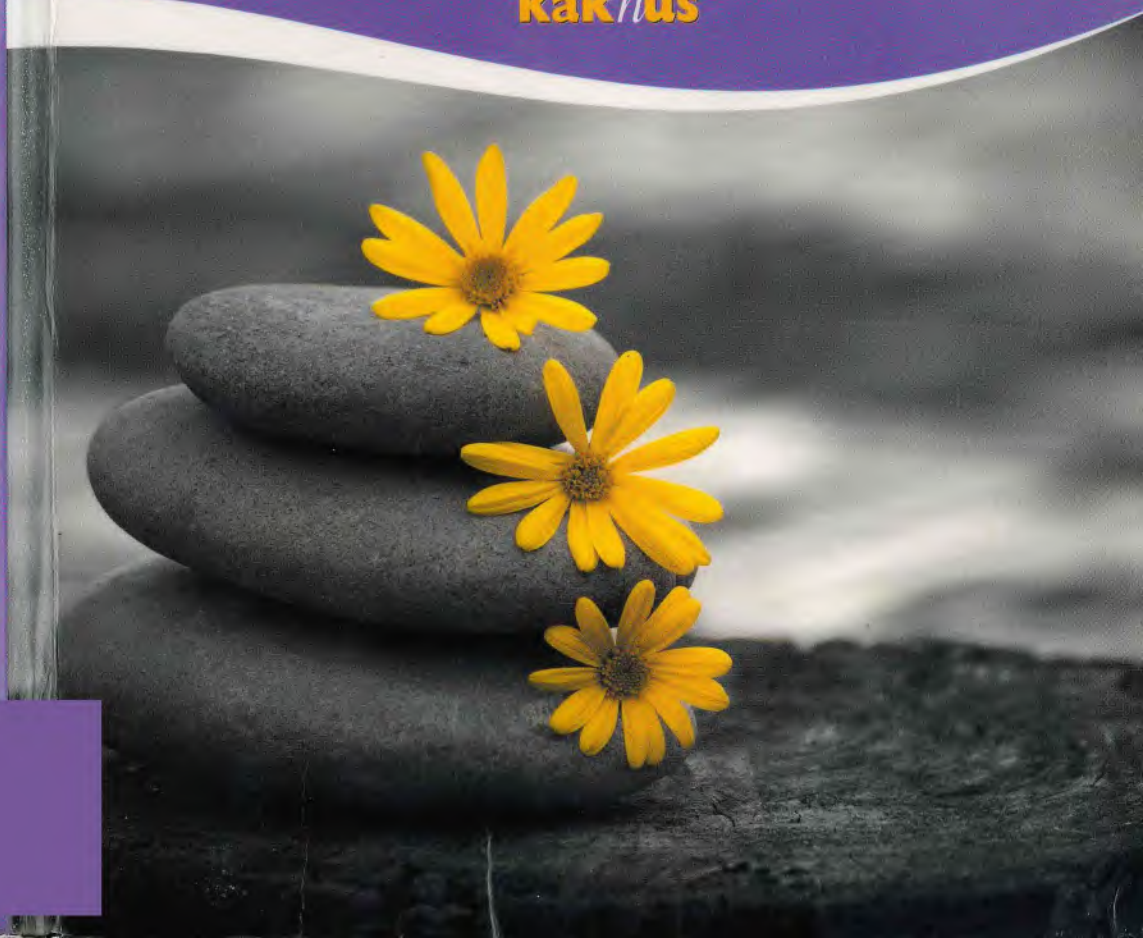
598

POZİTİF PSİKOLOJİ Alan Carr

POZİTİF PSİKOLOJİ

Alan Carr

kaknüs



ALAN CARR

Profesör Alan Carr, Dublin City Üniversitesinde klinik psikoloji doktora programı direktörüdür ve aynı dalda kürsü sahibidir. Daha önce Dublin City Üniversitesi Psikoloji Okulunun başkanlığını yürütmüş olan Carr aynı zamanda Dublin Clanwilliam Enstitüsünde aile terapisi klinik uygulamaları yapmaktadır. Klinik psikoloji, aile terapisi ve pozitif psikoloji alanlarında 21 kitap ve 241 makale ve kitap bölümü, 142 konferans bildirisi yazdı. Kariyeri boyunca Adalet Bakanlığı, Çocuk İstismarı Soruşturma Komisyonu, Crosscare Genç Danışmanlığı, Archways Families First ve Daughters of Charity gibi kurum ve kuruluşlardan araştırma bursları aldı. Ayrıca İrlanda Sağlık Hizmetleri (Irland Health Service) ile 1997'den beri klinik psikoloji dalında 100'den fazla doktora öğrencisinin eğitimini destekleyen ve 10 milyon Euro'nun üzerinde finansman sağlayan kuruluşları içeren bir sponsorluk programını koordine etti. 2001 yılında klinik psikoloji eğitim ve araştırmalarının gelişmesi üzerine yaptığı katkılardan dolayı İrlanda Psikoloji Cemiyeti tarafından Özel Liyakat Ödülü'ne lâyık görüldü ve 2002 yılında bu derneğin bir üyesi oldu. 2005 yılında Aarhus Üniversitesinde misafir profesör olarak bulundu. 2009'da İngiliz Psikoloji Birliğinin üyesi oldu ve klinik psikoloji ve akıl sağlığı alanında Uluslararası Araştırma Geliştirme Konseyi, Avrupa'da Yılın Seçkin Bilim Adamı Ödülü'nü aldı. 2011'de aile terapisi araştırmalarına katkılarından dolayı Avrupa Aile Terapisi Derneğinden ödül aldı. Başlıca eserleri arasında *Handbook of Clinical Child and Adolescent Psychology: A Contextual Approach (Klinik Çocuk ve Ergen Psikolojisi Rehberi: Bağlamsal bir Yaklaşım), Handbook of Clinical Psychology and Intellectual Disability (Klinik Psikoloji ve Entelektüel Engellilik Rehberi) Handbook of Adult Clinical Psychology: An Evidence Based Practice Approach (Erişkin Klinik Psikoloji Rehberi: Delillere Dayanan Pratik bir Yaklaşım)* sayılabilir.

kaknüs yayınları: 598
psikoloji: 40

isbn: 978-975-256-464-0
yayıncı sertifika no: 11216

1. basım, 2016 istanbul

kitabın orijinal adı: positive psychology
the science of happiness and human strengths
yazarı: alan carr
kitabın adı: pozitif psikoloji
mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi
türkcesi: ümit şendilek
türkçe yayın hakları: kaknüs yayınları© 2015

yayın yönetmeni: seda darcan çiftçi
editör yardımcısı: ipek şahinler, saide tokuç
teknik hazırlık: mustafa sabri saldamlı
kapak düzeni: kaknüs ajans
baskı-cilt: alemdar ofset

kaknüs yayınları
kızkulesi yayıncılık ve tanıtım hiz.
merkez: mimar sinan mah., selami ali efendi cad., no: 5, üsküdar, istanbul
tel: (0 216) 341 08 65 - 492 59 74/75 faks: 334 61 48
kitap@kaknus.com.tr
dağıtım: çatalçeşme sk., defne han, no: 27/3, cağaloğlu, istanbul
tel: (0 212) 520 49 27 faks: 520 49 28
satis@kaknus.com.tr
www.kaknus.com.tr /kaknusyayinevi @kaknusyayinevi

Alan Carr

Pozitif Psikoloji

Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi

Türkçesi:
Ümit Şendilek

İÇİNDEKİLER

Önsöz 9

1. BÖLÜM
MUTLULUK 11
Mutluluğu Ölçmek 18
Mutluluğun Etkileri 21
Mutluluğun Nedenleri 28
Koşullar ve Mutluluk 32
Mutluluğu Geliştirmek 56
İlgili kavramlar 56
Yaşam Kalitesi 57
Sonuçlar 57
Tartışmalar 57
Özet 59

2. BÖLÜM
POZİTİF KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ 69
Kişilik Özelliği Teorileri ve Kişiliğin Güçlü Yönleri 70
Karakterin Güçlü Yönlerinin ve
Erdemlerin Aksiyonda Değerler (AD) Sınıflandırması 79

Bilgelik 81
Ölçülülük 88
Aşkınlık 90
AD Sınıflandırma Sisteminin Gelişimi 92
Ampirik Bulgular 94
Sonuçlar 98
Tartışmalar 99
Özet 99

3. BÖLÜM
UMUT VE İYİMSERLİK 107
Pozitif Yanılsamalar 109
İyimserlik 115
Umut 124
Beklentisellik, Risk Homeostaz Teorisi ve Zaman Perspektifi 129
Optimizmin Nörobiyolojisi 135
Sonuçlar 135
Tartışmalar 135
Özet 138

4. BÖLÜM
AKIŞ 143
Konsantrasyon ve Öz Farkındalık Yokluğu 146
Zamanının Dönüşmesi 146
Ototelik İşler ve Ototelik Kişilik 147
Akış Deneyimi Nasıl Ölçülür? 147
Bireysel Akış ve Grup Akışı 148
Akış Deneyimine Yol Açan Aktiviteler 149
Akışın Nörobiyolojisi 157
Akışı Desteklemek İçin Klinik Müdahaleler 158
Öz Belirleme Teorisi ve İçsel Motivasyon 158
Meta Motivasyonel Durumlar ve Dönüşüm Teorisi 162
Meta Motivasyonel Kurguların Ölçümü 165
Sonuçlar 166
Tartışmalar 166
Özet 167

5. BÖLÜM
DUYGUSAL ZEKÂ 173
Duygusal Zekâ: Yetenek mi Yoksa Kişisel Özellik mi? 174
Mayer, Salovey ve Caruso'nun
Duygusal Zekâ Yetenek Modeli ve MSCEIT 176
Spesifik Duygusal Zekâ Becerilerinin Yeteneğe Dayanan Ölçümleri 185
Schutte Öz Bildirim Duygusal Zekâ Testi (SSEIT) 186
Bar-On'un Sosyal Ve Duygusal Zekâ Modeli ve EQ-I 186
Petrides'in Duygusal Zekâ Modeli ve TEIQUe 189
Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli ve ECI 191
Genos Duygusal Zekâ Envanteri (Genos El) 192
Mevcut Duygusal Zekâ Ölçümlerinin Güçlü ve Zayıf Yönleri 193
Duygusal Zekânın Gelişimi 195
Duygusal Zekânın Nörobiyolojik Temeli 203
Duygusal Zekâ Hakkında Sorular ve Cevaplar 208
Duygusal Zekâyı Artırmak 212
Sonuçlar 224
Tartışmalar 225
Özet 225

6. BÖLÜM
ÜSTÜN YETENEKLİLİK,
YARATICILIK VE BİLGELİK 233
Üstün Yeteneklilik 234
Yaratıcılık 242
Bilgelik 256
Sonuçlar 270
Tartışmalar 274
Özet 275

7. BÖLÜM
POZİTİF BENLİK 283
Nesne ve Aracı Olarak Benlik 285
Öz saygı 286
Öz yeterlik 293
Savunma Mekanizmaları 297

Başa Çıkma Stratejileri 309
Sonuçlar 329
Tartışmalar 329
Özet 329

8. BÖLÜM
POZİTİF İLİŞKİLER 337
Aile Yaşam Döngüsü 338
Ayrılık ve Boşanmayla İlişkili Olan Yaşam Döngüsünün Evreleri 373
İlişkileri Değerlendirmek 378
Sonuçlar 383
Tartışmalar 383
Özet 383

9. BÖLÜM
POZİTİF PSİKOLOJİK TERAPİ 391
Pozitif Psikoterapi 392
Mutluluk Programı İçin Fordyce'in 14 Temel Unsuru 403
Fava'nın İyi oluş Terapisi 403
Frisch'in Yaşam Kalitesi Terapisi 406
İnsan Merkezli Yaklaşımlar 407
Travma Sonrası Gelişime Dayalı Terapi 409
Çözüm Odaklı Terapi 410
Pozitif Aile Terapisi 411
Ciddi Problemler İçin Güçlü Yanlara Dayalı Terapiler 413
Pozitif Psikoloji Müdahalelerinin Etkinliği 416
Sonuçlar 417
Tartışmalar 417
Özet 418

Sonsöz 425
Sözlük 427
Kaynakça 433

Önsöz

Kamu hizmetinde ahlak reformunu savunuyorum. Eski dünya düzenleri yerine yenilerini. Herkesin kardeşliğini. Doğanın tüm çocukları için üç dönümlük araziyi ve bir ineği. Büyük, motorlu cenaze arabalarını. Herkes için zorunlu işçiliği. Tüm parkların gündüz ve gece açık olmasını. Herkes için elektrikli bulaşık temizleyicisini. Tüberküloz, delilik, savaş ve yalancılık artık sona ermeli. Genel af, her hafta karnaval, gizli ruhsatla herkese ikramiye. Esperanto evrensel kardeşlik... Özgür bir devlette, özgür para, özgür aşk ve özgür kilise.

(Leopold Bloom'un daha iyi bir dünya hayali,
Ulysses'ten, James Joyce, 1922)

Klinik psikoloji, geleneksel olarak, psikolojik bozukluklara ve engellere odaklanmıştır. Danışanlarımızın kendilerini yenileme yetilerine, becerilerine ve çabuk iyileşme özelliklerine nadiren paye vermiştir. Prof. Martin Seligman ve meslektaşları, bozukluğa dayalı yaklaşımları tamamlamak üzere ABD'de pozitif psikolojinin temellerini attılar (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2002). Psikolojinin bu yeni dalı, öncelikle insanın güçlü yönlerinin ve mutluluğun bilimsel olarak araştırılmasını hedefliyor. Pozitif psikoloji, tıpkı bu önsözün girişindeki cümlelerin sahibi Leopold Bloom gibi, iyi oluşu geliştiren faktörlerin belirlenmesiyle ilgileniyor. Ne var ki pozitif psikolojinin amacı, Leopold Bloom'un aksine, daha iyi bir dünya nasıl yaratılır sorusundan çıkan sonuçları fikirler ve retorik yerine bilime dayandırmaktır.

2002 senesinde *Pozitif Psikoloji*'nin ilk nüshasını yazdığımda, konu hakkında yazılmış kısa ve ulaşılabilir kitapların sayısı oldukça azdı. Pozitif psikolojiyi, klinik psikolojiye giriş dersine eklemiştim ve konferanslarımda bulunmasını istediğim bu tür bir metnin eksikliği sorun yatıyordu. Bu isteğimle beraber iyileşme gücüne uzun süredir duyduğum ilgimin de kışkırtmasıyla, *Pozitif Psikoloji*'nin ilk baskısını yazmak üzere bir yıllık iznime ayrılmıştım bile. İlk baskı yoğun ilgi görmüş olsa da, 21. yüzyılın ilk on senesini bitirdiğimiz 2010 yılında, pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmaların patlamasıyla birlikte güncelliğini yitirmişti. Böylece bu ikinci baskı doğdu.

Pozitif Psikoloji'nin ikinci baskısı, ilkinin popüler olmasını sağlayan tüm özellikleri, belli başlı teorileri, ilgili araştırmaları, bölüm özetlerini, tartışmalı konuların irdelenmesini, araştırma ve kişisel gelişim sorularını, farklı okuma önerilerini, araştırmalarda kullanılacak ölçümleri, terimler sözlüğünü ve pozitif psikolojinin araştırma bulgularının kişisel iyi oluşu artırmak için nasıl uygulanacağı gibi temaları içeriyor. Bunların yanı sıra *Pozitif Psikoloji*'nin ikinci baskısı, bu alanda son zamanlarda gerçekleşen önemli gelişmeleri, özellikle pozitif psikoterapi, kişiliğin güçlü yönleri ve erdemleri ile duygusal zekâya dair gelişmeleri göz önünde bulundurarak tamamen güncellendi.

Giriş bölümünde, mutlulukla ilişkili pek çok faktör üzerinde yapılan psikolojik araştırmalardan elde edilen yeni bulgular değerlendiriliyor. İzleyen dört bölüm, pozitif psikolojinin ilgilendiği temel konuları ele alıyor: Olumlu özellikler, bilhassa kişiliğin güçlü yönleri ve erdemleri; iyimserlik ve umut; akış; duygusal zekâ. 6. Bölüm üstün yeteneklilik, yaratıcılık ve bilgelik hakkında yapılan araştırmalarla ilgileniyor. 7. Bölüm, iyileşme gücüne katkı sağlayan öz sistemin dört yönüne odaklanıyor. Bunlar, öz saygı, öz yeterlik, adaptasyona yönelik savunma ve işlevsel başa çıkma stratejileridir. Yaşam döngüsü boyunca izlenen pozitif ilişkiler 8. Bölüm'de ele alınıyor. Arkadaşlık, evlilik, ebeveynlik hakkında yapılan araştırmaların bir değerlendirmesini içeren bu bölüm, pozitif psikolojinin, sevgi, özgecilik, empati, güven, bağışlama, şükran dâhil olmak üzere merkezinde yer alan ilişkisel konular hakkındaki güncel araştırmaları ve teorileri sunuyor. Baştan aşağı yeni 9. Bölüm ise pozitif psikolojik terapiye dair çeşitli yaklaşımları açıklıyor.

Dublin College Üniversitesi Psikoloji Fakültesi'ndeki meslektaşlarım, özellikle klinik psikoloji doktora programıyla ilişkisi bulunanlar, elinizdeki kitabı hazırlamak için gösterdiğim çabayı desteksiz bırakmadılar. Murial Keegan'a, Sara Hollwey'e, Dr. Gary O'Reilly'e, Dr. Jessica Bramham'a, Dr. Barbara Dooley'e, Dr. Eilis Hennessy'e, Dr. Teresa Burke'e ve Dr. Suzanne Guerin'e teşekkürlerimi sunuyorum. Son olarak, Gill, Davie ve Hazel'a şefkatleri ve sabırları için teşekkür etmek istiyorum.

AC

Ocak 2011

1. BÖLÜM
MUTLULUK

Öğrenme Hedefleri

- Pozitif duyguların öğrenilmesi, bunların nasıl kavramsallaştırıldıklarının ve ölçüldüklerinin anlaşılması.
- Iyi oluş çalışmalarında hedonik ve ödamonik yaklaşımları birbirinden ayırabilme becerisi kazanmak.
- Yaratıcılık, üretkenlik ve uzun yaşam üzerinde mutluluğun etkilerinin açıklanabilmesi.
- Genetik ve çevresel faktörlerin mutluluğa göreceli katkısının anlaşılması.
- İlişkilerin, yakın çevrenin, fiziksel durumun, iş durumunun, rekreasyon (boş zamanları değerlendirme) aktivitelerinin mutluluktaki rolünün açıklanabilmesi.
- Hoş uyaranlara adaptasyon ve alışma başta olmak üzere, negatif sosyal karşılaştırmalar, denk kayıplar ve kazançlara karşı eşit olmayan tepkiler, adaptif olan fakat acı veren duygular gibi mutluluğun önündeki engellerin değerinin bilinmesi.
- Öznel iyi oluşun geliştirilmesi için mutlulukla ilişkili faktörler hakkındaki araştırmaların olası sonuçlarının anlaşılması.
- Mutluluğun doğasını, nedenlerini ve sonuçlarını anlayışımızı geliştirmek için ele alınması gereken araştırma sorularının belirlenebilmesi.

Pozitif psikoloji, hem bilimsel hem de klinik bir girişimdir. Pozitif psikolojideki bilimsel metot, yaşamın olumlu yanlarını anlamak ve geliştirmek için kullanılmaktadır. Pozitif psikoloji, aşağıdakileri anlamak ve kolaylaştırmakla ilgilenir:

1. Mutluluk ve iyi oluş
2. Olumlu özellikler ve yoğun dikkat gerektiren faaliyetlerde bulunmak
3. Anlamlı pozitif ilişkiler, sosyal sistemler ve kurumların gelişimi (Lopez & Snyder, 2009; Seligman, 2002)

Kısaca, pozitif psikoloji keyifli, dolu ve anlamlı bir yaşamla ilgilidir. Mutluluğa götüren bu üç yönelim iyi oluşla ilişkilidir. Örneğin 845 yetişkin üzerinde yapılan bir internet çalışmasında, Peterson *ve ark.* (2005) mutluluk için üç eğilimi –zevk alma, meşguliyet ve anlam– değerlendirdi ve her birinin yaşamsal doyumla ilişkili olduğunu saptadı. Bu üç mutluluk yönlendirmesinin hepsinden düşük puan alan kişiler yaşam doyumlarının az olduğunu bildirdiler. Park *ve ark.* (2009), 27 farklı milletten 24.836 kişiyi kapsayan bir çalışmada benzer bulgulara ulaştılar. Meşguliyet ve anlam yönelimlerinin haz yönelimine kıyasla yaşam doyumuyla daha kuvvetli bir şekilde ilişkili olduğunu saptadılar.

Klinik bir uğraş olarak pozitif psikoloji, eksiklikleri düzeltmek yerine iyi oluşu ve mutluluğu artırmayı hedeflemektedir. Dolayısıyla pozitif psikoloji geleneksel klinik psikolojinin yerine geçmekten ziyade onu tamamlar. Bu bölüm, mutluluğun pozitif psikolojisine odaklanıyor. İleriki bölümler pozitif kişilik özelliklerini ve ilişkileri ele alıyor. Bu bölümde pozitif duygular ile pozitif ve negatif duygulanımlar inceledikten sonra, mutluluğun doğası ve ölçümü ele alınacaktır. Sonrasında ise mutluluğun etkileri ve nedenleri hakkındaki belli başlı araştırma bulgularına yer verilecektir.

Pozitif Duygular

Modern pozitif psikolojinin kurucusu Prof. Martin Seligman (2002), *Authentic Happiness* (*Otantik Mutluluk*) adlı kitabında pozitif duyguları, geçmişle, şimdiki zamanla ve gelecekle ilgili olanlar şeklinde üç kategoriye ayırmaktadır. Gelecekle ilgili pozitif duygular, iyimserlik, umut, güven ve inanç hislerini içerir. İyimserlik ve umut konusu 3. Bölüm'de detaylı bir şekilde ele alınacaktır. Tatmin, memnuniyet, doyum, gurur ve huzur, geçmişle ilişkilendirilen temel pozitif duygulardır. Şimdiki zamanla ilintili iki ayrı sınıf vardır: Anlık zevkler ve daha kalıcı hazlar. Bunlar bedensel zevkleri ve yüksek hazları içerir. Bu bedensel zevkler de duyular yoluyla gelir. Seksten, güzel parfümlerden ve nefis tatlardan gelen hisler bu kategoriye girmektedir. Buna karşılık yüksek hazlar daha karmaşık faaliyetlerden kaynaklanır ve saadet, neşe, rahatlık, aşırı sevinç ve coşkunluk gibi hisleri içerir. Hazlar, kendimize özgü güçlü yanlarımızı kullanmamızı sağlayan faaliyetlerde bulunduğumuzda dikkat ve akıcılık gerektirmeleri yönünden zevklerden farklıdır. Yelken sporu, öğretmenlik ve yardımsever aktiviteler bu tür faaliyetlere örnektir. Kişiye özgü güçlü yönler, Güçlü

Yönlerin Aksiyon Sınıflandırmasında Değerler (Values in Action Classification of Strengths, Peterson & Seligman, 2004) adlı çalışmada tanımlanan erdemlerle alakalıdır. Özgün güçlü yönler 2. Bölüm'de ele alınacaktır.

