .....	179
Andres Ostria Espinoza .....	179
Bagus Riyono.....	179
Canan Çetinkanat.....	180
Diane Montgomery.....	180
Elizabeth Anne Albright .....	180
Hafize Şule Albayrak .....	181
Ishaq Ibrahim Hajiyousouf .....	181
Mustafa Subaşı.....	181
Nadia Guadalupe Cañadas.....	182
Oğuzhan Taşdemir .....	182
Özlem Şener.....	182
Sefa Bulut.....	183
Sevde Düzgüner .....	183
Susana Pranpunto.....	183
Yener Özen.....	184
Zeynep Turhan .....	184