Pozitif duygular ve mutluluk çalışmalarında, pozitif ve negatif duygu durumları arasında ayrım yapmanın tutumlu bir yöntemini bulmak önemli bir sorundur,ki şimdi bu konuya dönüyoruz.

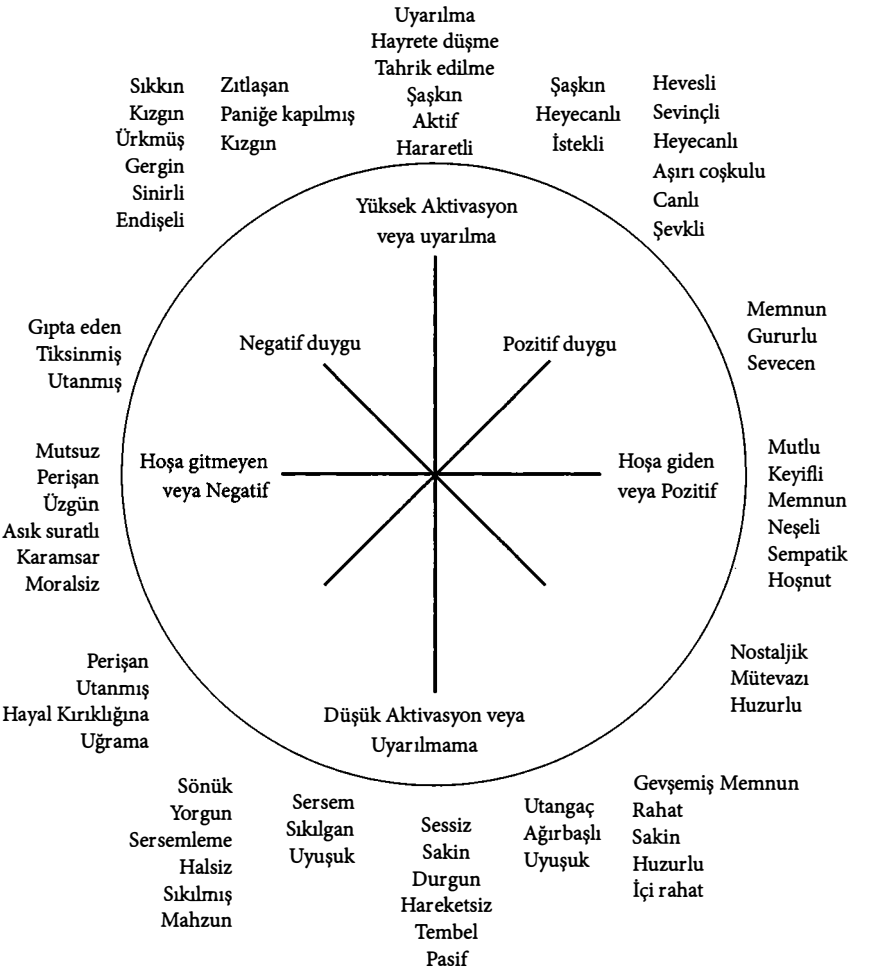
Pozitif ve Negatif Duygulanım

İngilizce dilinde, farklı duygusal deneyimler için 550 ila 600 arasında sözcük vardır (Averill, 1997). Boyutsal yaklaşımın, duygusal deneyimlerdeki değişkenliğin çoğunu açıkladığına dair yeterli kanıt bulunmaktadır (Larsen & Deiner, 1992; Watson & Tellegen, 1985). Çeşitli kültürlerden binlerce katılımcıyla gerçekleşen, katılımcıların farklı duygusal deneyimler için kendi derecelendirmeleri üzerinden yapılan etmen analizlerinin gerçekleştiği çalışmalar bir uzlaşma sağlamıştır. Bunlar, duygusal kavramların ve duyguların ortaya çıkarttığı yüz ifadelerinin derecelendirilmeleriyle yapılan çok değişkenli çalışmaların sonuçlarını da içermektedir. Duygusal deneyimlerin pek çoğu, iki kapsamlı boyut tarafından tanımlanan döngüsel (circumplex) alana göre açıklanabilir. Söz konusu iki boyutun en iyi biçimde nasıl kavramsallaştırılacağı konusunda yine de bir anlaşmazlık vardır. Larsen ve Deiner (1992) gibi bazı araştırmacılar, bu boyutları aktivasyon ya da uyarılma ve memnuniyet ya da değerlendirme olarak adlandırmıştır. Aktivasyon veya uyarılma, yüksek aktivasyon ya da uyarılma seviyesi ile düşük aktivasyon veya uyarılma seviyesi aralığında değişmektedir. Memnuniyet ya da değerlendirme, hoş veya pozitif ila hoş olmayan veya negatif arasında dağılım göstermektedir. Şekil 1.1'de bu iki boyutun dikey ve yatay eksenler oluşturduğunu görebilirsiniz. Diğer araştırmacılar, özellikle Watson ve Tellegen (1985), pozitif ve negatif duygulanım boyutlarını sağlamaları için bu eksenlerin 45^0 rotasyonunu önermektedir. Bu iki boyut, Şekil 1.1'de ince çapraz çizgilerle temsil edilmiştir. Pozitif ve negatif duygulanımdaki bireysel farklılıklar, Tablo 1.1'de görebileceğiniz Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği - PNDÖ (Positive and Negative Affect Schedule -PANAS) ile güvenilir bir şekilde ölçülebilir (Watson *ve ark.* 1988).

Pozitif ve negatif duygulanıma ilişkin bir dizi önemli bulguya ulaşılmıştır (Watson, 2000, 2002; Watson & Naragon, 2009). Pozitif duygulanım,bir kişilik özelliği olan dışadönüklükle, negatif duygulanım ise nevrotiklik-

le (duygusal dengesizlik) ilişkilidir. Bu her iki özellik ileride 2. Bölüm'de ele alınacaktır. Duygudurumu ve ana kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler önemlidir ve 0.4 ila 0.9 arasında dağılım göstermektedir. Pozitif duygulanım, neşelilik (*ör.* şen, mutlu, canlı); kendine güven (*ör.* kendinden emin, güçlü, gözü pek) ve dikkatlilik (*ör.* tetikte, yoğunlaşmış, kararlı) alt boyutlarını içerir. Pozitif duygulanım 30 yaşından sonra sınırlı bir süre istikrarlıdır. Negatif duygulanım ergenlik sonlarında zirveye ulaşır ve ardından yaşla birlikte yetişkinliğin ortalarına kadar düşüşe geçer. Pozitif ve negatif duygulanımda ve insanların sabahları veya akşamları iyi hissetme dereceleri arasında tutarlı bireysel farklar vardır. Hem pozitif hem de negatif duygulanım, yaklaşık 0.5'lik bir kalıtım katsayısıyla orta düzeyde kalıtsal özelliktedir (0.5 katsayılarının orta düzey kalıtsallık göstermesiyle kalıtımsallık katsayısı 0 ila 1, arasında dağılım gösterir). Ancak çevresel etkiler pozitif duygulanımı geliştirebilir. Örneğin Headey ve Wearing (1991) 6 yılı aşan bir dönemin sonunda, çalışmalarındaki katılımcıların %31'inin pozitif duygulanım puanlarının birden fazla standart sapmayla artış gösterdiğini saptamıştır. Pozitif duygulanım iş ve evlilikteki tatminlerin yükselmesiyle bağlantılıdır. Bu değişkenler arasındaki ilişki muhtemelen karmaşık ve çift yönlüdür: bir yandan pozitif duygulanım insanların işlerinden ve ilişkilerinden daha fazla zevk almalarını sağlarken diğer yandan hem iş hayatında hem aşk hayatında mutlu olmak pozitif duygulanımı artırır. Pozitif duygulanım daha iyi bir fiziksel sağlıkla ilişkilidir. Yüksek pozitif duygulanımı olan insanlar, daha sağlıklı yaşam biçimine ve daha iyi başa çıkma stratejilerine sahip olma eğilimindedir. Ayrıca pozitif duygulanım, doğrudan hastalık süreçlerini etkileyen fizyolojik faktörlere etki eder. Negatif duygulanım çok sayıda psikolojik bozukla, özellikle depresyonla ilişkilidir.

Hem pozitif hem negatif duygulanım, farklı evrimsel işleri ele almak için gelişen nörobiyolojik sistemlerin deneysel bileşenlerini göstermektedir (Watson *ve ark.*, 1995). Negatif duygulanım (2. Bölüm'de ele alınan kişilik özelliği nevrotiklik gibi) kaçınma odaklı ket vurma davranış sisteminin bir yönüdür. Bu sistemin işlevi, organizmayı tehlike, acı veya ceza getirecek durumlardan uzak tutmak için kaçınma davranışını teşvik etmek ve yaklaşım davranışını engellemektir. Öte yandan pozitif duygulanım, organizmayı potansiyel olarak, zevk verebilecek ödüllendirici durumlara yönelten davranışa olanak



Şekil 1.1– Circumplex (Döngüsel) Duygu Modeli

Kaynak: Averill, J. (1997). "Duygular: Bütünsel Yaklaşım" (The emotions: An Integrative Approach). R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Edt.) *Kişilik psikolojisi rehberi (Handbook of personality psychology) (S.518).* New York: Academic Press; ve Larsen, R., & Deiner, E. (1992). "Circumplex duygu modelinin vaatleri ve problemleri."(Promises and problems with the circumplex model of emotion) M. Clark (Ed.), *Duygu: Kişilik ve sosyal psikoloji incelemesi (Emotion: Review of personality and social psychology) (Cilt 13, ss. 25-59), Newbury Park, CA: Sage.*

Not: Yatay boyut, değerlendirmeyi temsil etmektedir (memnuniyet veya pozitif duygulanımına karşı memnuniyetsizlik veya negatif duygulanım). Dikey boyut, aktivasyonu (etkinleştirme) temsil etmektedir (yüksek aktivasyon ya da uyarılma duygusuna karşı düşük aktivasyon veya uyarılmama duygusu). Watson, D., & Tellegen, A. (1985)."Modeldeki ince çizgiler, Duygu durumunda uzlaşmacı bir yapıya doğru."(Towards a consensual structure of mood) *Psychological Bulletin, 98, 219-235* önerisi doğrultusunda eksenlerin 45^0 rotasyonunu gösteriyor.

Tablo 1.1– Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ)

Aşağıdaki ölçek farklı hisleri ve duyguları tarif eden bir dizi sözcük içeriyor. Tüm maddeleri teker teker okuyun ve uygun bulduğunuz yanıtı daire içersine alın. Şu anda (yani, şimdi) ne derecede bu şekilde hissettiğinizi belirtin.

1 İlgili	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
2 Sıkıntılı	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
3 Heyecanlı	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
4 Üzgün	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
5 Güçlü	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
6 Suçlu	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
7 Korkmuş	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
8 Düşmanlık	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
9 Hevesli	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
10 Gururlu	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
11 Sinirli	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
12 Tetikte	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
13 Utanmış	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
14 Yaratıcı	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
15 Gergin	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
16 Kararlı	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
17 Dikkatli	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
18 Aşırı Sinirli	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
19 Aktif	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5
20 Ürkmüş	Çok az veya hiç 1	Biraz 2	Orta 3	Oldukça çok 4	Aşırı derecede 5

Kaynak: Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). "Pozitif ve negatif duygulanımların kısa ve öz ölçümlerinin geliştirilmesi ve geçerlilik kazandırılması. PNDÖ ölçekleri." *Journal of Personality and Social Psychology, 44, 1063-2070.* Amerikan Psikoloji Birliği'nin izniyle.

Not: Pozitif duygulanım puanı için 1,3,5,9,10,12,14,16,17,19 numaralı maddelere verdiğiniz yanıtları toplayın. Negatif duygulanım puanı için 2,4,6,7,8,11,13,15,18,20 numaralı maddelere verdiğiniz yanıtları toplayın.

sağlama sisteminin (2. Bölüm'de ele alınan dışadönüklük kişilik özelliği gibi) bir parçasıdır. Bu sistemin işlevi, organizmaya hayatta kalabilmesi için gereken yiyecek, barınak ve eş gibi kaynakları elde etmesi için yardım etmektir. Pozitif duygulanım, beynin sol ön bölgesinin aktivasyonuyla bağlantılıdır ve buna dopaminerjik sistem aracılık etmektedir (Watson & Naragon, 2009). Mutlu insanlarda, sol ön kortekste sağ ön bölgeye kıyasla daha çok dinlenme aktivitesi görülürken bunun tersi olarak, disforik insanların sağ ön beyin bölgesinde daha fazla aktivasyon görülmektedir.

Pozitif duygulanım düzenli fiziksel aktiviteyle, yeterli uykuyla, yakın arkadaşlarla düzenli sosyalleşmeyle ve değerli hedeflere yalnızca ulaşmak istemek yerine, onlar için çaba göstermeyle bağlantılıdır. Dolayısıyla, pozitif duygulanım, düzenli fiziksel egzersiz yaparak, düzenli ve yeterli uyku alışkanlığı edinerek, sağlam arkadaşlıklar kurarak, destekçi arkadaşlarla sık sık görüşerek ve kişisel olarak değerli hedeflere ulaşmak için çalışarak artırılabilir (Watson, 2002). Pozitif duygulanım, ele alacağımız bir sonraki konu olan mutluluğun bir yönüdür.

Mutluluk

İnsanların çoğu ne kadar mutlu? Bu soruya yanıt vermek amacıyla Minnesota Üniversitesinden Prof. Ed Diener, dünyanın dört bir yanından, 45 milletten, bir milyonun üzerinde insanın katılımıyla yapılan 916 adet mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş araştırmasından edinilen verileri bir araya getirdi (Myers & Deiner, 1996). Tüm verileri 0'dan başlayıp 10'a kadar giden bir ölçeğe aktardı. Bu ölçekte 10 çok mutluyu, 5 nötrü ve 0 çok mutsuzu gösteriyordu. Şekil 1.2'de göreceğiniz ortalama mutluluk oranı 6.75'tir. Dolayısıyla, sıradan insanın orta derecede mutlu olduğu sonucuna vardı. Az sayıda anketten nötr ortalama oranı 5 olan ya da ortalama mutsuzluk oranı 5'ten düşük olan sonuçlar çıktı. Bu pozitif mutluluk bildirimleri, araştırmaya katılan tüm yaş gruplarının, her iki cinsiyetin ve tüm etnik grupların özelliklerini içermekteydi. Elbette bir takım azınlık grup mutsuzdu. Bunlar arasında hastanede yatan alkolikler, hapishaneye yeni giren mahkûmlar, tedaviye yeni başlayan hastalar, ırkçılığa uğrayan Güney Afrikalı Siyahlar ve siyasal baskı altında yaşayan öğrenciler yer almaktaydı. Mutluluk oranlarının değişkenliğinde cinsiyet ve yaş farklılığı söz konusudur. 10 Avrupa ülkesinden edinilen verileri kullanan Veenhoven ve Hagerty (2006), mutluluğun 1973 yılından 2002 yılına kadar önemli ölçüde arttığını saptadı ve mutluluktaki bu artışı insan ömrünün uzamasıyla ilişkilendirdi.

Mutluluğu Ölçmek

Mutluluk çalışmalarında, sözünü ettiğimiz yapıyı değerlendirmek için çeşitli tekniklere başvurulmuştur. Belli başlı ulusal anketlerin çoğunda mutluluğu ölçmek için yöneltilen sorular tek tiptir. Bu sorular farklı şekillerde oluşturulur, örneğin: "Şu anda ne kadar mutlusun?"; "Hayatın ne kadar tatmin edici?"; "Yaşamının geneli hakkında nasıl hissediyorsun?" Yanıtlayanlara genellikle 5, 7 veya 10 puanlık ölçekler üzerinden bir dizi muhtemel cevap seçenekleri sunulur. Fordyce ise (1988) 2 maddeli bir mutluluk ölçümü geliştirdi:

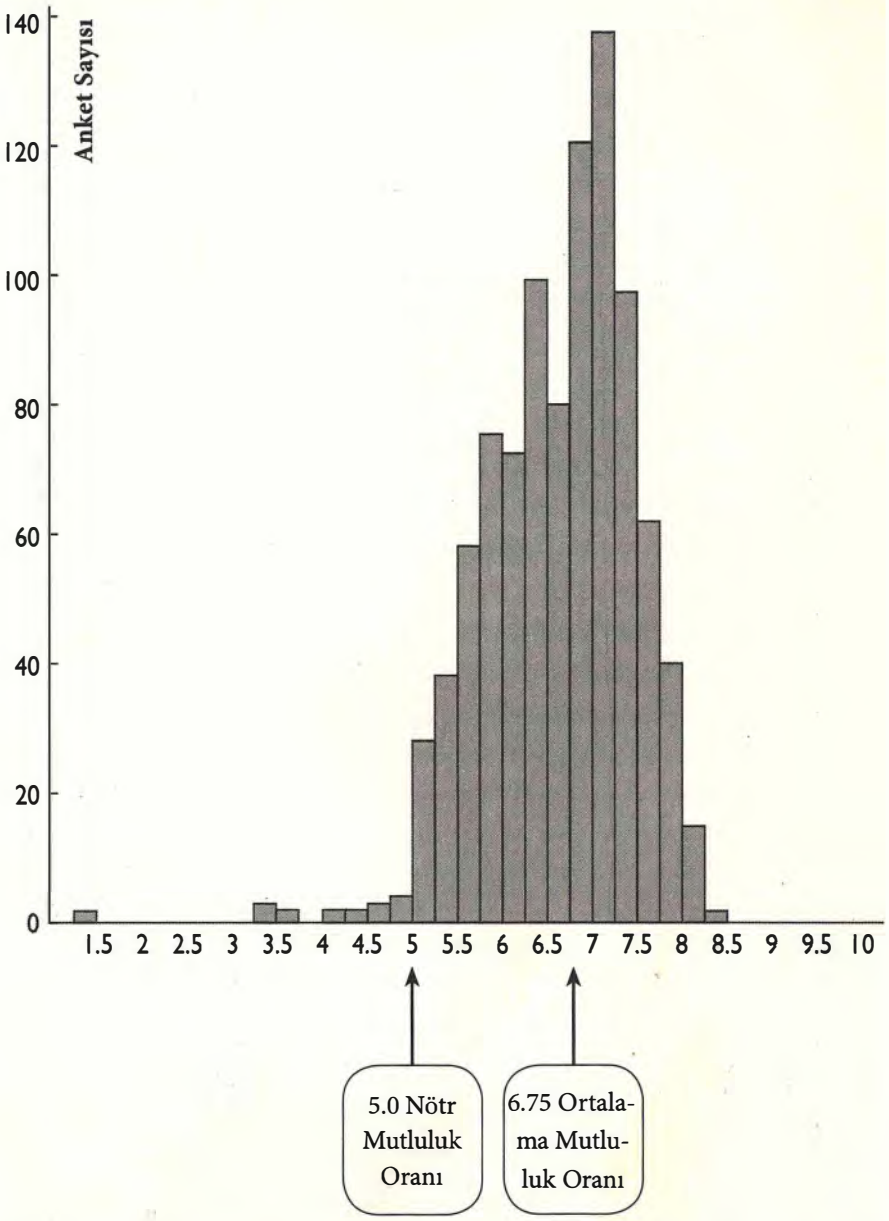
- "Genel olarak ne kadar mutlu veya mutsuz hissediyorsun?"(10 puanlık yanıt formatında 10 = "coşkulu, neşeli, harika hissediyorum" ve 0 = "bütünüyle morali bozuk, tamamen keyifsiz hissediyorum")
- "Ortalama olarak, zamanın ne kadarında mutlu (ya da mutsuz veya nötr) hissediyorsun?"

İlk soru için ortalama puan 6.9'du ve ikinci soru için ortalama %54'tü.

Yapılan son araştırmalarda, hem güvenilirliği hem geçerliliği daha gelişmiş olan çok maddeli ölçeklerden yararlanılmıştır. Bunlar arasında, ABD'de yaygın bir şekilde kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction with Life Scale, Diener *ve ark.,* 1985, Tablo 1.2) ve İngiltere'de geniş ölçüde kullanılan Oxford Mutluluk Envanteri (Oxford Happiness Questionnaire, Hills & Argyle, 2002, Tablo 1.3) yer almaktadır. Warwick- Edinburgh Zihinsel Iyi Oluş Ölçeği (The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, Tennat *ve ark.*, 2007, Tablo 1.4) ve Bipolar Depresyon-Mutluluk Ölçeği (Joseph & Lewis, 1998) İngiltere'de geliştirilen ve güçlü psikometrik özellikler içeren iki diğer iyi oluş ölçme yöntemidir.

Mutluluk ve iyi oluş ölçümlerinin etmen çözümleme çalışmaları, mutluluğun en az iki yönü olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar sürekli olarak bir yandan neşe, haz, memnuniyet ve diğer pozitif duyguların deneyimini yansıtan bilişsel ve duygusal faktörleri gösterirken diğer yandan da çeşitli yaşam alanlarındaki doyumdan sağlanan memnuniyeti ortaya çıkartmaktadır (*ör.* Andrews & McKennell, 1980). Kültürlerarası veriler, mutluluğun bu iki yönünün ABD ve İngiltere gibi bireyci kültürlerde yaklaşık olarak 0.5 oranında korelasyon gösterdiğini ve doyumun benliğe olduğu kadar başkalarının durumuna da bağlı olduğu kolektivist kültürlerde, bu korelasyonun 0.2 oranına kadar düştüğünü göstermektedir (Suh *ve ark.* 1997). Dolayısıyla neşe ve doyum, yani mutluluğun duygusal ve bilişsel öğeleri, birbirlerinden nispeten bağımsızdırlar. Konuyu daha

Şekil 1.2– 45 milletten 1 milyonu aşkın insanın katıldığı 916 ankete göre ortalama mutluluk oranı



Kaynak: Myers, D., & Diener, E. (1996). *Mutluluk arayışı (The pursuit of happiness) Scientific American*, 274 (Mayıs), 54-56

Tablo 1.2– Yaşam Doyum Ölçeği

Aşağıda aynı fikirde olduğunuz veya olmadığınız beş ifade göreceksiniz. Aşağıdaki 7 puanlı ölçeği kullanarak, her bir ögeye ne derecede katıldığınızı, uygun bulduğunuz yanıtı işaretleyerek belirtin. Lütfen yanıtlarınızda açık ve dürüst olun.

1 Yaşamım birçok yönden ideallerime yakın	Kesinlikle katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kısmen katılmıyorum 3	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 4	Biraz katılıyorum 5	Katılıyorum 6	Kesinlikle katılıyorum 7
2 Yaşam koşullarım mükemmel	Kesinlikle katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kısmen katılmıyorum 3	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 4	Biraz katılıyorum 5	Katılıyorum 6	Kesinlikle katılıyorum 7
3 Yaşamımdan tatmin oluyorum	Kesinlikle katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kısmen katılmıyorum 3	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 4	Biraz katılıyorum 5	Katılıyorum 6	Kesinlikle katılıyorum 7
4 Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeyleri aldım	Kesinlikle katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kısmen katılmıyorum 3	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 4	Biraz katılıyorum 5	Katılıyorum 6	Kesinlikle katılıyorum 7
5 Yaşamımı tekrar yaşayabilecek olsaydım neredeyse hiçbir şeyi değiştirmezdim	Kesinlikle katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kısmen katılmıyorum 3	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 4	Biraz katılıyorum 5	Katılıyorum 6	Kesinlikle katılıyorum 7

Kaynak: Diener, E., Emmons, R:, Larsem, R., & Griffin, S. (1985). "Yaşam Doyum Ölçeği." *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. Yayıncının izniyle: Taylor & Francis Ltd (http://tandf.co.uk/journals).

Not: Birçok kişi bu ölçekten 21-25 arası puan almaktadır.

da çetrefilleştirerek pozitif duygu ve negatif duygu, Şekil 1.1'de gösterildiği üzere, bağımsız yapılar veya sistemlerdir diyebiliriz. Üstelik mutluluk aile veya iş ortamı ve buralardaki duygusal deneyimler gibi çeşitli yaşam alanlarındaki doyumun bilişsel değerlendirmelerine bağlıdır. Tablo 1.5'te, öznel iyi oluşun çeşitli bileşenlerini kavramsallaştırmak için bir iskelet sunuluyor. Yaşam doyumuyla ilişkili birden fazla alanı dikkate alan Alfonso *ve ark.* (1996)'nın Genişletilmiş Yaşam Doyumu Ölçeği, sekiz alanın her birinde beş öğe kullanmaktadır, *ör.* benlik, aile, seks, ilişkiler, sosyal, fiziksel, iş ve üniversite.

Tek maddeli ve çok maddeli ölçekler, kişisel mutluluğun evrensel algılanışını ölçerken deneyim örnekleme metodları (DÖM), mutluluğun anlık ölçümlerini sunmaktadırlar (Hektner *ve ark.*, 2007). DÖM ile insanlara, bir hafta ya da bir ay gibi uzun bir zaman diliminde yanlarında taşıdıkları çağrı cihazından rastgele sinyal gönderilir. Sinyal geldiğinde ise o zaman noktasındaki duygu-durumlarını kaydederler. Tek ve çok maddeli mutluluk ölçümleri mutluluğun nispeten uzun sürelerde ölçülmesi için faydalıyken, DÖM, nispeten kısa süre içerisinde mutlulukta oluşan dalgalanmaların araştırılması için yararlıdır.

Mutluluğun Etkileri

Seligman (2002), pozitif ve negatif duyguların birbirlerinden ayırt edilebilmesi için kazan-kaybet veya kazan-kazan etkileşimlerine ya da bu duyguların bizi toplamı sıfırlı ve sıfırsız oyunlara ne derecede hazırladıklarına bakmamız gerektiğini savunmuştur. Evrimsel bakış açısına göre korku veya öfke gibi negatif duygular, tehditler karşısında ilk savunma hattımızdır. Örneğin korku ve öfke, bize tehlikenin muhtemel veya zararın an meselesi olduğunu söyler. Olumsuz duygular dikkatimizi tehlikenin kaynağı doğrultusunda daraltarak, bizi kavga et-kaç tepkisi için harekete geçirirler. Negatif duygular bizi, içinde bir kazanan ve kaybeden olan, kaybedilenle kazanılan miktarın aynı olduğu toplamı sıfırlı oyunlara hazırlar, böylelikle etkileşimden net bir kazanç elde edilemez. Dolayısıyla toplamı sıfırlı oyun ortaya çıkmaktadır. Buna karşın, zevk veya memnuniyet gibi pozitif duygular, bize iyi bir şeylerin gerçekleşmekte olduğunu söyler. Olumlu duygular dikkatimizi genişletirler. Böylece daha geniş bir fiziksel ve sosyal çevrenin varlığının farkına varırız. Bu genişletilmiş dikkat, bizi yeni fikirlere ve uygulamalara daha açık olmamız, her zamankine oranla daha yaratıcı olmamız için hazırlamaktadır. Böylece, pozitif duygular daha iyi ilişkiler kurmamız ve daha fazla üretkenlik göstermemiz için bize fırsatlar sunar. Olumlu duygular

Tablo 1.3– Oxford Mutluluk Envanteri – Kısa formu

Aşağıda mutluluk hakkında bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen her birine ne ölçüde katıldığınızı veya katılmadığınızı düşünce biçiminize en çok uyan kutuyu işaretleyerek belirtin. İfadeleri dikkatli bir şekilde okumanız gerekmektedir çünkü cümlelerin bazıları olumlu bazıları olumsuzdur. Sorularda tek tek çok zaman harcamayın. Doğru veya yanlış, ya da hileli soru yok. Aklınıza gelen ilk cevap muhtemelen sizin için doğru olandır. Bazı sorular zor gelirse, lütfen sizin için genel olarak çoğu zaman geçerli olan yanıtı verin.

1 Kendimden özellikle memnun hissetmiyorum	Kesinlikle katılmıyorum 6	Kısmen katılmıyorum 5	Çok az katılmıyorum 4	Çok az katılıyorum 3	Kısmen katılıyorum 2	Kesinlikle katılıyorum 1
2 Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum	Kesinlikle katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kısmen katılmıyorum 3	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 4	Biraz katılıyorum 5	Katılıyorum 6
3 Hayatımdaki her şey gayet tatmin edici	Kesinlikle katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kısmen katılmıyorum 3	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 4	Biraz katılıyorum 5	Katılıyorum 6
4 Çekici gözüktüğümü sanmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kısmen katılmıyorum 3	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 4	Biraz katılıyorum 5	Katılıyorum 6
5 Güzelliği bazı şeylerde buluyorum	Kesinlikle katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kısmen katılmıyorum 3	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 4	Biraz katılıyorum 5	Katılıyorum 6
6 İstediğim her şeye uyum sağlayabilirim	Kesinlikle katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kısmen katılmıyorum 3	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 4	Biraz katılıyorum 5	Katılıyorum 6
7 Zihinsel olarak bütünüyle tetikte hissediyorum	Kesinlikle katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kısmen katılmıyorum 3	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 4	Biraz katılıyorum 5	Katılıyorum 6
8 Geçmişe ait özellikle mutlu anım yok	Kesinlikle katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kısmen katılmıyorum 3	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 4	Biraz katılıyorum 5	Katılıyorum 6

Kaynak: Hills, P., & Argyle, M. (2002). "Oxford Mutluluk Envanteri: Psikolojik iyi oluş ölçümü için kısa bir ölçek." *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar* (*Personality and Individual Differences*) , 33, 1071-1082; ve Cruise, S., Lewis, A., & McGukin, C. (2006). Kısaltılmış Oxford Mutluluk Envanteri'nin içsel tutarlılığı, güvenirliği ve zamansal istikrarı: Verilerin iki hafta içerisinde yeniden ölçümü. Social Behavior and Personality, 34, 123-126.

Not: Bu ölçekte çoğu kişi 29 ila 39 arasında bir puan alıyor.

Tablo 1.4– Warwick-Edinburgh Zihinsel Iyi oluş Ölçeği

Aşağıda duygular ve düşünceler hakkında birtakım ifadeler bulacaksınız. Lütfen her biriyle ilgili son 2 haftalık deneyiminizi en iyi tarif eden kutucuğu işaretleyin.

1 Gelecek hakkında iyimser hissediyorum	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5
2 Kendimi faydalı hissediyorum	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5
3 Rahat hissediyorum	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5
4 Başka insanlarla ilgili hissediyorum	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5
5 Ayıracak enerjim var	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5
6 Sorunlarla gayet iyi başa çıkıyorum	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5
7 Açık bir şekilde düşünüyorum	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5
8 Kendim hakkında iyi hissediyorum	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5
9 Başka insanlara yakın hissediyorum	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5
10 Emin hissediyorum	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5
11 Bir şeylere kendim karar verebiliyorum	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5
12 Sevildiğimi hissediyorum	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5
13 Yeni şeylere ilgi duyuyorum	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5
14 Neşeli hissediyorum	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazı zamanlar 3	Sıklıkla 4	Sürekli 5

Kaynaklar: Tennat, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brwon, S. (2007). "Warwick-Edinburgh Zihinsel Iyi Oluş Ölçeği (WEZİOÖ): Geliştirme ve İngiltere'de geçerliliği." (The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale –(WEMWBS): development and UK validation). *Sağlık ve Yaşam Kalitesi Sonuçları* (*Health and Quality of Life Outcomes*), 5, 63 (doi: 10.1186/1477-7525-5-63). (Bakınız www.hqlo.com/content/5/163).
Not: Bu ölçekte çoğu kişi 45 ila 56 arasında bir puan alıyor.

bizi her iki tarafın da etkileşimi başlangıçtaki durumlarına göre daha fazlasıyla tamamladığı kazan-kazan oyunlara veya toplamı sıfırsız oyunlara hazırlar. Toplamı sıfırsız oyunlarla pozitif duygular arasındaki bağlantı, Wright'ın (2000) uygarlığın gelişim sürecinin gittikçe artan kazan-kazan etkileşimleri ve toplamı sıfırsız oyunları destekleyen kurumlar yönünde ilerlediği savına dayanmaktadır.

Bu analize göre olumsuz duyguların, yanlış olanı saptayarak yok etmeyi hedefleyen son derece odaklı, savunmacı eleştirel düşünceyi ve karar vermeyi kolaylaştırdığı açıktır. Pozitif duygular, yaratıcı hoşgörülü düşünce biçiminin ve üretkenliğin ortaya çıkmasına olanak sağlarlar. "Depresif gerçekçilik" hakkındaki çalışmalar, bunalımlı insanların kendi becerilerini daha doğru değerlendirdiklerini ve yaşadıkları olumlu ve olumsuz olayları daha düzgün hatırladıklarını, riskle ilgili bilgilere daha hassas olduklarını doğrulamaktadır (Ackerman & Derubeis, 1991). Buna karşın, mutlu insanlar yeteneklerini daha çok abartırlar ve olumsuz olaylara göre daha çok olumlu olay hatırlarlar ancak yaşamlarını planlama kararlarında daha iyidirler, zira sağlık riskiyle ilişkili bilgileri araştırmak gibi önemli stratejiler kullanırlar (Aspinwall *ve ark.*, 2001). Pek çok kişide olan pozitif bakış açısı ve depresyonla ilintili gerçekçilik 3. Bölüm'de detaylı bir şekilde tartışılmaktadır.

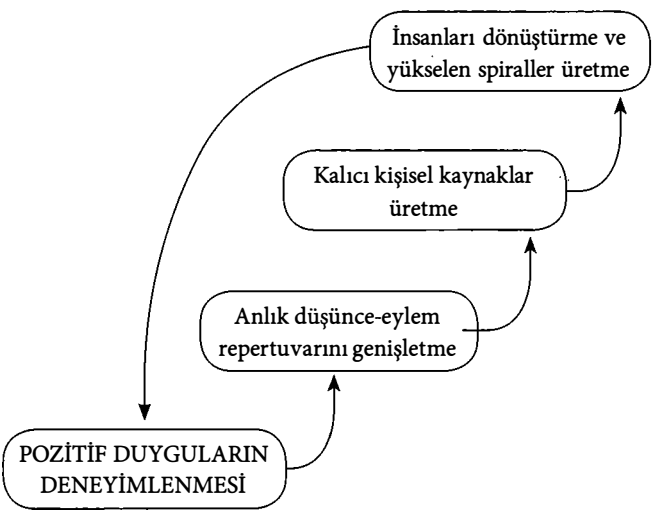
Tablo 1.5– Öznel iyi oluş öğeleri

Bilişsel öğe		Duyuşsal öğe	
Alan	Doyum	Pozitif duygulanım	Negatif duygulanım
Benlik	İnsanın hayatındaki önemli kişilerin görüşü	Mutluluk	Depresyon
Aile	Güncel yaşamdan alınan doyum	Sevinç	Üzüntü
Akran grubu	İnsanın hayatındaki önemli kişilerin görüşü	Esrime	İmrenme
Sağlık	Geçmişle ilgili doyum	Gurur	Öfke
Mali durum	Gelecekle ilgi doyum	Şefkat	Stres
İş	Yaşamı değiştirme arzusu	Neşe	Suçluluk ya da utanç
Boş vakit	Güncel yaşamdan alınan doyum	Memnuniyet	Kaygı

Kaynak: Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). "Öznel iyi oluş: Gelişimin otuz yılı" (Subjective well-being: Three decades of progress): *Pschological Bulletin, 125,277. Amerikan Psikologlar Birliğinin* izniyle.

Genişletme ve İnşa Etme Teorisi

Michigan Üniversitesinden Prof. Barbara Fredrickson, pozitif duyguların toplamı sıfırsız oyunlara yol açtığı fikrini bir üst aşamaya taşıdı. Olumlu duyuşsal deneyimlerin, kişisel iyi oluşun yanı sıra kişisel büyümeye ve gelişime nasıl işaret ettiğini açıklamak üzere pozitif duygu genişletme ve inşa etme teorisini geliştirdi (Cohn & Fredrickson, 2009; Fredrickson, 2009; Fredrickson & Losada, 2005). Kaygı veya öfke gibi pek çok negatif duygu, insanların anlık düşünce-eylem dağarcıklarını daraltır, böylece insanlar kendilerini korumaya hazır olurlar. Pozitif duygular öte yandan anlık düşünce-eylem dağarcıklarını genişletir. Anlık düşünce-eylem repertuvarının genişletilmesi, pozitif veya adaptif duygu, biliş ve eylem spiralleri yaratarak kişisel gelişim ve dönüşüm için potansiyel oluşturan, kalıcı kişisel kaynak yaratımı fırsatları sunar. Bu süreç, Şekil 1.3'te gösteriliyor. Örneğin başkalarıyla oynamanın sağladığı neşe, sosyal destek ağlarını güçlendirebilir ve yaratıcılık sayesinde sanat ve bilim üretimine ya da günlük yaşam içerisinde yaratıcı problem çözmeye neden olabilir. Artan sosyal destek, sanatsal ve bilimsel üretim ve başarılı problem çözme deneyimleri, neşenin nispeten kalıcı sonuçlarıdır ve kişisel dönüşüme ve gelişi-



Şekil 1.3– Pozitif duyguları genişletme ve inşa etme teorisi

Kaynak: Fredrickson, B (2002). "Pozitif duygular." C.R. Snyder & S. Lopez (ed.), *Pozitif psikoloji el kitabı (Handbook of positive psychology) (s.124).* New York: Oxford University Press. İzinle kullanılmıştır.

me katkı sağlayarak daha çok olumlu duyguya neden olabilir. Bir diğer olumlu duygu olan memnuniyet, bizi yaşam koşulları hakkında kafa yormaya teşvik edebilir. Bu da kendimizi ve bizi çevreleyen dünyayı yeni ve daha olumlu bakış açısıyla görmemize ve günlük yaşamlarımızı sürdürmeye neden olabilir. Yeni ve kalıcı anlayışlar ve uygulamalar, yeni olumlu duygular doğurabilir.

Toplumsal, klinik ve laboratuvar çalışmalarından edinilen ampirik kanıtlar, pozitif duygu genişletme ve inşa etme teorisine önemli bir destek sunmaktadır (Cohn & Fredrickson, 2009; Fredrickson, 2002, 2009; Fredrickson & Losada, 2005; Lyubomirsky *ve ark.*, 2005a). Pozitif duygu durumlarının düşünce-eylem repertuvarlarını genişlettiğine dair sağlam kanıtlar bulunmaktadır. Bipolar bozukluk üzerinde yapılan klinik çalışmalar, manik ve hipomanik durumların aşırı kapsamlı düşünmeyle ilgili olduğunu ve lityumla başarılı bir şekilde tedavi edilen bipolar hastaların yaratıcılıklarının azaldığını göstermektedir. Laboratuvar çalışmalarında, çeşitli metotların 15 dakikaya kadar güvenilir bir şekilde pozitif duygudurumlara yol açtığını saptanmıştır. Bu metotlar, etkililik sırasıyla, heyecan verici bir film izlemeyi veya heyecan verici bir hikâye okumayı, beklenmedik bir hediye almayı (*ör.* bir paket çikolata), kendi hakkında olumlu ifadeler okumayı, pozitif bir olayı hatırlamayı, olumlu geribildirim almayı, müzik dinlemeyi ve neşeli bir kişiyle pozitif bir sosyal etkileşimde bulunmayı içerir (Westermann *ve ark.*, 1996). Bu tip duyguduruma neden olan metotlar, laboratuvar ortamında mutluluğun algı, biliş ve sosyal etkileşim üzerindeki etkilerini göstermek için kullanılmaktadır. Benzer çalışmalar, olumlu duygudurumundaki veya laboratuvar görevlerinde başarı geribildirimi alan insanların global görsel işlemeye ve genişletilmiş dikkate meyilli olduklarını doğrulamaktadır. Buna karşılık, negatif duygudurumu olan veya laboratuvar görevlerinde başarısızlık geribildirimi alan insanlar bölgesel görsel işlemeye meyillidirler. Laboratuvar çalışmaları, bağlı duygudurumların daha yaratıcı ve esnek düşünce ve davranışa yol açtıklarını göstermektedir. Frederickson kendi laboratuvarında genişletme ve inşa etme teorisine destek veren bir dizi çalışma yapmıştır. Bir dizi çalışmada katılımcılara sevinç, hoşnutluk gibi pozitif duygularla korku ve öfke gibi negatif duygulara neden olacak film videoları gösterilmiştir. Her bir klipten sonra katılımcılar, gerçek hayatta bu tür duyguları olsaydı yapmayı isteyebileceklerini düşündükleri her şeyin listesini yaptılar. Olumlu duygular, çok daha geniş düşünce-eylem eğilimli bir repertuvara yol açtı.

Birçok kanıt, olumlu duygudurumların kalıcı kişisel kaynak yaratımında insanlara yardım ettiğini göstermektedir. 225 adet enlemesine, boylamasına ve deneysel çalışmanın meta analizinde, Lyubomirsky *ve ark.* (2005a) işin, ilişkinin ve sağlığın geniş alanlarına daha iyi uyum sağlamaya ve kendi ila başkalarını olumlu algılamaya, sosyallik, sevilebilirlik, işbirliği, fedakârlık, başa çıkma, çatışma çözme, yaratıcılık, problem çözme konularındagelişmeye yol açtığını saptadı. Buna rağmen çok mutlu olmak, her zaman ve tüm alanlarda başarılı olmaya yol açmaz. Önemli bir uluslararası enlemesine araştırmanın, üniversite öğrencileriyle yoğun veri toplama projesinin ve 90'dan fazla ülkeyi içeren dört geniş boylamsal veri kümelerinin analiziyle Oishi *ve ark.* (2007), en yüksek mutluluk seviyelerini deneyimleyen insanların, yakın ilişkiler, gönüllü çalışma açısından en başarılı olanlar ancak biraz daha düşük seviyeden mutluluk deneyimleyen kişilerin, gelir, eğitim ve siyasal katılım alanlarında en başarılı olanlar olduklarını saptadı. Oishi ve meslektaşları, insanların kısmen mutlu olduklarında en etkin mutlulukseviyesinin başarıyı tanımlamak için kullanılan belirli sonuçlara bağlı olduğu sonucuna vardılar.

Olumlu yaşam değişikliklerine olanak sağlamak için ne kadar olumlu duygunun yeterli olacağı önemli bir sorudur. Bu soruyu yanıtlamak için Fredrickson ve Losada (2005), 188 katılımcıyı iyi giden akıl sağlığını değerlendiren ön araştırmayı tamamlamaları ve sonra bir aylığına günlük pozitif ve negatif duygu bildirimi sağlamaları için davet etti. İyiye gitme, aşağıdaki kurguların altı tanesinden yüksek puan almak olarak tanımlandı: kendini kabul etme, yaşam amacı, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle pozitif ilişkiler kurma, kişisel gelişim, özerklik, sosyal uyum, sosyal kabul, sosyal katkı ve sosyal gerçekleştirme. İyiye gitme şeklinde sınıflandırılanlar için pozitif duyguların negatif duygulara oranının 3:1'den büyük, iyiye gitmeme şeklinde sınıflandırılanlar için oranın bu eşiğin altında olduğunu saptadılar. Fredrickson (2009) genişletme ve inşa etme teorisini, olumlu duyguların olumsuz duygulara oranının, olumlu duyguların önemli bir kalıcı fayda sağlaması ve iyiye gitme deneyimine neden olması için en azından 3:1 olduğu önermeyi içerecek şekilde büyüttü.

Uzun Yaşam

Boylamasına araştırmalardan sağlanan kanıtlar, mutluluğun uzun yaşam üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. 35 çalışmanın meta analizinde Chida ve Stcptoe (2008), pozitif psikolojik iyi oluşun hem sağlıklı hem de

hastalıklı nüfus çalışmalarında azalan ölüm oranıyla ilgili olduğunu saptadılar. Sağlıklı nüfus araştırmalarında, sevinç, mutluluk, şevk, enerji gibi pozitif duygulanımlarla birlikte yaşam doyumu, umut, iyimserlik ve espri anlayışı gibi olumlu özelliklere yatkınlıklar, azalan ölüm oranıyla ilişkilendirilmiştir. Rahibe çalışması, mutluluğun uzun yaşam üzerindeki etkileri hakkında en çok alıntı yapılan araştırmalardan bir tanesidir. ABD'de 180 rahibe üzerinde yapılan geçmişe yönelik takip çalışmasında, Danner *ve ark.* (2001), rahibelerin erken erişkinlik dönemlerinde dinî göreve girerlerken yazdıkları yazılarda ifade edilen mutluluğun uzun yaşamla bağlantılı olduğunu buldular. Bu, dikkatli bir şekilde kontrol edilen bir çalışmaydı. Katılımcıların hepsinin benzer yaşam biçimleri vardı. Hepsi evli olmayan, öğretmenlik yapan, içki ve sigara içmeyen, erişkinlik dönemleri süresince dengeli beslenen rahibelerdi. Göreve girerlerken yazdıkları kompozisyonlarda, biyografik yaşam öykülerinin özetini sundular ve gelecek için umutlarını belirttiler, ancak bu yazıların mutluluk ve uzun yaşam hakkında bir çalışmada kullanılabileceğini bilmiyorlardı. Yarım yüzyılı aşkın bir süre sonra, kompozisyonlardaki olumlu duyguların miktarı eğitim görmüş ve katılımcıların yaşlarını bilmeyen notlandırıcılar tarafından değerlendirildi. Mutlu çeyreğin %90'ı 85 yaşını geçerken, mutsuz çeyreğin ancak %34'ü bu yaşı geçebildi.

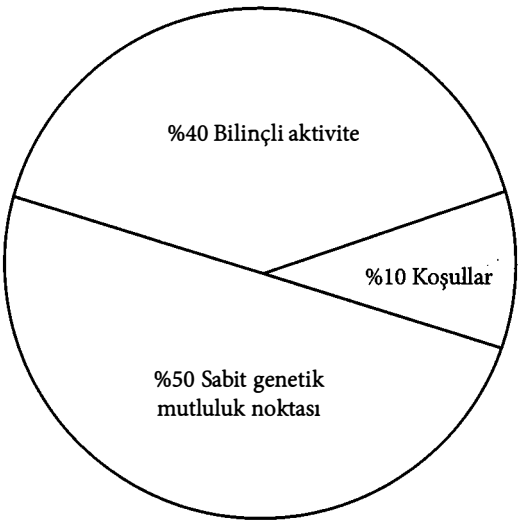
Yukarıda belirtilenlere göre pozitif duyguların iş ve ilişkilerin geniş alanlarına uyum sağlamayı geliştirmesinin yanı sıra, ömrü uzattığı açıktır. Mutluluğun etkilerini gözden geçirdiğimize göre mutluluğun ve öznel iyi oluşun nedenlerine bakabiliriz.

Mutluluğun Nedenleri

Mutluluğa katkıda bulunan faktörleri belirlemek basit bir iş değildir (Diener, 2009a, 2009b, 2009c; Elid & Larsen, 2008). Haz ve haz için uğraşmak, bazen ama her zaman değil, mutluluğa götürebilir. Örneğin sigara içmekten veya diğer ilaçları kullanmaktan alınan tekrar eden ve kısa süreli hazlar, uzun vadeli hastalıkla bağlantılı mutsuzluğa neden olabilir. Ölümcül intikam eylemleri, taciz, tecavüz veya hırsızlık, anlık tatmin ya da kısa süreli haz getirebilir ancak uzun vadede sefalete ve çaresizliğe neden olan sosyal, psikolojik veya fiziksel sonuçlar doğurabilir. Tür olarak bizler, bazı durumlar bizi mutlu ederken diğer durumların acı vereceği biçimde evrimleştik.

Prof. Sonja Lyubomirsky, mutluluk seviyemizi üç sınıfa ayrılan faktörlerin belirlediğini ileri sürmektedir: (1) sabit nokta (2) koşullar ve (3) bilinçli

aktiviteler (Lyubormirsky, 2007; Lyubormirsky *ve ark.*, 2005b). Sabit mutluluk noktasıyla ilgili olarak Lyubomirsky, bireysel mutluluk farklılıklarının yaklaşık %50'sinin kısmen genetik olarak belirlenen kişilik farklılıklarından kaynaklanabileceğini önerdi. Koşullar açısından, bazı belli başlı ortamların mutluluk için elverişli olduğu ya da insanlara mutlu olmaları için gereken becerileri geliştirmeleri için fırsatlar sundukları neredeyse şüphe götürmez bir gerçektir. Lyubomirsky, bireysel mutluluk farklılıklarının yaklaşık %10'unun bu çevresel farklılıklardan kaynaklanabileceğini ileri sürdü. Genetiğin ve çevresel faktörlerin iyi oluş üzerindeki göreceli rolleriyle ilgili kanıtlar, bu bölümün geri kalanında gözden geçirilecektir. Lyubomirsky'nin en umut vadeden önerisi, bireysel mutluluk farklılıklarının %40'ının insanların bilinçli olarak yerine getirdikleri aktivitelerden kaynaklandığı, dolayısıyla insanların iyi oluşlarını artırmak için hatırı sayılır bir özgürlüğe sahip oldukları-dır. Mutluluğun üç nedeninin göreceli katkısı, Şekil 1.4'te gösterilmektedir. Bunların bazıları bu bölümün devamında, evrimsel psikolojinin, mutluluğun karşısına çıkan engeller ve bunlardan kaçınabilmenin yollarıyla ilgi verdiği önemli derslerle birlikte ele alınacaktır (Buss, 2000). Ancak insanlara daha mutlu hayatlar yaşamaları için yardım eden programların ayrıntılı bir şekilde değerlendirilmesi, elinizdeki kitabın son bölümüne ayrılmıştır.



Şekil 1.4– Mutluluğun nedenleri

Kaynak: Lyubormirsky, S. (2007). *Mutluluğun nasılı* (*The how of happiness*). New York: Penguin.

Sabit Mutluluk Noktası

Sabit mutluluk noktası, mutluluk seviyelerinin kısmen kişilik özellikleriyle ve bir ölçüde genetik faktörlerin belirlediği bu özelliklerdeki kişisel farklılıkların gözlemlenmesiyle gelişmiştir.

Kişisel Özellikler ve Mutluluk

Kapsamlı değerlendirmeler ve meta analizler, mutlu ve mutsuz insanların ayirt edici kişilik profillerine sahip olduklarını göstermektedir (Diener *ve ark.*, 1999; Steel *ve ark., 2008).* Batılı kültürlerde mutlu insanlar dışadönük, istikrarlı, vicdanlı, uzlaşmacı ve iyimserdirler; öz saygıları ve içsel denetimleri yüksektir. Buna karşılık, mutsuz insanların nevrotiklik seviyeleri yüksektir, içe kapanıktırlar ve düşük seviyelerde sorumluluk ve uyumluluk gösterirler. İlginç biçimde, mutluluğun zekâyla ilişkisi yoktur. Kişilik özellikleri ve mutluluk arasındaki bağlantılar, tüm kültürler için genelgeçer değildir. Bununla ilgili bir gözlem aşağıda tartışılacaktır.

Dışadönüklük ve mutluluk arasındaki bağlantı için kısmi açıklamalar sunan bir dizi faktör vardır (Diener *ve ark.*, 1999). Dışadönük kişiler, çoğu kişinin sıkça sosyal etkileşimde bulunmasını gerektiren sosyal ortama daha iyi uyum sağlayabiliyorlar. Buna bağlı olarak, kendilerini sıklıkla sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılayacak durumlarda buluyorlar, dolayısıyla daha fazla mutlu oluyorlar. Dışadönük kişilerin, olumlu duygudurum yaratacak uyaranlara daha büyük mutlulukla yanıt verdiklerine dair oldukça fazla kanıt bulunmaktadır. Dışadönüklüğün ve nevrotikliğin insanları sırasıyla daha pozitif ve negatif olaylar deneyimlemeleri için önceden hazırladığına dair kanıtlar bulunmaktadır. Yani dışadönüklük seviyeniz yüksekse büyük olasılıkla olumlu olaylar deneyimlersiniz ve dolayısıyla daha büyük mutluluk yaşarsınız. Nevrotiklik seviyeniz yüksekse büyük olasılıkla negatif olaylar deneyimlersiniz ve böylece daha mutsuz olursunuz.

Kültürel faktörler, mutlulukla bağlantılı kişilik faktör türlerini bir ölçüde belirlemektedir. ABD gibi bireyci Batılı kültürlerde, öz saygı ve bireyin kişisel inançlarıyla uyumlu olan tutarlı biçimlerde davranmak yüksek öznel iyi oluş seviyesiyle ilişkilendirilmektedir. Ancak öznel iyi oluş Doğulu kolektivist toplumlarda bu faktörlerle ilişkili değildir. Dolaysıyla kültürel değerler öznel iyi oluşu etkileyen kişilik özelliklerini kısmen belirlemektedir, zira olasılıkla bu özellikler kültürel olarak değerli hedeflerle bağlantılıdır (Triandis, 2000).

Kişisel Özelliklerin Altında Yatan Genetik ve Çevresel Etkenler

Çoğunlukla ikiz çalışmalarına dayanan kanıtlar, dışadönüklük ve nevrotiklik gibi önemli kişilik özelliklerindeki %50 varyansın genetik faktörlerden kaynaklandığını göstermektedir (Krueger & Johnson, 2008). Genetik faktörlerin kişilik özelliklerini etkilediği mekanizmalar karmaşıktır. Mizaç özelliklerini muhtemelen birçok gen belirlemektedir ve bunlar, kişilik özelliklerinin gelişiminde ağırlıklı olarak paylaşılmayan çevresel etkenlerle etkileşim içindedirler. Mizaç ve kişilik özellikleri arasındaki bağlantı üzerinde yapılan boylamasına araştırmalardan dikkate değer kanıtlar elde edilmiştir. Yüksek aktivite seviyeleri ve pozitif duygulanımları olan çocuklar dışadönük ve büyük olasılıkla mutlu olurlar. Diğer bir yandan, son derece sinirli ve korku içinde olan çocuklar ise hayatlarının sonraki dönemlerinde yüksek nevrotiklik seviyeleri gösterirler. Buna bağlı olarak yüksek ihtimalle negatif duygulanım gösterirler (DePauw & Mervielde, 2010).

Sabit Mutluluk Noktasının Kalıtımsallığı

Prof. David Lykken (1999), Ayrı Yetişen İkizler Minnesota Araştırması'nda, mevcut mutluluk veya öznel iyi oluş varyansının yaklaşık olarak yarısının genetik faktörlerin sonucu olduğunu göstermektedir (Çok Yönlü Kişilik Envanterinin İyi oluş Ölçeğiyle değerlendirilmiştir). Ancak sabit mutluluk noktasının -insanların duygudurumunun on yıllık süreçlerde etrafında değişiklik gösterdiği kalıcı nokta- yaklaşık %98'i genetik olarak belirlenmektir. Bu sonuçların dayandığı veriler Tablo 1.6'da verilmektedir. Söz konusu veriler, tek yumurta ikizlerinin iyi oluş puanları arasında kısmen yüksek korelasyon (0.44-0.53) ve ayrı yumurta ikizlerinin puanları arasında önemsiz korelasyon (0.08-0.13) olduğunu göstermektedir. Bu bulgular iyi oluşun, %44-53 arası kalıtımsal olduğu sonucunu desteklemektedir. Araştırmanın başlangıcında tek yumurta ikizlerinin puanları arasındaki korelasyonla 9 yıl sonraki puanları arasındaki korelasyon $r = 0.55$ ve araştırmanın başlangıcında tek yumurta ikizlerinin her biri arasındaki korelasyonla 9 yıl sonraki puanları arasındaki korelasyon $r = 0.54$'tü. Bu dikkat çekici bulgular, mutluluk sabit noktasının %98'inin kalıtımsal (0.55/0.54) olduğu sonucuna varmamızı sağlar. Bu nedenle, mutluluk %50 kalıtımsalken, ve böylece mutluluğumuzu artırmamız için önemli bir alanımız varken, ne kadar mutlu hissedebileceğimizin üst sınırı (%98) genetik olarak belirlenmektedir.

Koşullar ve Mutluluk

Bir çoğu çevresel olan bir dizi koşul mutluluğu ve iyi oluşu etkilemektedir (Diener *ve ark.*, 2009a, 2009b; Eid & Larsen, 2008). Bunlar arasında coğrafi konum, kültür, din ve tinsellik, yaşam olayları, refah, medeni durum, sosyal destek, eğitim, iş, emeklilik yaşı, cinsiyet ve sağlık yer almaktadır. Hep birlikte bu koşullara bağlı değişkenler tüm mutluluk varyansının yaklaşık olarak %10'udur (Lyubomirsky *ve ark.*, 2005b).

Coğrafi Konum ve Fiziki Çevre

Genel anlamda daha hoşnut edici olarak tanımlanan fiziki çevreler, mutlulukla tamamen olmasa da kısmen ilişkilidir. Güçlü olumlu hisler, yapay ortamlar yerine doğal ortamlarda bulunmayla bağlantılıdır. İnsanlar, bitki örtüsü, su ve panoramik bir manzara olan coğrafi konumlarda pozitif hisler besledikle-

Tablo 1.6– Çapraz-ikiz, çapraz-zaman ve çapraz-ikiz ve zaman korelasyonları 9 yıllık arayla yapılan çok yönlü kişilik envanterinin iyi oluş ölçeğinden alınan puanlara dayanmaktadır.

	İkiz çiftlerin sayısı	Korelasyonlar
Ayrı yetişen tek yumurta ikizleri için çapraz-ikiz korelasyonu	69	0.53
Birlikte yetişen tek yumurta ikizleri için çapraz-ikiz korelasyonu	663	0.44
Ayrı yetişen ayrı yumurta ikizleri için çapraz-ikiz korelasyonu	50	0.13
Birlikte yetişen ayrı yumurta ikizleri için çapraz-ikiz korelasyonu	715	0.08
Sonuç: Iyi oluş %44-53 kalıtımsaldır		
Tek yumurta ikizleri için 9 yıl sonra çapraz-zaman korelasyonu	410	0.55
Tek yumurta ikizleri için 9 yıl sonra çapraz-zaman ve ikiz korelasyonu	131	0.54
Ayrı yumurta ikizleri için 9 yıl sonra çapraz-zaman ve ikiz korelasyonu	74	0.05
Sonuç: Iyi oluş için sabit nokta %98 kalımtımsal (0.55/0.54)		

Kaynak: Lykken, D. (1999). *Mutluluk: Sevincin ve memnuniyetin doğası ve gelişimi (Happiness: The nature and nurture of joy and contentment).* New York: St Martin's Press

rini bildirmektedirler (Ultich *ve ark.*, 1991). Evrimsel faktörler, insanların bu tür coğrafi konumtercihlerine büyük olasılıkla katkıda bulunmaktadır (Buss, 2000). Böylesi ortamlar hem güvenli hem de bereketlidir.

Güzel hava olumlu duygudurumlara neden olur. Güneş açmışken, hava sıcakken, ama çok da sıcak değilken, nem oranı düşükken insanlar daha çok pozitif duygudurum deneyimlediklerini bildirmektedir (Brereton *ve ark.* 2008; Cunningham, 1979). Buna rağmen, insanlar olumsuz hava koşullarına uyum sağlarlar ve iklimle ulusal mutluluk oranları arasında korelasyon yoktur.

Konut kalitesi ve yaşam doyumu arasında ılımlı korelasyonlar bulunmuştur. Konut kalitesinin göstergeleri arasında coğrafi konum, kişi başına düşen oda, oda genişliği ve ısıtma sisteminin durumu yer alır (Andrews & Withey, 1976; Campbell *ve ark.*, 1976).

Rahatlık sağlayan şeylere yakınlık veya uzaklık da iyi oluşu etkilemektedir. Gürültü kirliliğinden yakınmayacak kadar bir havaalanına veya deniz kıyısına yakınlık artan iyi oluşla ilişkilendirilirken, ana yollara veya atık depolama alanına yakınlık azalan iyi oluşla ilişkilendirilmektedir (Brereton *ve ark.*, 2008). İş için uzun mesafe gidip gelmek, parklara veya yeşil alanlara sınırlı erişimi olan yerlerde yaşamak, gürültü ve hava kirliliği hep iyi oluşu azaltmaktadır (Diener *ve ark.*, 2009a).

Kısa süreli pozitif duygudurum halleri yaratan ve saldırganlığı azaltan duygudurum yaratıcı bazı deneylerde ve araştırmalarda müzik kullanılmıştır (Argle, 2001; Hills & Argyle, 1998). Ne var ki müziğin kalıcı olumlu duygudurum değişiklerineyol açtığına veya yaşam doyumu sağladığına dair kesin bir kanıt yoktur.

Kültür

90'dan fazla ülkeden yüz binlerce katılımcıyla gerçekleşen bir dizi araştırmada, Prof. Ed Diener ve ekibi, belirli kültürel ve sosyopolitik faktörlerin mutluluğu belirlemede önemli bir role sahip olduklarını tutarlı bir şekilde saptadılar (Diener, 2009b; Diener & Suh, 2000). Öznel iyi oluş ile siyasal baskı ve askerî çatışmanın olmadığı zengin, istikrarlı bir demokraside yaşamak arasında bir ilişki bulunmaktadır. Toplumsal eşitliği olan kültürlerin öznel iyi oluş için yüksek ortalama seviyeleri vardır. Öznel iyi oluş, bireyci kültürlerde kolektivist kültürlere göre fazladır. Mutluluk devlet kurumlarının önemli özellikleriyle de bağlantılıdır. Öznel iyi oluş refah toplumlarında, kamu kurumlarının verimli çalıştığı ve vatandaşlarla bürokrasinin üyeleri arasında tatmin edici ilişkilerin olduğu ülkelerde yüksektir.

Yoksul ülkelerde finansal tatmin yaşam doyumunun belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktayken, refah uluslarında ev hayatında duyulantatmin genel yaşam doyumunun belirlenmesinde kilit rol oynar. Bununla birlikte, günlük iyi oluşu artıracak olumlu gündelik deneyim potansiyeli Asyalı Amerikalılarda, Japonlarda ve Korelilerde Avrupalı Amerikalılara oranla daha düşüktür. Bu bağlamda pozitif günlük deneyimler arkadaşlarla yemeğe çıkmayı, bir iltifat veya hediye almayı içerir.

Din ve Tinsellik

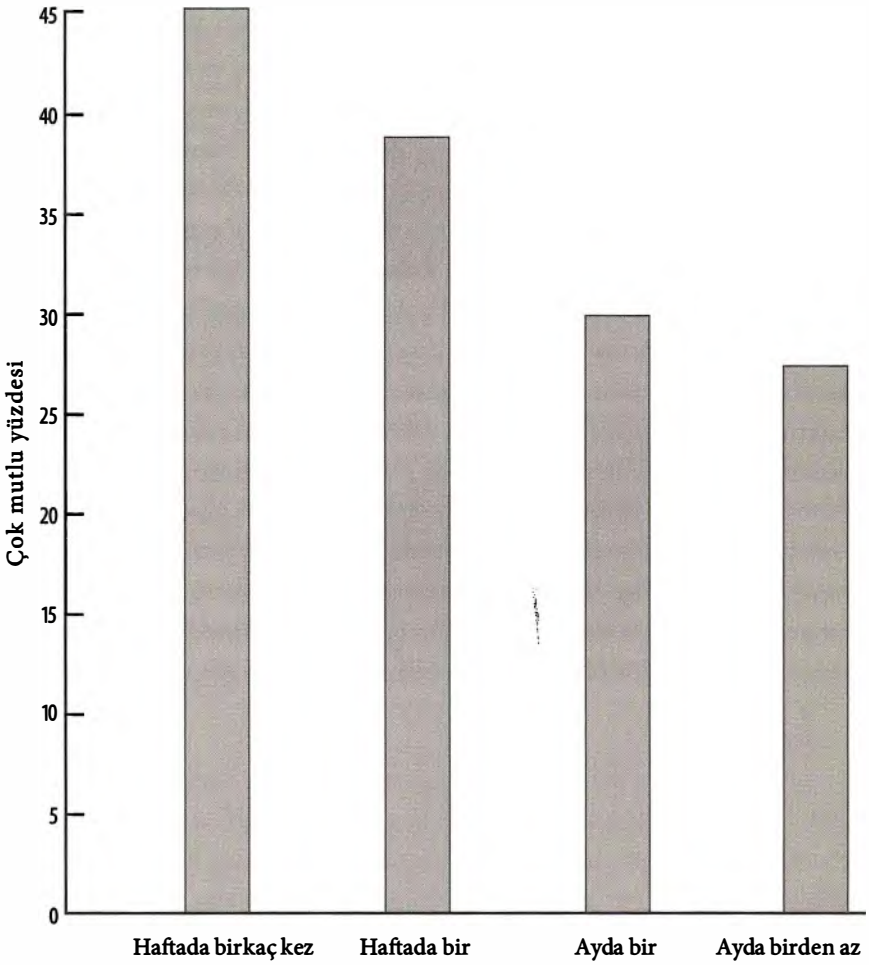
Kuzey Amerika'da yapılan çalışmalarda mutluluk ve dinî aktivitelere katılım arasında ılımlı korelasyonlar bulunmuştur (Myers, 200; Myers *ve ark.*, 2008). Şekil 1.5, düzenli olarak dinî pratiklere katılan kişilerin daha mutlu olma eğiliminde olduğunu gösteriyor. Meta analizlerde ve değerlendirmelerde dindarlık ve akıl sağlığı (Hackney & Sanders, 2003), tinsellik ve yaşam kalitesi (Sawatzky *ve ark.*, 2005), hayattaki problemlerle dinin pozitif etkisinden yararlanarak başa çıkmave pozitif psikolojik adaptasyon (Ano & Vasconcelles, 2005) arasında olumlu korelasyonlar saptanmıştır. Ancak durum, dinî inanç ve pratikleri bir yana, iyi oluşu diğer yana koymak kadar basit değildir. Her zaman daha fazlası daha iyidir diyemeyiz. Örneğin canlı bomba olgusu aşırıya kaçan köktendinciliğin zararlı olabileceğini göstermektedir. Fransız filozof Jean-Paul Sartre (1905- 1980) ve İngiliz romancı Sir Terry Pratchett gibi dindar olmayan pek çok filozofun çok tatmin edici hayatları oldu. Prof. Kenneth Pargament (2002) iyi oluşun içselleştirilmiş, doğası gereği güdülenmiş ve Tanrıyla güvenli bir ilişkiye dayanan ve dayatılan bir dinle alakalı olup, Tanrı ve dünya ile belirsiz bir ilişkinin yansıması olmadığı sonucuna varmıştır. Din, özellikle sosyal olarak dışlanmış ve mağdur gruplar için yardımcı niteliktedir ve bilhassa stresli durumlarda daha da önem kazanır. Dinin iyi oluş üzerindeki etkisi, bireyin yaşamına ne derecede entegre olduğuna göre değişir.

Dinle alakadar insanlar pek çok nedenden ötürü başkalarından daha mutlu olabilmektedir. Bu nedenlerden dört tanesi psikolojide ciddi olarak ele alınmıştır ve her birini destekleyecek kanıt bulunmaktadır (Diener & Biswas-Diener, 2008; Myers *ve ark.*, 2008). İlk olarak din, insanların hayatta anlam, gelecek için iyimserlik ve umut bulmalarını sağlayan tutarlı bir inanç sistemi sunar. Dinî inanç sistemleri insanların evrendeki yerlerini anlamalarını, olumsuzluklara, streslere ve yaşam döngüsü süresince meydana gelen kaçınılmaz

kayıplara anlam vermelerini ve bu zorlukların çözüme kavuşacağı bir öbür dünya için iyimser olmalarını sağlar.

İkinci olarak, dinî törenlere rutin olarak katılım ve dindar bir topluluğun parçası olmak, insanlara sosyal destek sağlamasının yanı sıra yakınlık ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılar. Üçüncüsü, dine katılım çoğu zaman evlilikte sadakat,

Şekil 1.5– ABD'de dinî törenlere katılım ve mutluluk



Kaynak: Myers, E. (2000). "Mutlu insanların sermayeleri, arkadaşları ve inançları" (The funds, friends and faith of happy people). *American Psychologist*, 55, 56-67 (s.65). Amerikan Psikologlar Birliği'nin izniyle.
Not: ABD, Ulusal Kamuoyu Araştırma Merkezi, Genel Toplumsal Araştırma'da yer alan 35.024 vakadan toplanan verilere dayanmaktadır, 1972-1996.

aile birliği, fedakârlık, yeme ve içmede ılımlılık, tevazu, affedicilik, şükran ve sevecenlikle karakterize edilen erdemli davranışlarla ve çok çalışmakla nitelendirilen fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı yaşam biçimleriyle ilişkilendirilmektedir. Dördüncüsü, meditasyon, ilahi söylemek, dua etmek, ritüelleri güzel kiliselere gitmek ve benzeri dinî ve tinsel pratikler sevinç, huşu, sevecenlik ve aşkınlık gibi olumlu duygulara neden olur.

Yaşam Olayları

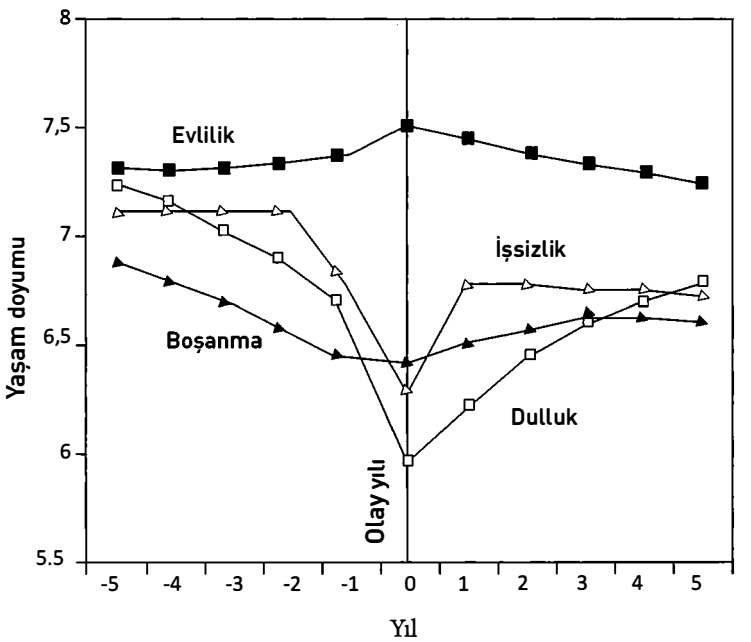
Pozitif ve negatif yaşam olaylarının iyi oluş üzerinde kısa vadeli etkileri vardır ve pek çok durumda kalıcı değildirler. Brickman ve Campbell (1971), insanların hem olumlu hem olumsuz yeni yaşam olaylarına, mutlulukta keskin inişler ve çıkışlara güçlü tepkiler verdikleri ve çoğu durumda birkaç hafta veya ay içinde çabucak sabit mutluluk noktalarına döndükleri hızlı adaptasyon süreçlerini açıklamak için "hedonik değirmen' terimini türettiler. Brickman *ve ark.* (1978), piyango kazananlar veya kazalardan felçle kurtulanların sonuçta bu önemli yaşam olaylarına uyum sağladıkları hipotezlerini kanıtla desteklediler. İzleyen bir araştırma, insanların hapse girme ve sakatlık gibi büyük negatif yaşam olaylarına ve gelirde artış gibi pozitif yaşam olaylarına uyum sağladığını göstermiştir (Frederick & Lowenstein, 1999). Aslında kısa süre öncesine kadar "hedonik değirmen" hipotezi bir gerçek olarak kabul ediliyordu. Ne var ki, Ed Diener'in ekibi hedonik değirmen hipotezinin yeniden gözden geçirilmesini gerektiren kanıtlar olduğunu savunuyordu. İnsanların eşlerinin ölümüne, boşanmaya veya işsizliğe, Tablo 1.6'da gösterildiği gibi, uyum sağlamadıklarını saptamışlardı (Diener *ve ark.*, 2006). Bu tablo aynı zamanda insanların evliliğin olumlu ilk etkisine önemli ölçüde uyum sağladığını gösteriyor.

Refah

Refah insanlara pek çok fayda sağlar (Diener & Biswas-Diener, 2008, 2009). Yoksul insanlara kıyasla zengin insanlar daha sağlıklıdır, uzun yaşarlar ve başlarına gelen stresli yaşam olayları daha azdır; okulu bırakma, genç gebelik, şiddet içeren bir suçun kurbanı olma olasılıkları daha düşüktür ve aynı suçlar için daha hafif hapis cezalarına çarptırılma eğilimindedirler. İşlerinden zevk alan insanlar için para kazanmak hoşa giden bir aktivitedir. Birçok toplumda zenginlik, insanlara daha yüksek sosyal statü ve yaşamlarının pek çok alanı için daha çok kontrol verir. Servet, başkalarına yardım etmek, alışveriş ve tercih edilen eğlence aktivitelerinde bulunmak gibi insanların zevk

veren şeyleri yapmalarını sağlar. Maddi zenginlikle ilişkili bu önemli faydalarına rağmen, ABD ve İngiltere gibi zengin ve sanayileşmiş ülkelerde tutarlı bir bulguya göre, refah ve mutluluk veya öznel iyi oluş arasında korelasyon oldukça küçüktür ($r < 0.2$). Illinois Üniversitesinden Ed Diener, refah ve mutluluk arasındaki bağ hakkında aşağıdaki sonuçlara varmıştır. Bu sonuçlar, uluslararası araştırmalardan toplanan verilerin analizine dayanmaktadır (Diener, 2000; Diener & Biswas-Diener, 2008,2009). Farklı ülkelerdeki refahla mutluluk arasında büyük korelasyonlar (r = 0.5-0.7) olsa da belirli bir ülkede bireylerin refahı ve mutluğu arasındaki korelasyonlar (r = 0.02-0.4) çok daha küçüktür. Genel mutsuzluk riskinin daha çok olduğu yoksul ülkelerde, refah ve mutluluk arasındaki korelasyon zengin ülkelere göre daha büyüktür. Örneğin, Kalküta'nın yoksul bölgelerinde korelasyon yaklaşık r = 0.45'ken, ABD'de yaklaşık r = 0.2'dir. Ekonomik açıdan gelişmiş ülkelerdeki ekonomik büyümeye, son yirmi otuz yıldır mutlulukta yaşanan bir artış eşlik etmemiştir.

Şekil 1.6– Evliliğe, boşanmaya, dulluğa ve işsizliğe adaptasyon



Kaynak: Diener, E., Lıcas, R. E., & Scollon, C.N. (2006). "Hedonik değirmenin ötesi: Iyi oluş adaptasyon teorisinin gözden geçirilmesi"(Beyond the hedonic treadmilll: Revising the adaptation theory of well-being). *American Psychologist*, 61, 305-314 (Şekil 2, s. 310). Amerikan Psikologlar Birliği'nin izniyle.

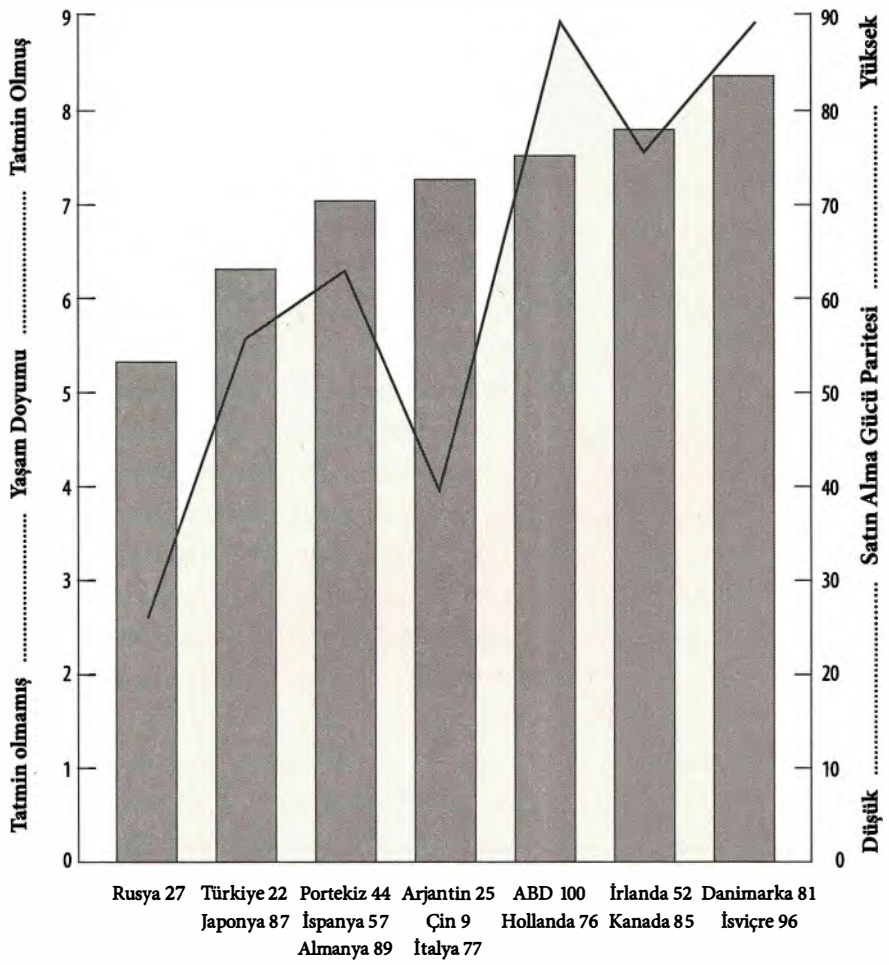
Çok zengin olmadıkları halde zenginlik için çaba harcayan insanlar, manevi hedefleri ve çeşitli değerleri amaç edinenlere göre daha az mutludurlar. Bunun nedeni para biriktirme sürecinin ve sonuçlarının, temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra mutluluğu artıracak sosyal ve psikolojik gereksinimleri karşılamaya elverişli olmaması olabilir. Yine de, refah toplumlarında bile, çok zengin kesim orta gelir düzeyi olanlara göre mutludur.

Şekil 1.7'de çeşitli ülkelerdeki göreceli mutluluk seviyeleri, göreceli refahlarıyla birlikte görülebilir. Bu, grafikte satın alma gücü paritesi olarak belirtiliyor. Mutluluk oranları Rusya'da ve Türkiye'de düşüktür; İrlanda, Danimarka ve İsviçre'de yüksektir. Bunun nedeni belki de yoksul ülkelerdeki insanların daha zengin ülkelerde olan ve ancak medya yoluyla haberdar oldukları konforlara sahip olmamalarıdır. Ne var ki, Şekil 1.8'de görüleceği üzere, ABD gibi bir refah toplumunda zaman içerisinde meydana gelen milli gelir artışları, ulusal öznel iyi oluş seviyesinde herhangi bir artışa neden olmaz. Bunun sebebi muhtemelen refah seviyesindeki orta dereceli artışların, bir kişinin komşusundan daha iyi duruma gelmesini sağlayacak kadar artan bir güce erişmesi için yetersiz kalmasıdır. Gelişmiş ülkelerde çok zenginlerin, ortalama bir maaş alan insanlara göre biraz daha mutlu oldukları (çok daha fazla mutlu olmamalarına rağmen) bulgusu, bu kişilerin kendilerini herkesten daha iyi durumda görmelerinden kaynaklanmaktadır. Bu açıklamalar, kişisel mutluluğun kendi durumumuz ve başkalarının durumları arasındaki algılanan farklılığa dayandığını belirten sosyal karşılaştırma teorisinden elde edilmiştir (Suls & Wheeler, 2000). Kendi durumumuzu karşılaştırdığımız standardın düşük olduğu aşağı doğru karşılaştırma, yukarı doğru karşılaştırmaya göre daha büyük bir doyumla sonuçlanır. ABD gibi refah ülkelerde, artan mutluluğun artan zenginlikle ilişkili olmadığı bulgusu Abraham Maslow'un (1954) ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisiyle de uyumludur. Bu teori gıda, barınma ve güvenlik için temel fiziksel gereksinimler karşılandığında aidiyet, öz saygı ve kendini gerçekleştirme gibi daha yüksek düzeyli, finansal kaynaklarda artışı zorunlu kılmayan ihtiyaçların karşılanmasıyla artan doyumun geldiği görüşünü içermektedir.

Artan refahın her zaman mutlulukta da orantılı artışa neden olmadığını gösteren mantığa aykırı bulgu, 1974 yılında Kaliforniya Üniversitesinden ekonomi Prof. Richard'ın yayınladığı yeni ufuklar açan makalenin ardından Easterlin Paradoksu diye adlandırılmıştır. Söz konusu makalede Easterlin, duruşunu Şekil 1.8'de sunulan verilere benzer verilerle destekleмiş ve sosyal karşılaştırma teorisi

ve adaptasyon teorisiyle (hedonik değirmen) açıklamıştır. Değiştirilmemiş veriler (Easterlin'in kendi analizini dayandırdığı gibi) yerine gelir logaritmasının kullanıldığı son analizler, mutluluk ve mutlak gelir logaritması arasında küçük ama önemli korelasyon göstermiştir. Bu daha yeni analizler, belirli bir seviyeni-

Şekil 1.7- Milli refah ve yaşam doyumu

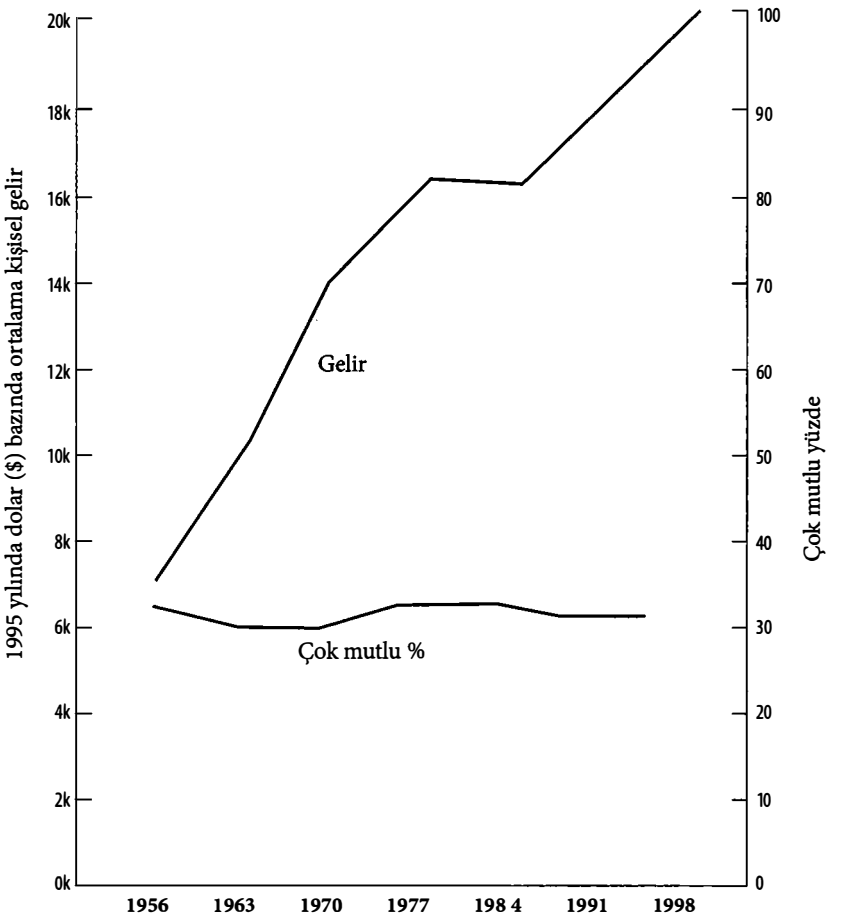


Kaynak: Diener, E. (2000). "Öznel iyi oluş: Mutluluk bilimi ve ulusal endeks için öneri" (Subjective well-being: The science of happiness and the proposal for a national index). *American Psychologist*, 55, 34-43 (s.37). Amerikan Psikologlar Birliği'nin izniyle.

Not: Ülke adlarından sonra gelen rakamlar satın alma gücü parite değerleridir. Çubuklu grafik, yaşam doyumu ve çizgi grafiği, o çubuktaki ülke grupları için ortalama satın alma gücü paritesidir.

nüzerindeki mutluluğun gelire göre daha yavaş arttığını, ancak gelirin mutluluğa hiç etki etmediği herhangi bir doyum noktasının ötesine asla geçilemediğini göstermektedir (Stevenson & Wolfers, 2008). Dolayısıyla, insanlar refah artışına uyum sağlıyorlar, ama bu adaptasyon asla tamamlanmıyor.

Şekil 1.8- ABD'de refah artışı ve mutluluk



Kaynak: Myers, E. (2000). "Mutlu insanların sermayeleri, arkadaşları ve inançları" (The funds, friends and faith of happy people). *American Psychologist,* 55, 56-67 (s.61). Amerikan Psikologlar Birliği'nin izniyle.
Not: Gelir verileri, ABD Ticaret Bakanlığı, Nüfus ve Ekonomik Göstergeler Dairesi'ndendir. Mutluluk verileri, Chicago Üniversitesi, ABD, Ulusal Kamuoyu Araştırma Merkezi, Genel Toplumsal Araştırma'da yer alan 35.024 vakadan toplanmıştır.

Refah ve iyi oluş hakkındaki araştırma bulguları, mutlu olmak için zengin bir ülkede yaşamamızı, yoksulluktan kaçınmaya yeterli olacak miktarda para kazanmaya çalışmamızı, ama fazla enerjiyi zengin olmak yerine amaçlara yönlendirmemiz gerektiğini gösteriyor. Zenginseniz ve orta sınıftansanız daha fazla paranın sizi daha mutlu etme olasılığı düşüktür, dolayısıyla manevi amaçların peşinden gitmek olasılıkla daha iyidir. Yoksul ülkelerde yaşayanları ya da refah ülkelerde yaşayıp da fakir olanları inceleyen biraraştırma, ezilen insanları yoksulluktan kurtaracak politikaların değerine işaret etmektedir.

Evlilik

Enlemesine araştırmalar, Şekil 1.9 gibi, evli insanların evli olmayanlara (boşanmış, ayrı veya hiç evlenmemiş olabilirler) kıyasla daha mutlu olduklarını göstermektedir (Diener & Diener McGarvan, 2008; Myers, 2000). Ne var ki tüm bunlar arasında en mutsuz olanlar mutsuz evliliklere hapsolmuş olanlardır. Evli olan ve olmayan kadınlar arasındaki mutluluk aralığı, erkeklerinkiyle aynıdır. Dolayısıyla, hem erkekler hem kadınlar evlilikten kişisel mutluluk açısından aynı faydaları elde ederler. Mutluluk ve evlilik arasındaki bağlantı hakkında iki açıklama vardır: seçim ve koruma hipotezleri. Seçim hipotezi, mutlu insanlar evlenirken mutsuz insanların evlenmediği, çünkü mutlu insanların evlilik eşi olarak mutsuz insanlara göre daha çekici olduğunu savunmaktadır. Koruma hipotezine göre evlilik insanları mutlu yapacak bir dizi yarar sunmaktadır. Evlilik, içerisinde psikolojik ve fiziksel yakınlık, çocuk sahibi olmak ve ev kurmak, eş ve ebeveyn sosyal rolü olan bir bağlam, kimliğin onaylanması ve soyun devam etmesi için bir ortam sağlar.

Daha mutlu insanların tatmin edici evlilikler kurduğu görüşünü destekleyen bazı kanıtlar bulunmaktadır. 17 yıl süren 15,000'in üzerinde vakayı içeren Alman boylamasına araştırmada, Stutzer ve Frey (2006), evlenenlerin bekâr kalanlara göre başından beri daha mutlu olduklarını ve boşananların sadece evlilik sırasında değil evlenmeden önce de daha az mutlu olduklarını saptadı. Geçmişe yönelik takiple yapılan bir çalışmada, Harker ve Keltner (2001), orta yaşlı kadınlardan üniversite yıllığındaki fotoğraflarında Duchenne gülüşü sergilemiş olanların, üniversite yıllığında sahte bir gülüş sergileyenlere kıyasla daha mutlu yaşamlar sürdüklerini ve daha doyurucu ve uzun süreli evlilikleri olduğunu saptadılar. Duchenne gülüşünde (bunu keşfeden Guillaume Duchenne'in ismi verilmiş) ağzın kenarları yukarı kalkar ve gözlerin kenarları, karga

ayakları gibi kırış kırış bir desene bürünür. Sahte gülümsemede, bu özellikler yoktur. Bu çalışma gayet kontrollü yapılmıştır. 141 katılımcı, üniversite yıllığı fotoğraflarındaki gülüşlerinin niteliğinin 30 yıl sonra eğitimli araştırmacılar tarafından değerlendirileceğini bilmiyordu. Ayrıca, değerlendirmeyi yapanlar katılımcıların hayatlarının orta dönemlerindeki yaşam veya evlilik doyumları hakkında bilgisizlerdi. Üstelik fotoğraflar dış görünüş açısından değerlendirildiğinde, bunların yaşam veya evlilik doyumuyla ilişkisiz olduğu saptanmıştı.

Mutluluğun yanı sıra bir dizi etkenin, istikrarlı ve tatmin edici evliliklerin oluşumunda önemli rolü olduğu belirlenmiştir. Bunlar:

- Kişisel özellikler, güçlü yönler ve zayıf noktalar
- Çiftin etkileşim tarzı
- Çiftin daha geniş sosyal bağlamdaki stresleri ve destekleri (Bradbury & Karney, 2004).

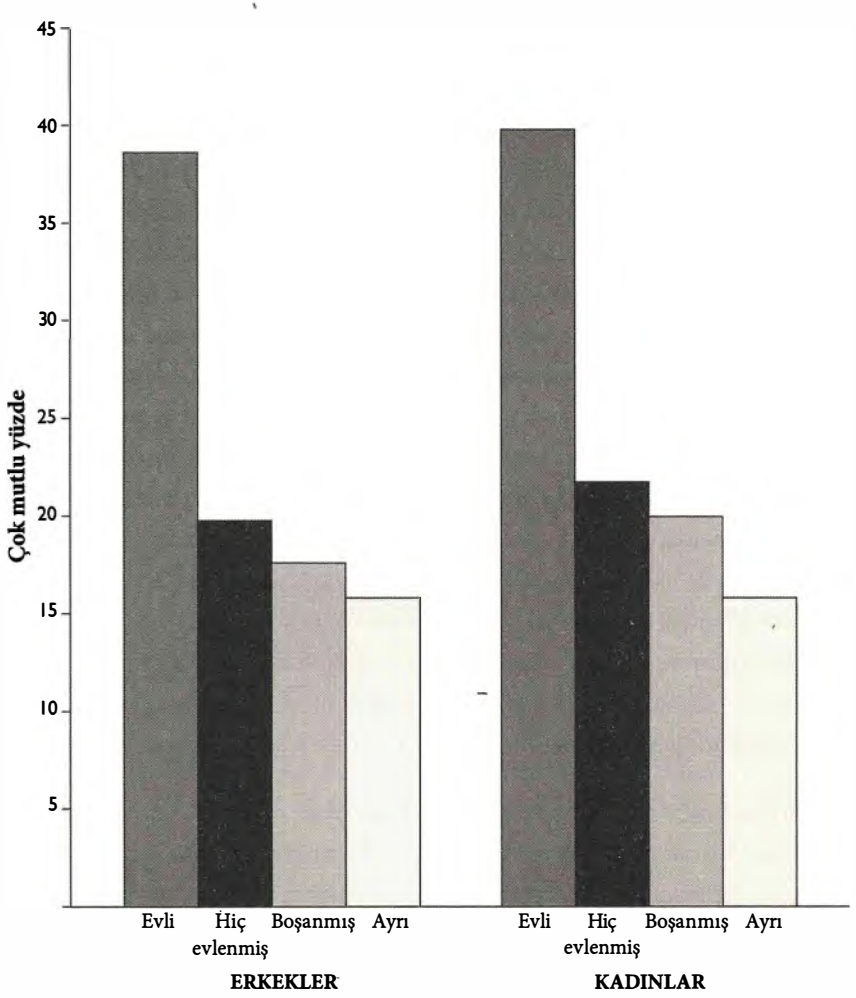
Kişisel özelliklere bağlı olarak öfkeyi ve negatif duygulanımı düzenleyen eşler daha iyi evlilik uyumu gösteriyorlar çünkü küçük fikir ayrılıklarının büyük agresif çatışmalara dönüşmesine izin vermiyorlar. Kişilik, yetenek, fiziksel çekicilik, tutum, ilgi alanları, değerler ve politik görüşler açısından benzer olan eşlerin evlilikte doyuma ulaşmaları, evli kalmaları, çatışma ve sadakatsizlikten kaçınmaları ve çocuklarına istikrarlı bir ev ortamı sunmaları daha olasıdır (Buss, 2000). Bunun nedeni, kendimize benzeyen insanlarla empati kurmamızın daha kolay olması olabilir ve kendimize benzeyen eşler tarafımızdan daha rahat anlaşıldıklarını hissederler.

Ayrıca "eş değerimiz" ve eşimiz arasındaki fark azsa,sadakatsizlik ihtimali daha düşük olur. Etkileşim tarzıyla ilgili olarak, çiftlerin birbirlerini destekledikleri ve takdir ettikleri, özellikle çatışmalar esnasında olumlu duygularını ve sevgilerini ifade ettikleri, saygılı ve açık bir biçimde iletişim kurdukları ve birbirlerinin hatalarını affettikleri evliliklerde tatmin daha yüksektir, dolayısıyla bu tip bir iletişim muhtemelen daha fazla mutluluğa neden olmaktadır (Harvey & Pauwels, 2009). Stresler ve destekler konusundaysa güçlü sosyal destek ağları olan ve üzerlerindeki beklentilerin stres seviyeleri düşük olan çiftlerin evlilik doyumları bu tür stresleri çok yaşayan ve daha az destek alanlara göre daha yüksektir.

Medeni durum ve mutluluk arasındaki ilişki, boşanma oranına ya da bireyci bir kültürde yaşanıp yaşanmadığına bakılmaksızın dünya çapında 40 ulusta yapılan çalışmalar sonucunda bulunmuştur (Diener *ve ark.*, 1999). Heterosek-

süel, lezbiyen ve eşcinsel çiftlerde, birlikte yaşamanın da gelişmiş mutlulukla ilişkili olduğu saptanmıştır (Weinke & Hill, 2009). Ne var ki evlenmeden birlikte yaşamanın mutluluk üzerindeki etkisi kültür tarafından belirlenmektedir. Diener *ve ark.* (1999) bireyci kültürlerde, evlenmenden birlikte yaşayan

Şekil 1.9- Medeni durum ve mutluluk



Kaynak: Myers, E. (2000). "Mutlu insanların sermayeleri, arkadaşları ve inançları" (The funds, friends and faith of happy people). *American Psychologist*, 55, 56-67 (s.63). Amerikan Psikologlar Birliği'nin izniyle.
Not: ABD, Ulusal Kamuoyu Araştırma Merkezi, Genel Toplumsal Araştırma'da yer alan 35.024 vakadan toplanan verilere dayanmaktadır, 1972-1996.

çiftlerin evli çiftlerden bile daha mutlu olduklarını buldular, ancak kolektivist ülkelerde, evli ve bekâr olanlara göre daha mutsuzdurlar. Bu mutsuzluğun nedeni, kolektivist kültürlerde beraber yaşama hakkındaki sosyal normlara aykırı davranmaktan kaynaklanan stres olabilir. Öte yandan, kolektivist kültürlerde ayrılmış veya dul insanlar, bireyci kültürlerdeki emsallerinden daha mutludurlar. Bu, bekâr bireylere kolektivist kültürlerde daha fazla soysal destek sağlandığı için olabilir, zira ekbir sosyal destek mutluluğu artırmaktadır.

Boylamasına araştırmalardan toplanan kanıtlar, evliliğin başlangıçta iyi oluşta önemli bir artışa yol açtığını, ancak insanların zaman içerisinde evliliğe adapte olarak evlilik öncesindeki iyi oluş seviyelerine döndüklerini doğrulamaktadır; tıpkı Şekil 1.6'da gösterildiği gibi (*ör.* Lucas & Clark, 2006; Soons *ve ark.*, 2009). Almanya'da 2000 vakanın 19 yıl boyunca incelendiği boylamasına bir araştırmada Lucas ve Cark (2006), ilk başta yaşanan yaşam doyum artışının ardından, evli insanların yaklaşık 5 yıllık bir dönem içerisinde kademeli olarak evlilik öncesi seviyelerine döndüklerini saptamışlardır. Hollanda'da 5000 vakanın 18 yıl boyunca incelendiği diğer bir boylamasına araştırmada ise Soons *ve ark.* (2009) flörtün, beraber yaşamanın ve evliliğin başlangıçta iyi oluşu artırdığını ama ilişki oluşumundan sonra iyi oluşun yavaş yavaş düşüşe geçtiğini bulmuştur. İyi oluş, ayrılığın veya boşanmanın ardından belirgin bir düşüş gösterir ama adaptasyonla veya yeni bir ilişki kurmayla iyi oluş tekrar yükselişe geçer. Bekârlar için iyi oluş zamanla yavaş yavaş düşüşe geçer. Soons ve meslektaşları, eğilimleri adaptasyon olan geniş bir nüfusu incelediğinde, evli çiftlerin ve diğerlerinin mutlulukta sürekli bir artış gösterdiklerini saptamıştır (Anderson *ve ark.*, 2010). Evlilik ve eş seçimiyle ilgili bu ve diğer konular, 8. Bölüm'de aile yaşam döngüsünün özellikleri olarak ayrıntılı bir şekilde ele alınmaktadır.

Sosyal Destek, Akrabalık ve Arkadaşlık

Çekirdek ve geniş aileler içerisinde, aile üyeleri ve daha geniş sosyal ağlar arasında sosyal açıdan destek verici ilişkiler daha fazla iyi oluşla, sağlıkla, uzun yaşamla ve uyum sağlamayla ilişkilidir (Dickerson & Zoccola, 2009; Diener & Diener McGarvan, 2008; Lucas & Dyrenforth, 2006; Masten *ve ark.*, 2009; Taylor, 2007). Araçsal sosyal destek (bir sorunun çözülmesi için yardım etmek gibi) ve duygusal sosyal destek (empati ve güvence sunmak gibi) arasında ayrımlar yapılmaktadır. Algılanan ve alınan sosyal destek arasında da ayrım yapılmaktadır. Alınan sosyal destek, geçmişte alınan sosyal desteği

ifade ederken, algılanan sosyal destek ihtiyaç zamanlarında beklenen yardımı ifade etmektedir. Aileyle ve arkadaşlarla sosyal açıdan destek verici ilişkiler insanların yakınlık kurma ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılayarak, yalnız başlarına çözemeyecekleri problemler için onlara yardım ederek, yardım alabileceklerini bilmenin verdiği güvenle gelecekteki zorluklarla başa çıkabilmeleri için onlara umut vererek ve insanların başkalarına karşı cömert ve fedakâr olabilecekleri bir bağlam yaratarak iyi oluşu artırmaktadır.

Evrimsel bakış açısına göre her birimiz akrabalarımızdan veya aile ağımızdan mutluluk elde etmek üzere "donanımlıyız" (Buss, 2007). Mutluluk deneyimimiz açısından akrabalığın faydalarını artırmak için yapabileceğimiz bazı şeyler vardır. Ailenizin üyeleriyle düzenli iletişim içerisinde olun. Hayatınızı ailenizle yakın fiziksel ilişkiyi koruyacak şekilde planlayın. Bu planlama, yıl içerisindeki evreleri ve yaşam döngünüzün uzun zaman dilimini ifade etmektedir. Ailenizden ayrı olduğunuz dönemlerde iletişimi kopartmamak için e-posta, skype ve telefonu kullanın. Aile üyeleriyle iletişimi sürdürmek sosyal desteği artırır ve bu da sadece mutluluk getirmekle kalmaz, bağışıklık sisteminin fonksiyonunu ve stres reaktivitesini de geliştirir (Dickerson & Zoccola, 2009). Uzak akrabalarla iletişimi sürdürmek, aile içi şiddet ve çocuk istismarı olasılığını düşürür çünkü izole çekirdek ailedeki şiddete sebep olabilecek olan mahremiyet perdesini deler.

Diener ve Seligman (2002), yeni ufuklar açan "çok mutlu insanlar" üzerine yaptıkları çalışmada, 222 kişilik bir grup üniversite öğrencisinin en mutlu %10'unun en ayırt edici özelliğinin, zengin ve tatmin edici sosyal yaşamları olduğunu saptadılar. Bu öğrenciler zamanlarının önemli bir kısmını arkadaşlarıyla sosyalleşerek geçiriyorlardı ve hem kendileri hem de arkadaşları tarafından yakın dostluklar kurmaları ve sürdürmeleri açısından değerlendirilmişlerdi. Bu mutlu öğrenciler muhtemelen daha sık arkadaş ve sırdaş olarak seçiliyorlardı çünkü perişan insanlara göre arkadaş olarak daha çekici geliyorlardı. Ayrıca arkadaşlıklar kurmak onlara sosyal destek sağladığından mutluluk hislerini de artırmaktaydı.

Evrimsel psikolojiden gelen arkadaşlık hakkındaki bu araştırma bulguları ve görüşler (Buss, 2000), arkadaşlarımızla kurduğumuz ilişkiler vasıtasıyla mutluluğumuzu nasıl artırabileceğimiz konusunda çeşitli anlamlar içermektedir. Birkaç tane iyi dost edinin ve onlarla iletişimde olun. İyi arkadaşlar edinmek istiyorsanız sizinle benzer ilgi alanlarını paylaşan ve benzer yetenekleri, statüleri ve yaşam deneyimleri olan insanlarla tanışabileceğiniz iş

veya eğlence aktivitelerini seçin, çünkü birbirine benzer kişiler arasındaki arkadaşlıkların farklı olanlara göre daha derin olduğu bilinmektedir. Uygun zamanlarda eşsiz becerileriniz ve özelliklerinizle, potansiyel arkadaşların tarzları, ihtiyaçları veya tercihleri arasında eşleştirmeler yapın. Arkadaşlıkların başlarında bu eşleştirme önemlidir. Vasıf ve yetenek profilimiz eşsizse ve yeni arkadaşımızın ihtiyaçlarıyla eşleşiyorsa yerimize başkasının geçme olasılığı daha düşüktür. Evrimsel terimlerle ifade edecek olursak, söz konusu kişinin arkadaşı olma rolüne diğer rakiplerden daha uygunuzdur. İyi gün dostu arkadaşlarla kötü gün dostlarını ayırt etmek için, arkadaşlık kurulduktan sonra kendinizle ilgili bir kusuru ifşa ederek veya kendinizi fiziksel olarak zarar görebileceğiniz ve arkadaşınızın size yardım etmek zorunda kalacağı, örneğin tırmanış veya yelkencilik gibi macera sporları, bir duruma sokarak aranızdaki bağı sınayın (Zahavi & Zahavi, 1997). Arkadaşlıklar kurmak ve bunları sürdürmek 8. Bölüm'de aile yaşam döngüsünün bir yönü olarak ayrıntılı bir şekilde ele alınmaktadır. Arkadaşlığın faydası olarak sosyal destek konusu, başa çıkmak üzerine olan 7. Bölüm'de incelenmektedir.

Eğitim

Eğitim seviyesinin mutlulukla, sosyoekonomik statüyle, sağlık ve uzun yaşamla pozitif korelasyonu vardır (Michalos, 2008). Eğitim ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki yoksul ve az gelişmiş ülkelerde özellikle güçlüdür (Diener *et. al.*, 1999). Bunun nedeni eğitimin az gelişmiş ülkelerde daha büyük ölçüde farklılık yaratacak faydalar sağlaması olabilir. Söz konusu ülkelerde, eğitimi az olan insanların temel fiziksel ihtiyaçları bile karşılanmıyorken eğitimli kişiler gıda ve barınma gereksinimlerini karşılayacak kadar para kazanabilirler. Buna karşın gelişmiş ülkelerde, yoksul ve eğitimi az olan insanların bile çoğunlukla temel ihtiyaçları karşılanmaktadır.

Okulda olmanın verdiği mutluluk (veya okul tatmini), öğrencilerin kişisel ve okulların bağlamsal özellikleriyle ilişkilidir (Huebner *ve ark.*, 2009). Okuldan aldıkları tatminin yüksek olduğunu bildiren öğrencilerin, yüksek akademik yeterlikleri, umutları, içsel motivasyonları, soysal yetkinlikleri vardır ve müfredat dışı aktivitelerde daha fazla yer almaktadırlar. Buna karşın okul tatmini az olanlar, yüksek düzeyde kaygı, depresyon, uyuşturucu kullanımı, akıl sağlığı sorunları, kişiler arası ilişkilerde zorluklar ve dış denetim sorunu yaşamaktadırlar. Okul tatmini, öğretmenlerin seçimi, özerkliği ve

olumlu akran ilişkilerini desteklediği okullarda deneyimlenmektedir. Bunu, kuralların belirgin olduğu ve sürekli uygulandığı, doğru davranışların övgü aldığı öngörülebilir bir sınır yapısı içerisinde gerçekleştirirler. Okul tatmini aynı zamanda, hem grup hem de bireysel olarak pasif eğitim yerine aktif eğitimi destekleyen ve öğrencilere gelecekteki akademik hedefler doğrultusunda çalışmaları için yardımcı olan bir öğretim stiliyle ilişkilidir. Okul çağındaki çocukların güçlü kişilik yönleri, akış, umut, iyimserlik, öz düzenleme, olumlu benlik kavramları, ustalık, yaratıcılık, empati ve olumlu akran ilişkilerini içeren pozitif psikolojilerinin merkezinde yer alan özellikleri teşvik etmek için çeşitli müfredat programları ve eğitimsel stratejiler geliştirilmiştir (Gilman *ve ark.*, 2009). Seligman *ve ark.* (2009) ve ekibi, optimum gelişimi desteklemek üzere bütünüyle okul temelli bir program geliştirerek, bunu Avustralya'daki Geelong İlköğretim Okulu'nda uyguladılar. Program, öğrencilere günlük zorlukların üstesinden nasıl gelineceği konusunda daha iyimser düşünmeyi öğretmenin yanı sıra, öğrencilerin sistemli problem çözmeyi, yaratıcı beyin fırtınasını, karar almayı, rahatlamayı ve özgüvenlerini geliştirmeleri için beceriler geliştirmelerine yardım ediyor. Program, öğrencilere kişiliklerinin öne çıkan güçlü yönlerini belirlemeleri ve bu güçlü yönlerin kullanımlarını gündelik yaşamlarında nasıl artıracakları konusunda da yardım ediyor.

İş

Çalışma durumu mutlulukla ilişkilidir. Çalışan insanlar işsizlere göre daha fazla mutluyken, profesyonel ve kalifiye işlerdeki insanlar vasıfsız işler yapanlara oranla daha mutludur (Argyle, 2001). 100'den fazla çalışmanın meta analizinde McKee-Ryan *ve ark.* (2005), işsiz bireylerin çalışanlara göre psikolojik ve fiziksel iyi oluşlarının düşük olduğunu saptamışlardır. Almanya'da yapılan, 15 yıl süren ve 24.000'den fazla vakayı içeren boylamasına bir çalışmada Lucas *ve ark.* (2004), işsizliğin iyi oluşta ciddi ve önemli düşüşlere yol açtığını ve işlerini kaybetmelerinin üzerinden yıllar geçmesine rağmen insanların işsiz kalmadan önceki iyi oluş seviyelerine dönmediklerini saptamışlardır. Bu durum Şekil 1.6'da gösterilmektedir. Araştırmacılar, işsizliğin sabit mutluluk noktasını değiştirebileceği sonucuna varmışlardır. Ne var ki işsiz insanların hepsi aynı derecede mutsuz değildir. Sağlık durumları iyi, maddi açıdan çok baskı altında olmayan, sosyal destek alan ve bir işte çalışma arzuları düşük kişilerin, işsizliğin daha yaygın olduğu bölgelerdeki insanlara göre daha mutlu oldukları bulunmuştur (Warr, 2007).

İş tatmini ve mutluluk ılımlı düzeyde yaklaşık olarak $r = 0.4$ olarak korelasyon göstermektedir (Diener *ve ark.*, 1999). Bunun nedeni, işin insanlara keyif verecek optimum seviyede uyarım, merak ve yeteneklerini geliştirme güdülerini tatmin edecek bir fırsat, bir sosyal destek ağı, kimlik duygusu ve amaç sağlaması olabilir. Sheffield Üniversitesinden Prof. Peter Warr (2007), tatmin edici işlerde iyi bir insan-çevre uyumu olduğunu ve bu tür işlerin ayırt edici özellikleri olduğunu göstermiştir. Bu tür işlerdeki insanlar iş fonksiyonlarını yerine getirirlerken üstlerinden gelen sık, belirgin ve ayrıntılı direktif sınırlamaları yerine önemli ölçüde özerklikleri veya karar verme yetkileri vardır. İnsanlar gelişmiş becerilerini kullanabildikleri, doğal olarak ödüllendirici işleri yerine getirdikleri ve sosyal fayda sağlayan işlerden daha çok tatmin olma eğilimdedirler. Bu tür işler büyük ölçüde görev çeşitliliği içerir. İş durumumuzu yerine getirdiğimiz işlevlere, yeteneklerimize, güçlü yönlerimize ve tercihlerimize uyması yönünde değiştirmeye çalışmalıyız; böylece ilgimizi çeken çeşitli görevlerde çalışabiliriz ve işte yüksek düzeyde özerkliğimiz olur. İş tatminiyle ilişkisi olan diğer etmenler açık bir rol tanımını, destekleyici denetimi, meslektaşlarla kişiler arası iletişim için fırsatları, sosyal olarak değerli bir pozisyonu, fiziksel, finansal ve iş güvenliğini, kariyer gelişimi için fırsatları ve iş yerinde ve organizasyon ve daha geniş topluluklar arasında etik ilişkileri içermektedir (Warr, 2007). Mutlu insanların daha üretken oldukları daha önceden gözlemlenmiştir, dolayısıyla mutlulukla üretkenlik arasındaki bağlantı çift yönlüdür. Belirli türdeki iş durumları mutluluğu artırır ve bunun sonucunda mutluluk da üretkenlik seviyesini yükseltir. Örgütsel liderlik ve örgütsel gelişimdeki pozitif psikoloji, hem üretken hem tatmin edici olan iş ortamları geliştirmek için yollar keşfetmeye odaklanmaktadır (Linley *ve ark.*, 2010).

Rekreasyon

Dinlenme, rahatlama, iyi yemek ve eğlence aktivitelerinin her birinin mutluluk üzerinde kısa süreli olumlu etkileri vardır (Argyle, 2001). Tatil dönemlerinde insanlar, daha olumlu bir duygudurumda ve daha az sinirli olurlar. Özellikle dans etmeyi, müziği, gönüllü hayır işlerini veya yegane sporlar içeren eğlence ve spor gruplarına üyeliğin, araştırmalarda daha yüksek oranda iyi oluşa olanak sağladığı saptanmıştır. Bu tür eğlence gruplarına üyelik büyük bir olasılıkla artan iyi oluşa neden olur, çünkü zamanı, aktiviteyi ve sosyal ilişkileri bir çatı altına sokan kendine özgü etosu, değerleri ve sistemi olan bir

mini-kültür bağlamında başka insanlarla etkileşim içerirler. Yukarıdakilere ek olarak müzik içeren eğlence grupları, müziğin tüm yararlarından pozitif duygudurum yaratmak için faydalanırlar. Dolayısıyla gruba dayalı eğlence aktiviteleri bağlılık ve fedakârlık, nitelikli aktivitenin özerk olarak uygulanması heyecan, rekabet ve başarı gibi bir takım ihtiyaçları karşılayarak mutluluğu artırabilmektedir. Rekreasyonun iyi oluş üzerindeki olumlu etkisi, rekreasyonun fiziksel ve zihinsel sorunları ya da engelleri olan insanlarda iyi oluşu artırmak için klinik bağlamda kullanıldığı terapötik rekreasyon hareketinin gelişmesine neden olmuştur (Carruthers & Hood, 2007; Hood & Carruthers, 2007).

Yaş ve Cinsiyet

Öz bildirimle saptanan mutluluk ve demografik özellikler arasındaki ilişkiyi ölçen uluslararası araştırmaların kapsamlı bir incelemesinde Blanchflower (2009), iyi oluşun kadınlar, yaşlılar ve gençler arasında yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Yaşam döngüsü boyunca, mutluluk U şeklinde bir yörünge izlemektedir. Rastgele seçilen yarım milyonun üzerinde Amerikalı, Batı Avrupalı ve diğer uluslararası örneklemlerden gelen veriler, tipik bir kişinin mutluluğunun orta yaşta, 30'larının sonuyla 50'lerinin başı arasında minimum seviyeye ulaştığını göstermektedir. Gençlikten orta yaşa kadar mutluluk azalmaktadır ve orta yaştan yaşlılığa kadar yükselmektedir (Blanchflower & Oswald, 2008, 2009). Daha çok kadın ve genç insan, erkeklerle ve yaşlı insanlarla karşılaştırıldıklarında aşırı mutluluk ve aşırı mutsuzluk bildirmektedir (Diener *ve ark.*, 1999).

Sağlık

Öznel kişisel sağlık değerlendirmeleri mutlulukla korelasyon gösterirken doktorlar tarafından yapılan nesnel sağlık değerlendirmeleri (insanların ciddi derecede engelli olması hariç) mutlulukla korelasyon göstermemektedir (Diener *ve ark.*, 1999). Dolayısıyla olağanüstü koşullar dışında nesnel sağlık durumunun mutluluk üzerindeki etkisi çok azdır. Öte yandan, mutluluğa etki eden öznel kişisel sağlık değerlendirmeleri, nesnel fiziksel sağlıktan çok nevrotiklik ve başa çıkma stratejileri, örneğin yadsıma ya da farklı yorulmama, gibi kişilik özelliklerinden etkilenmektedir. Yüksek derecede nevrotik olan insanlar, kötü sağlıktan fazlasıyla şikâyetçi olabilmelerine rağmen doktoraları tarafından fiziksel açıdan sağlıklı olarak değerlendirilebilirler. Buna karşın, doktor tarafından çok hasta kabul edilen bir kişi, kötü fiziksel sağlık durumunu olumlu bir şekilde yorumladığı veya yadsıdığı için gayet iyi hissettiğini bildirebilmektedir.

Aşırı engelli olanlar dışında insanların çoğu, sağlık sorunlarına nispeten hızlı bir şekilde adapte olurlar ve sağlıkları hakkında mutluluk seviyeleriyle tutarlı algılar geliştirirler. Objektif sağlık endekslerinin mutluluk üzerinde sınırlı etkisi varken, mutluluğun –pozitif duygulanım biçiminde– bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri vasıtasıyla sağlık üzerinde faydalı etkisi olduğunu gösteren dikkate değer kanıt bulunmaktadır. Mutlu insanların bağışıklık sistemi, mutsuz insanlarınkine göre daha etkin bir şekilde çalışmaktadır ve bu da sonuçta onların daha az sıklıkla hasta olmalarına, semptomlarda ve acıda azalmaya ve (daha önce "Rahibe Çalışması" ele alınırken söz edildiği gibi) yaşam süresinde artışa neden olmaktadır (Cohen & Pressman, 2006; Steptoe *ve ark.*, 2009).

Mutluluğun Önündeki Engellerle İlgili Evrimsel Perspektifler

Texas Üniversitesinde evrimsel psikolog olan Prof. David Buss mutluluğu yakalamak için evrimin bize derinlemesine bir doyum hissi verdiği durumların farkında olmamızın faydalı olacağını savunmaktadır. Bunlar, mutluluğu deneyimlemek için biyolojik olarak tasarlandığımız durumlardır (Buss, 2000, 2007; Hill & Buss, 2008). Evrim, derinlemesine mutluluğu bize özgü genetik soyumuzu yaymak için iyi olan koşullarda deneyimlememizi sağlamıştır. Eş seçmek, aile üyeleriyle akrabalık bağımızı korumak, nispeten az sayıda insanla yakın arkadaşlıklar kurmak, biraz daha büyük gruplarla işbirliğine dayalı koalisyonlar oluşturmak, güvenli ve verimli bir çevrede yaşamak, fiziksel egzersiz yapmak, hedef odaklı aktiviteler için beceriler geliştirmekle kullanmak ve kaliteli yiyecekler yemek hep mutluluk hissi üretmektedir çünkü olasılıkla varlığımızı sürdürmemize katkıda bulunurlar.

Batılı uygar ülkelerdeki çevrelerimiz, mağaralarda yaşamış atalarımızla karşılaştırıldığında lüks kalır. Bebek ölümlerini azalttık, pek çok bulaşıcı ölümcül hastalığı yok ettik, gıda sıkıntısının üstesinden geldik ve aşırı hava koşullarının yıkıcı etkisini büyük ölçüde azaltan enerji, konut ve ulaşım sistemleri geliştirdik. Birçok yırtıcı hayvandan kendimizi koruma yolları geliştirdik, vasıfsız görevlerin çoğunu yerine getirecek makineler yarattık, eğitim, spor, sanat ve eğlence aktiviteleri içeren bir yaşam biçimi tasarladık ve ortalama insanın yaşam süresini uzattık. Yine de bazı zamanlar mutlu değiliz ve pek çok insan çoğu zaman mutlu değil. Mutluluğumuzun önünde birçok engel var ve Buss (2000), evrimsel psikolojinin bunlardan bazılarının içyüzünü anlamamız için fikirler sunduğunu savunuyor.

Mutluluğun önündeki evrimsel kökenli engeller, haz veren durumlara alışmamızı veya adapte olmamızı ve denk kayıp ve kazanımlarımız için eşit olmayan tepkiler vermemizi içermektedir. Mutluluğun önündeki bir başka engel kendimiz ve başkaları arasında karşılaştırma yapma eğilimimizdir, atalarımızın zamanında bu, uyum sağlamaya yönelikken başkalarının oldukça çarpıcı ve gerçekçi olmayan pozitif imajlarının medyada sunulduğu modern toplumda uyumsuzluğa neden olabilmektedir. Modern toplumun gelişmesinden önce türümüzün varlığını sürdürmesi için adaptif olan kaygı, depresyon ve öfke gibi belirli rahatsız edici duygular deneyimlemek üzere evrim süreciyle doğal seleksiyona uğradığımız gerçeği de mutluluğun önündeki bir başka engeldir. Söz konusu engellerin her birini sırasıyla ele alalım.

Haz Veren Durumlara Alışma ve Adaptasyon

Bize haz veren durumlara çabucak alışmak veya adapte olmak için tasarlanarak evrim geçirdik çünkü bunlar avcı-toplayıcı atalarımız açısından uyumsal davranışlardı (Buss, 2000; Frederick & Lowenstein, 1999). Daha iyi gıda veya barınak edinimlerinden aldıkları hazza çabucak alışan veya adapte olan insanlar doğal seçilmişlerdir. Uzun vadeli, haz getiren amaçlarına ulaştıkları her durumda kazançlarının üzerine yatanlarsa varlıklarını sürdürememiştir. İnsanların bu evrimsel tasarım özelliği modern zamanlarda tüketim tiranının temelinde yatmaktadır. İnsanlar yeni çeşit bir yiyeceği, kıyafeti, beyaz eşyayı, arabayı veya evi aldıklarında mutlu olacaklarına inanırlar ama onu edindikten bir süre sonra alışırlar veya adapte olurlar ve daha iyi, daha büyük olanı istemeye başlarlar.

Brickman ve Campbell (1971), insanların hem olumlu hem olumsuz yeni yaşam olaylarına, mutlulukta keskin inişler ve çıkışlara güçlü tepkiler verdikleri ve çoğu durumda birkaç hafta veya ay içinde çabucak sabit mutluluk noktalarına döndükleri hızlı adaptasyon süreçlerini açıklamak için "hedonik değirmen" terimini türetti. İzleyen bir araştırma, hapse girme veya evlilik gibi bazı pozitif ve negatif olaylara hızlı bir şekilde alışma söz konusuyken insanların dulluk veya boşanma gibi diğer olaylara hiç adapte olamadıklarını, Şekil 1.6'da gösterildiği gibi, ortaya koymuştur (Diener *ve ark.*,2006). Bunun nedeni tam olarak anlaşılmamıştır. Alışma hakkındaki bilgimize göre bir şeyin kaçınılmazlığını kabul etme hayal kırıklığını azaltmaktadır ve maddi kazanımların kalıcı olmasından doğan mutlulukta beklentiden doğan rahatsızlıklar yükselmektedir.

Adaptasyonla ilgili ikinci önemli bulgu, sevilen bir yemeği yemek veya sevilen bir şarkıyı dinlemek gibi kesintili zevklere alıştıran haz verici deneyimlerin eğer aralıklı zamanlarda tekrar ediyorsa daha düşük hızda gerçekleştiği yönündedir. Bu tür kesintili zevklerin, hazzın sonraki bölümü için duyulan özlemin ona bir kez daha kapılmadan önce yok olmasına izin verilirse olumlu etkileri daha fazla olmaktadır. Bu bulgu, bağımlılık süreçleriyle ilgili hayvan çalışmalarına dayanmaktadır (Shizgal, 1997). Çıkarabileceğimiz sonuç, mutluluğumuzu artırmak için kendimizi hazlarımıza optimal aralıklarda bırakmamız gerektiğidir. Böylece en sevdiğimiz müziği dinlediğimiz veya yemeği yediğimizde, bunu geçmişteki hazza dayanan aynı şeyi yapma özlemimizin geçmesinden sonra tekrarlamamız gerektiğidir (Seligman, 2002).

Negatif Sosyal Karşılaştırmalar

Mutluluk seviyemizi, kendimizi ve şimdiki koşullarımızı yalnızca yakın zamandaki yaşam koşullarımızla karşılaştırarak değil aynı zamanda başkalarınınkiyle de karşılaştırarak nasıl değerlendirdiğimiz etkilemektedir (Hill & Buss, 2008; Suls & Wheeler, 2000). Kendimizi diğer insanlarla sağlık, kişisel çekicilik, eşlerimiz, çocuklarımız, refah, sosyal statü, akademik ve atletik başarı ve benzeri etkenler açısından karşılaştırıyoruz. Bu sosyal karşılaştırma süreci atalarımız zamanında adaptifti, çünkü genetik soyumuzu devam ettirmek için en iyisi olmak ve grubumuzda en iyi kaynaklara sahip olmak için çabalamamıza neden oluyordu. Geçmiş toplumda, her insan grubunda (tipik olarak 50 ila 200 arasındaydı) bir avuç insan için en iyi yaşam biçimine sahip olmak, en çekici erkek veya kadın olmak, işte, sporda veya ilişkilerde en iyi olmak mümkündü. Dolayısıyla belirli bir alanda gruplarının en iyisi oldukları için her insan grubundaki bir avuç insan mutluydu. Ayrıca birçok insan için yaşam döngülerinin bir noktasında gruplarında bir şeyde en iyi olmayı amaç edinmeleri gerçekçiydi. Modern medya, yani TV, filmler, video, dergiler, gazeteler ve internet, pek çok insanın hiçbir zaman ulaşamayacağı yaşam biçimlerinin, fiziksel çekiciliğin ve iş, spor ve insan ilişkilerinde mükemmellik seviyelerinin imgelerini sunuyor. Başarımızı yakın çevremizdeki referans grubu yerine medyada sunulan standartlarla ölçtüğümüzde bu mutsuzluğa neden olabilir çünkü medya imgelerinin belirlediği standartlara erişemeyebiliriz. Bu, bazı durumlarda standartların hayali doğasından kaynaklanmaktadır. Örneğin film yıldızları veya müzisyenler tarafından canlandırılan fiziksel çekicilik ve mutlu-

luk imgeleri kısmen hayal ürünüdür. Diğer durumlarda, medyanın belirlediği standartlar ulaşılabilir değildir çünkü pek çoğumuz için yaşam biçimlerimizdeki kısıtlamalar enerjimizi şarkı söylemek, satranç oynamak veya bale yapmak gibi tek bir şeye adamamıza izin vermez ve hiçbirimiz aynı derecede yetenekli değiliz. Medya imgeleri tarafından belirlenen çok yüksek standartlara ulaşamadığımız için kendimizi yargılarız, öz saygımızda düşüş ve mutsuzluk deneyimleyebiliriz. Aynı zamanda medyanın dominant erkek ve çekici kadın imgelerinin sunumu insanların, medya imgeleriyle kıyaslanmaları lehlerine olmayan kendi eşlerine bağlılıklarını zayıflatabilir. Bu da dolayısıyla bazı durumlarda evlilik doyumu, aile istikrarı, çocukların sağlığı ve iyi oluş üzerinde negatif etki yaratabilir (Myers, 1992).

Çok yönlü çelişki teorisine göre (Michalos, 1985), doyum seviyemiz mevcut koşullarımız ve çeşitli standartlar arasında yaptığımız karşılaştırmalar tarafından belirlenmektedir. Buna, durumları bizden iyi ve kötü olan insanlar, geçmişteki koşullarımız, gelecekle ilgili amaçlarımız ve ideallerimiz, ihtiyaçlarımız ve kişisel hedeflerimiz dâhildir. Bu teoriye göre, medya imgeleriyle yaptığımız negatif karşılaştırmalarla ilişkili olan mutluluğumuzu ve düşük öz saygımızı yükseltme seçeneğimiz vardır. İlişkilerimize, güçlü kişisel yönlerimize, başarılarımıza ve yatırımlarımıza, durumları bu alanlarda bizden kötü olanlarla kıyaslayarak değer verebiliriz. Koşullarımızı, kişisel yeteneklerimiz ve kaynaklarımızla tutarlı olan gerçekçi kişisel amaçlar ve istekler karşısında değerlendirebiliriz. Kendimizi medyanın yanlış imgelerine göre değil, yakın çevremizdeki referans grubumuzu baz alarak değerlendirebiliriz. Ayrıca sağlık, refah, mutluluk ve benzeri konulardaki medya imgelerinin geçerliliğini kontrol edebiliriz. Bu alternatif kıyasları yapmayı seçerek iyi oluş hissimizi geliştirecek esnekliğimizin olduğunu gösteren kanıtlar var (Diener *ve ark.*, 1999).

Denk Kayıplar ve Kazanımlara Eşit Olmayan Tepkiler

Florida Üniversitesinden Prof. Roy Baumeister, "kötünün iyiden daha güçlü" olduğunu göstermek için psikolojik işleyişin pek çok alanından çarpıcı kanıtlar sundu (Baumeister *ve ark.*, 2001; Sparks & Baumeister, 2008). Şöyle ki, negatif psikolojik fenomenler pozitif psikolojik fenomenlere göre daha güçlüdür. Olumsuz olaylara olumlulara göre, sosyal ilişkilerimizdeki zorluklara olumlu deneyimlerimize göre, kötü geribildirime iyiye göre, kayıplara kazançlara göre daha kuvvetli tepkiler veriyoruz. Üstelik negatif enformasyon

iyi haberlere kıyasla daha ayrıntılı işleniyor. David Buss (2000,2007), atalarımızın adaptif davranışları ve evrimsel tasarımımız nedeniyle, kayıpların aynı büyüklükteki kazanımlara göre daha yoğun duygusal deneyimlere yol açtığını savunmaktadır. Uzun süreli bir takibin ardından bir hayvanı öldürmeye kıyasla uzun sürede ve zorlukla avlanan bir hayvanı kaybetmek çok daha yoğun bir duygusal deneyime yol açıyordu. Bir kaybın ardından yoğun duygular deneyimleyenler kayba uğramamak için çok çalışarak hayatta kaldılar. Kayıp karşısında yoğun duygular deneyimlememiş olanlar kayba uğramamak için çalışmak üzere motive değillerdi ve olasılıkla pek çok kere yiyecek, barınak ve hayatta kalmak için gerekli olan diğer şeylerin kaybını yaşadılar. Bu miras modern zamanlarda da bizimledir. 100 Avro kaybetmekten kaynaklanan çaresizliğin boyutu, 100 Avro kazanmaktan doğan tatmine eş değer değildir. Doğal seleksiyon süreciyle bu şekilde tasarlanmanın bir getirisi, yoğun tatmine ulaşmak için çok şey kazanmanın gerekliliğidir. Ancak yoğun sıkıntı deneyimlemek için az miktarda bir kayıp bile yeterlidir. Bu faktörlerin her ikisi de mutluluk kapasitemizi riske atmaktadır. Üstelik büyük kazanımlar kaynaklı küçük mutluluk artışları ve küçük kayıplar kaynaklı büyük mutluluk düşüşleri karşısındaki hayal kırıklığımız mutluluğumuzu daha da azaltmaktadır. Ancak bu şekilde tasarlandığımızı kabul edersek ılımlı başarıların mutlulukta sadece küçük artışlar getirmesinden dolayı hayal kırıklığına uğramayız. Ayrıca ılımlı kayıplar beklediğimizde veya deneyimlediğimizde arkadaşlardan ve aileden gelebilecek destekleri artırmak için adımlar atabiliriz.

Hem Adaptif Olan Hem Acı Veren Duygular

Tür olarak, belirli koşullarda kaygı, depresyon, kıskançlık veya öfke gibi bir takım sıkıntılı duygular deneyimleyecek biçimde tasarlanarak evrim geçirdik çünkü bu tepkiler atalarımız için adaptif davranışlardı (Buss, 2000, 2007). Belirli tehlikeler veya tehditlerle (*ör.* yılanlar veya bir ebeveynden ayrılmak) karşılaştıklarında atalarımız endişe duyuyordu. Bu da onları tehditten kaçınmaları ve böylelikle hayatta kalmaları için motive ediyordu. Sosyal bir hiyerarşide veya yakın ilişkilerde statü veya güç kaybı yaşadıklarında depresyona giriyorlardı. Bu da gruplarındaki diğer kişileri onlara meydan okumamaları veya saldırmamaları için motive ediyordu ki böylece hayatta kalıyorlardı. Eş sadakatsizliği tehdidiyle karşılaştıklarında onlar da bizim gibi kıskançlık hissediyordu. Bu da onları tetikte tutuyor ve eşlerine karşı korumacı olmalarını sağlıyordu, böylece çocuk-

ları varlıklarını devam ettirebiliyordu. Gıda veya seks gibi değerli bir hedefin önündeki bir engelle karşılaştıklarında öfkeleniyorlardı. Bu da onları engelleri yok ederek hayatta kalmaları için motive ediyordu. Atalarımız açısından adaptif olan bu acı verici duygular bize onlardan miras kaldı. Dolayısıyla hepimizin tehdit karşısında kaygı, kayıp ardından depresyon, olası sadakatsizliğe tepki olarak kıskançlık, engel karşısında öfke deneyimlemek için eğilimimiz var. Üzüntü veren bu duygusal miras, mutluluğun önündeki bir engeldir. Psikoterapideki ve özellikle bilişsel-davranışsal ve sistematik terapilerdeki gelişmeler, düşünme, davranış, ilişkileri yönetme biçimimizde değişiklikler yaparak acı verici duygularla başa çıkmanın yollarını sunuyor (Carr, 2009a).

Depresyondan kaçınmak için ızdıraplı durumlardan uzak durun. Eğer bu mümkün değilse sizi üzen kişilerden kesin bir şekilde daha az stresli davranmalarını isteyin. Depresif hissetmeye başladıysanız kötümser ve mükemmeliyetçi düşünceleri değiştirin ve her durumu daha iyimser bir şekilde görebileceğiniz alternatif yolları destekleyecek kanıtlar arayın. Düzenli egzersiz yaparak aktivite seviyenizi yükseltin ve size heyecan ve zevk veren etkinlikler programlayın. Düzenli olarak yakın arkadaşlarla ve sosyal destek için güvendiğiniz aile üyeleriyle buluşun.

Kaygı için, tehdit odaklı düşünce biçiminden kaçının ve bu stres yaratan durumları daha az tehdit edici yorumlamayı içeren yöntemler arayın. Aktif olarak sizi korkutan durumlarda yer alarak ve endişeniz yatışana kadar orada kalarak cesur olma uygulaması yapın. Bu zorlu görevleri üstlendiğinizde yakın arkadaşlardan ve aile üyelerinden sizi desteklemelerini ve başarınızı kutlamalarını isteyin. Gevşeme egzersizleri, sakinleştiren müzikler dinlemek gibi başa çıkma becerilerini uygulayarak zor durumlar için iyi hazırlık yapın.

Öfke için, öfke yaratan durumlardan kaçının. Bu mümkün değilse durumun sıkıntı yaratmayan yönlerine odaklanın. Bu da mümkün değilse sizi kışkırtan kişilerden daha az stresli bir biçimde davranmalarını kesin olarak isteyin. Öfke hissetmeye başlarsanız geri çekilin ve fizyolojik uyarılma seviyenizin düşmesine izin verin, böylece daha verimli düşünebilirsiniz. Öfke, korku ve heyecan tarafından aşırı bir şekilde uyarıldığımızda verimli bir şekilde düşünemeyiz. Sonra, diğer kişinin bakış açısını duymaya, anlamaya ve empati kurmaya çalışın. Bu davranış, mağduriyet için bir gerekçe olmadığını görmenizi sağlayabilir veya varsa, sıkıntınızın nedenini çözüme kavuşturmak için daha yapıcı yollar görebilirsiniz.

Mutluluğu Geliştirmek

Mutluluğu geliştirme stratejilerinin bir özeti bu bölümde ele alınarak Tablo 1.7'de sunulan araştırma bulgularına dayanmaktadır. Bu kitapta diğer bölümlerin sonunda benzer strateji listeleri verilmektedir. Son bölümde pozitif psikolojik müdahaleler, programlar ve psikoterapi yaklaşımları ele alınacak. Seligman'ın ekibi, depresyon için katılımcıların yaşamında hazzı, uğraşıyı ve anlamı artırmayı hedefleyen bir pozitif psikoterapi programı geliştirdi ve değerlendirdi. Sonuçta, 1 yıllık takip altında olan öğrencilerin hafif ila orta arası depresyonu düşürdüğünü saptadı ve ayakta tedavi gören depresyonlu hastalarda, ilaçlı veya ilaçsız, her zamanki gibi tedavi görenlere kıyasla yüksek iyileşme oranları üretti (Seligman *ve ark.*, 2005, 2006). Pozitif psikoterapi, güçlü yönleri ve pozitif duyguları ortaya çıkarma, affedicilik, minnet, cömertlik, bağlılık, hoşa giden deneyimlerin tadını çıkarmak ve beklentileri düşük tutma üzerine seanslar içermektedir. Ayrıca Seligman, 3. Bölüm'de daha ayrıntılı bir şekilde işlenecek iyimserliği destekleyen oldukça etkili bir program geliştirmiştir (Seligman, 1998).

İlgili kavramlar

Psikolojik iyi oluş, sosyal iyi oluş ve sağlıkla ilintili yaşam kalitesi, öznel iyi oluşla bağlantılı ama ondan farklı kurgulardır.

Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, kişinin tüm psikolojik potansiyelinin başarılmasını ifade etmektedir. Bu kurgu, hümanistik psikoloji geleneğinin merkezindedir. Prof. Carol Ryff, bu alanın önde gelen araştırmacısıdır ve psikolojik iyi oluş ölçekleri altı boyutu değerlendirmektedir: özerklik, çevresel ustalık, kişisel gelişim, başkalarıyla pozitif ilişkiler, hayat amacı ve kendini kabul (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). Keyes *ve ark.*(2000), yaşları 25-74 arasında olan, 3000'den fazla Amerikalıyı içeren faktör analiz çalışmasında, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşun bağlantılı ancak sosyo-demografik değişkenler ve kişilikle diferansiyel olarak korelasyon gösteren farklı kurgular olduklarını saptamışlardır. Hem psikolojik hem öznel iyi oluş yaşla, eğitimle, duygusal dengeyle, dışadönüklükle ve bilinçle artar. Ancak öznel iyi oluşları psikolojik iyi oluşlarından yüksek olan erişkinler, psikolojik iyi oluşları öznel iyi oluşlarından yüksek olanlarla karşılaştırıldığında ikinci grup daha genç, daha eğitimlidir ve deneyime daha açıklık

göstermiştir. Ryff'ın ölçeklerinin altı farklı boyutu toplu halde mi, yoksa psikolojik iyi oluşun daha az sayıdaki yönlerini mi ölçtükleri tartışılmıştır (Ryff & Singer, 2006; Springer & Hauser, 2005; Springer *ve ark.*, 2006).

Sosyal İyi Oluş

Sosyal iyi oluş, kişinin sosyal ağına ve topluluğuna ait pozitif durumlarla ilişkilendirilen optimum işlevselliği ifade etmektedir. Keyes'in (1998; Keyes & Magyar-Moe, 2003) sosyal iyi oluş ölçekleri beş boyutu ölçmektedir: sosyal entegrasyon, sosyal uyum, sosyal bütünlük, sosyal gerçekleştirme ve sosyal kabul. Bu ölçekler anomi, üretkenlik, algılanan sosyal kısıtlamalar, komşuluk kalitesi ve eğitim seviyesi gibi ölçülerle korelasyon göstermektedir. Bu ölçeklerle değerlendirildiği şekliyle sosyal iyi oluş ölçüsü öznel iyi oluş ölçüsünden farklıdır.

Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi, öznel iyi oluştan çok daha geniş ve daha karmaşık bir kurgudur; sağlık durumu, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme kapasitesi, işteki rol statüsü, eğlence ve dinlenme aktivitelerinde bulunma fırsatı, arkadaşlıklarda ve ilişkilerde sosyal işlevsellik, sağlık hizmeti kaynaklarına erişim, yaşam standardı ve genel iyi oluşu içeren çeşitli alanları kapsamaktadır. Yaşam kalitesi ölçülerinin tümü bu alanların hepsini kapsamamaktadır. Çeşitli çocuk ve erişkin popülasyonlarını değerlendirmek için genel yaşam kalitesi, sağlıkla ilintili yaşam kalitesi ve hastalığa özel yaşam kalitesini içeren çeşitli yaşam kalitesi ölçüleri geliştirilmiştir (Preedy & Watson, 2010).

Sonuçlar

Bu bölümde söz edilen iyi oluşu geliştirmek için kullanılacak stratejilerin bir özeti Tablo 1.7'de verilmiştir. Bunlar kişisel gelişim egzersizlerinde veya klinik uygulamalarda kullanılabilir.

Tartışmalar

Bu alandaki belli başlı tartışmalardan bir tanesi, iyi oluş üzerine yapılan araştırmalarda hedonik ve ödamonik gelenekler arasındaki farklılıklarla ilgilidir (Biswas-Diener *ve ark.*, 2009; Deci & Ryan, 2008b). Hedonik yaklaşım, mutluluğu ve iyi yaşamı haz arayışı ve acıdan kaçınma olarak tanımlar. Bu gelenek, felsefe ve psikoloji tarihi süresince pek çok yandaşa sahip olmuştur ve kökleri MÖ 4. yüzyılda yaşamış Yunan filozofu Aristipus'a uzanmaktadır. Günümüzdey-

Tablo 1.7- Mutluluğu geliştirmek için stratejiler

Alan	*Strateji*
İlişkiler	• Benzer birini eş olarak seçin, kibarca ve açık bir şekilde iletişim kurun ve hataları affedin • Akrabalarınızla iletişimi koruyun • Birkaç yakın arkadaşlığınızı devam ettirin • Tanıdıklarınızla işbirliği yapın • Dini ve tinsel pratiklere katılın
Çevre	• Fiziksel ve finansal güvence; aileniz ve kendiniz için konfor sağlayın ama tüketimin hedonik değirmenine kendinizi kaptırmayın • Periyodik olarak iyi havanın tadını çıkartın • Coğrafi açıdan güzel bir çevrede yaşayın • Hoşa giden müziğin ve sanatın olduğu bir çevrede yaşayın
Fiziksel durum	• Sağlığınızı koruyun • Düzenli fiziksel egzersiz yapın
Eğitim ve iş	• Zor işler için doğal olarak hoşa giden beceriler kullanın • Kamçılayıcı ve ilginç bir işte başarı ve onay elde edin • Bir dizi tutarlı amaç doğrultusunda çalışın
Rekreasyon	• Aşırıya kaçmadan kaliteli yemek yiyin • Aşırıya kaçmadan tatile çıkın, dinlenin, rahatlayın • Arkadaşlarla müzik, dans, fiziksel çalışma projeleri, canlandırıcı aktiviteler (yelken/sörf) gibi işbirliği gerektiren eğlence ve dinlenme faaliyetler yapın
Alışma	• Mutluluğa ulaşmak adına maddi kazanımlar edinmek için aşırı çaba harcadığınızda, eninde sonunda başlangıçta mutlulukta artış getiren maddi mallara ve durumlara alışacağınızı kabul edin
Karşılaştırmalar	• Medya imgeleriyle kıyaslamaya bağlı olan düşük öz saygınız için, yakınınızdaki referans grubuyla ve durumu sizden daha kötü olanlarla kendinizi karşılaştırın, medyanın yanlış imajlarıyla değil, medya imgelerinin mutluluklarının ve kaynaklarının doğruluklarını kontrol edin, gerçekçi kişisel hedefler ve yeteneklerinizle ve kaynaklarınızla uyumlu standartlar belirleyin
Kayıplara ve kazanımlara eşit olmayan tepkiler	• Kayıplara ve kazanımlara verilen tepkilerin sonucundaki hayal kırıklığı için, büyük kazanımlardan ve başarılardan mutlulukta küçük artışlar ve küçük kayıplardan ve başarısızlıklardan mutlulukta büyük azalmalar bekleyin
Acı veren duygular	• Depresyon için, ızdıraplı durumlardan kaçının, zor durumların acı vermeyen yönlerine odaklanın; stres yaratan insanlara kesin bir dille itiraz edin, kötümser ve mükemmeliyetçi düşünce biçimini reddedin, aktif olun ve destek alın • Kaygı için, amaç odaklı düşünce biçimini reddedin ve tehdit edici durumlara girerek ve kaygıyı azaltmak için başa çıkma stratejilerini kullanarak cesurluk çalışması yapın • Öfke için kışkırtıcı durumlardan kaçının, zor durumların stressiz yönlerine odaklanın, kışkırtıcı insanlardan kesin bir dille daha az kışkırtıcı olmalarını isteyin, geri çekilin ve empati kurmaya çalışın

se bu gelenek, Prof. Kahneman, Diener ve Schawartz (1999) editörlüğündeki *İyi oluş: Hedonik Psikolojinin Yapı Taşları (Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology)* gibi ciltlere katkı sağlayanların çalışmalarıyla örneklendirilmektedir.

Ödamonik gelenek mutluluğu ve iyi yaşamı, kişinin tüm potansiyelini başarması olarak tanımlar. Bu gelenek, pek çok dinî ve tinsellik harekette taraftar buldu. Aristoteles'in, gerçek mutluluğun arzumuzu tatmin etmekten ama ahlaki açıdan değer olanı yapmaktan yani erdemi ifade etmekten geldiği görüşünün merkezinde bulunmaktadır. Dolayısıyla, ihtiyaçların ve arzuların tatminiyle haz peşinde olmak bazen iyi oluş sağlayabilse de, bu her zaman böyle değildir ve bazı durumlarda haz peşinde koşmak iyi oluşu engelleyebilmektedir. Örneğin alkol, uyuşturucu ve yemeğe aşırı düşkünlük bağımlılığa, kansere veya kalp hastalığına yol açabilir. Buna karşın erdem peşinde olmak bazı durumlarda haz sağlayabilirken diğerlerinde sağlamayabilir. Örneğin bir insanı boğulmaktan kurtarmak gibi cesaret eylemleri hazdan çok acıya neden olabilir. Günümüzde ödamonik gelenek, psikolojik iyi oluş üzerine araştırmalarından bir önceki bölümde söz edilen Alan Waterman, Alan Waterman *ve ark.* (2010) ve Carol Ryff'ın çalışmalarıyla örneklendirilmektedir (Ryff & Singer, 2008). Hedonik ve ödamonik perspektiflerden kavramlaştırılan birçok iyi oluş ölçümünün faktör analizleri, öznel iyi oluş ve kişisel gelişimin ayrı ama ilgili etkenler olduklarını göstermektedir (Linley *ve ark.*, 2009; Gallagher *ve ark.*, 2009). Bu, Seligman'ın (2002) (hedonik) hazlar ve (ödamonik) doyumlar arasındaki ayrımını desteklemektedir.

Özet

Pozitif psikoloji olumlu duyguları, özellikleri ve kurumları anlamanın yanı sıra hoş, dolu ve anlamlı bir yaşamı kolaylaştırmakla ilgilidir. Bu bölümde odak, pozitif duygular ve öznel iyi oluş, yani iyi yaşamın ödamonik kavramsallaştırılması yerine hedonik kavramsallaştırılmasıydı.

Pozitif duygulanım dışadönüklükle korelasyon gösterirken, negatif duygulanım nevrotiklikle korelasyon göstermektedir. Pozitif ve negatif duygulanımın altında muhtemelen dışadönüklüğün ve içe kapanıklığın temelinde bulunan aynı nörobiyolojik mekanizmalar yatmaktadır ve her iki duygulanım da kısmen kalıtımsaldır. Pozitif duygulanım, iş ve evlilikten daha fazla doyum almayla ilişkilidir ve düzenli fiziksel egzersizle, yeterli uykuyla, yakın arkadaşlarla düzenli olarak sosyalleşmeyle ve değerli hedefler için çaba harcayarak artırılabilir.

Kurgunun ampirik çalışmalarında mutluluğu ölçmek için çoklu yanıt kategorileriyle tekli sorular, çok maddeli ölçekler ve deneyim örnekleme metotları kullanılmıştır. Uluslararası araştırmalar, çoğu kişinin mutlu olduğunu ve ortalama mutluluk oranının 10 puanlık ölçek üzerinden 6.75 olduğunu göstermektedir.

Pozitif duygular iş, ilişkiler ve sağlık alanlarında daha iyi uyum sağlanmaya yol açar. Mutluluğun aynı zamanda uzun yaşam üzerinde de etkisi vardır. Pozitif duyguları genişletme ve inşa etme teorisi, olumlu duygulanım deneyimlerinin nasıl sadece kişisel iyi oluş sinyali vermekle kalmadığını, aynı zamanda yaratıcı hoşgörülü düşünce biçimine ve üretkenliğe olanak sağladığını açıklamaktadır. Olumlu duygulardan önemli yararlar sağlamak için, olum duyguların olumsuzlara oranı 3:1'den büyük olmalıdır.

Sabit mutluluk noktası, yaşam koşulları ve bilinçli aktiviteler mutluluğu etkileyen üç faktördür. İkiz çalışmaları, mevcut mutluluktaki varyansın neredeyse yarısının, genetik etmenlerin sonucu olduğunu göstermektedir ancak deneyimlenebilecek olan mutluluğun üst limitini belirleyen sabit mutluluk noktası, aşağı yukarı %98 oranında genetik olarak belirlenmektedir. Mutluluktaki yaklaşık %10'luk varyans koşullardan ve kalan %40 bilinçli aktivitelerden kaynaklanmaktadır. Bu da mutluluk seviyemizi artırmak için önemli bir alana sahip olduğumuz anlamına gelmektedir.

Mutluluk hakkındaki kişilik çalışmaları, mutlu insanların dışadönük ve iyimser olduklarını, öz saygılarının ve içsel denetimlerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Mutlulukla coğrafi konum, kültür, din ve tinsellik, yaşam olayları, refah seviyesi, evlilik, sosyal destek, iş, eğitim, rekreasyon, yaş, cinsiyet ve sağlık arasında değişen derecelerde ilişki saptanmıştır.

İyi oluş hissimizi optimize etmek için yapabileceklerimiz şöyledir: İlişkilerle ilgili olarak; benzer birini eş seçin, nazikçe ve açık bir şekilde iletişim kurun ve hataları affedin, akrabalarla iletişimi koruyun, birkaç tane yakın arkadaşınız olsun, tanıdıklarla işbirliği yapın, dinî ve tinsel pratiklerde bulunun. Çevreyle ilgili olarak; kendiniz ve aileniz için fiziksel ve finansal güvenlik ve konfor sağlayın ama tüketimin hedonik değirmenine kendinizi kaptırmayın, havanın güzel olduğu, müziğin ve sanatın hoşunuza gittiği, coğrafi açıdan güzel bir çevrede yaşayın. Fiziksel iyi oluşla ilgili olarak, sağlığınızı koruyun ve düzenli olarak egzersiz yapın. Üretkenlikle ilişkili olarak; zor işler için doğal olarak hoşunuza giden beceriler kullanın, kamçılayıcı ve ilginç bir işte başarı ve onay elde edin, uyumlu hedefler doğrultusunda çalışın. Eğlenceyle ilgili olarak; abartıya kaçmadan kaliteli yiyecekler yiyin, düzenli olarak dinlenin, rahatlayın ve aşırıya kaçmadan tatile çıkın, arkadaş grubuyla işbirliği yaptı-

ğınız dinlendirici ve eğlendirici aktivitelerde bulunun. Mutluluğun önündeki evrimsel kökleri olan bazı önemli engeller içerisinde haz veren durumlara alışma, başkalarıyla negatif karşılaştırmalar yapma, denk kayıplara ve kazançlara eşit olmayan tepkiler verme, depresyon, kaygı ve öfke deneyimle eğilimlerimiz yer almaktadır. Maddi kazanım için aşırı çaba harcadığınızda, başlangıçta mutluluk getiren maddi mallara ve durumlara kaçınılmaz olarak alışacağınızı kabul edin. Medya imgeleriyle yaptığınız karşılaştırmalardan dolayı düşük öz saygı hissettiğinizde kendinizi yakın çevrenizdeki referans grubuyla ve durumu sizden kötü olanlarla kıyaslayın, medyanın yanlış imajlarıyla değil; medya imgelerinin mutluluklarının ve kaynakların doğruluklarını kontrol edin; gerçekçi kişisel hedefler, yeteneklerinizle ve kaynaklarınızla uyumlu standartlar belirleyin. Kazanımlara ve kayıplara verdiğiniz tepkilerdeki eşitsizlikten doğan hayal kırıklığı için, büyük kazanımlardan ve başarılardan küçük mutluluklar, küçük kayıplardan ve başarısızlıklardan mutlulukta küçük azalmalar bekleyin. Depresyondan kaçınmak için kötümser ve mükemmeliyetçi düşünce biçimini reddetmeliyiz, aktif olmalıyız ve aile ile yakın arkadaşlardan destek almalıyız. Kaygı için, tehdit odaklı düşünce biçimini reddetmeliyiz ve cesaret üzerinde çalışmalıyız. Öfke için, geri çekilmeli ve empati kurmaya çalışmalıyız.

Psikolojik iyi oluş, sosyal iyi oluş ve sağlıkla bağlantılı yaşam kalitesi, öznel iyi oluşla ilgili ama ondan ayrı kurgulardır.

Alandaki belli başlı tartışmalardan bir tanesi, hedonik ve ödamonik gelenekler arasındaki ayrımla ilgilidir. Hedonik yaklaşım, mutluluğu ve iyi yaşamı haz arayışı ve acıdan kaçınma olarak tanımlar. Ödamonik gelenekse mutluluğu ve iyi yaşamı kişinin tüm potansiyelini başarması olarak tanımlar.

Sorular

Kişisel Gelişim Soruları

1. Yaşamınızda mutluluğa katkı sağlayacak hangi faktörler mevcuttur?
2. Hangi faktörler yoktur?
3. Mutluluğunuzu artırmak için ne yapabilirsiniz?
4. Mutluluk artırıcı bu stratejileri benimsemenin maliyetleri ve faydaları ne olabilir?
5. Bu stratejilerden bazılarını benimseyin ve öncesinde ve sonrasında bu bölümde sunulan iyi oluş ölçeklerinden bir tanesiyle kendinizi değerlendirerek iyi oluşunuz üzerindeki etkilerini değerlendirin.

Araştırma Soruları

1. Bu veya benzer bir anket-tipi çalışmayı tekrarlayın veya genişletin: Diener, E., & Seligman, M. (2002). "Çok Mutlu İnsanlar." (Very Happy People). *Psychological Science,* 13, 81-84.
2. Bunun duygudurum oluşturma çalışmasını tekrarlayın veya genişletin: Cohn, M., & Fredrickson, B. (2009). "Pozitif Duygular" (Positive emotions). S. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford pozitif psikoloji rehberi (Oxford handbook of positive psychology)* (İkinci Baskı, ss. 13-24) New York: Oxford University Press.

Daha Fazla Bilgi İçin

Pozitif Psikoloji Üzerine Akademik Referans Çalışmaları

Aspinwall, L., & staudinger, U. (2003). *İnsanın güçlü yanlarının psikolojisi. Pozitif psikoloji için temel sorular ve geleceğe yönelik planlar (A psychology of human strengths. Fundamental questions and future directions for a positive psychology).* Washington, DC: American Psychological Association.

Eid, M., & Larsen, R. (2008). "Öznel iyi oluş bilimi" (The Science of subjective well-being). New York: Guilford. Gilman, R., Huebner, S., & Furlond, M. (2009). *Okullarda pozitif psikoloji rehberi (Handbook of positive psychology in schools).* New York: Routledge.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwartz, N. (1999). *İyi oluş: hedonik psikolojinin temelleri (Well-being: The foundations of hedonic psychology).* New York: Russell Sage Foundation.

Keyes, C. i & Haidt, J. (2001). *Serpilme: Olumlu insan ve iyi yaşanmış bir hayat (Flourishing: The positive person and the Life well lived).* Washington, DC: American Psychological Association.

Linley, P., & Joseph, S. (2004). *Uygulamada pozitif psikoloji (Positive psychology in practice.* Chichester: Wiley.

Linley, P., & Garcea, N. (2010). *Oxford pozitif psikoloji ve iş rehberi (Oxford Handbook of positive psychology and work).* Oxford: Oxford University Press.

Lopez, S. (2009). *Pozitif psikoloji ansiklopedisi (The encyclopedia of positive psychology). (1. ve 2. Cilt). Chichester: Wiley.*

Ong, A., Van Dulmen, M. (2007). *Oxford pozitif psikolojide metotlar rehberi (Oxford Handbook of methods in positive psychology). Oxford: Oxford University Press.*

Peterson, C., Seligman, M. (2004). *Karakter özellikleri ve erdemler. Bir rehber ve sınıflandırma. (Character strengths and virtues. A handbook and classification.)* New York: Oxford University Press.

Pozitif Psikolojiye Giriş Kitapları

Baumgardner, S., & Crothers, M. (2009) *Pozitif psikoloji (Positive psychology).* Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall/Pearson Education.

Boniwell, I. (2006). *Özetle pozitif psikoloji (Positive psychology in a nutshell).* London: PWBC Compton, W. (2005). *Pozitif psikolojiye bir giriş (An introduction to positive psychology).*

Bemont, CA: Thompson Wadworth

Peterson, C. (2006). *Pozitif psikoloji el kitabı (A primer in positive psychology).* Oxford: Oxford University Press.

Snyder, C. R., & Lopez, S. (2007). *Pozitif psikoloji: İnsanın güçlü yönlerinin bilimsel ve pratik keşifleri (Positive Psychology. The scientific and practical explorations of human strengths).* Thousand Oaks, CA: Sage.

Mutlulukla İlgili Üzerine Kişisel Gelişim Kitapları

Argle, M. (2001). *Mutluluğun psikolojisi (The psychology of happiness)* (İkinci Baskı). London: Routledge.

Ben-Shahar, B. (2007). *Daha mutlu (Happier).* New York. McGraw Hill.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Mutluluk: psikolojik zenginliğin sırlarını açmak (Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth).* Malden, MA: Blackwell

Fredrickson, B. (2009). *Pozitiflik (Positivity).* New York: Crown.

Layard, R. (2005). *Mutluluk (Happiness).* New York, Penguin Press.

Lykken, D. (1999). *Mutluluk: Sevincin ve memnuniyetin doğası ve gelişimi (Happiness: The nature and nurture of joy and contentment).* New York: St Martin's Press.

Lyubomirsky, S. (2007). *Mutluluğun nasılı (The how of happiness).* New York: Penguin.

Myers, D. (1992). *Mutluluk arayışı (The pursuit of happiness).* New York: Morrow.

Nettle, D. (2005). *Mutluluk: Gülümsemenizin arkasındaki bilim (Happiness: The Science behind your smile).* Oxford: Oxford University Press.

Seligman, M. (2002). *Otantik Mutluluk* (Authentic *happiness).* New York: Free Press.

Warr, P. (2010). *Çalışmanın sevinci: İşler mutluluk ve siz (The joy of work: jobs happiness and you).* London: Routledge.

Depresyonu Yenmek Üzerine Kişisel Gelişim Kitapları

Burns, D. (1999). *İyi hissetmek. Yeni duygudurum terapisi (Feeling good. The new mood therapy).* New York: Avon.

Burns, D. (1999). *İyi hissetme rehberi (The feeling good handbook) (Gözden geçirilmiş baskı)* New York: Plume.

Gilbert, P. (2000). *Depresyonu yenmek: Bilişsel davranışçı teknikleri kullanmak için kişisel rehber (Overcoming depression: A self-guide using cognitive behavioural techniques)* (Gözden geçirilmiş baskı). London: Robinson.

Greenberger, D., & Padesky, C. (1995). *Duygudurumu zihinle alt etmek: Düşünceleriniz değiştirerek duygularınızı değiştirin (Mind over mood: Changing how you feel by changing how you think).* New York: Guilford.

Lewinsohn, P., Munoz, R., Youngren, M., & Zeiss, A. (1996). *Depresyonunuzu kontrol edin (Control your depression).* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *Depresyon sürecinde bilinçli yol: Kendinizi kronik mutsuzluktan kurtarın (The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness).* New York:Guilford.

Kaygı Kontrolü Üzerine Kişisel Gelişim Kitapları

Anthony, M. (2004). *Utangaçlığa 10 basit çözüm: Utangaçlık, sosyal anksiyete ve kalabalık önünde konuşma yapma korkusuyla nasıl başa çıkılır (10 Simple solutions to shyness: How to overcome shyness, social anxiety & fear of public speaking).* Oakland, CA: New Harbinger.

Anthony, M., Craske, M., & Barlow, D. (2006). *Korkularınızı ve fobilerinizi denetim altına alın. Çalışma Kitabı (Mastering your fears and phobias. Workbook).* (İkinci Baskı). Oxford: Oxford University Press.

Barlow, D. H. (2006). *Kaygınızı ve paniğinizi denetim altına alın. Çalışma Kitabı (Master your anxiety and panic. Workbook).* (Dördüncü Baskı). Oxford: Oxford University Press.

Craske, M., & Barlow, D. (2006). *Kaygınızı ve paniğinizi denetim altına almak. Çalışma Kitabı (Mastery of your anxiety and panic. Workbook).* (İkinci Baskı). Oxford: Oxford University Press.

Davis, M., McKay, M., & Robbins Eshelman, E. (2000). *Rahatlama ve stres azatlımı çalışma kitabı (The Relaxation and stres reduction workbook).* (Beşinci Baskı). Oakland, CA: New Harbinger.

Foa, E. B., & Wilson, R. (2001). *Saplantılarınızı durdurun! Saplantılarınızdan ve takıntılarınızdan kurtulmanın yolları (Stop obsessing! How to overcome your obsessions and compulsions)* (Gözden geçirilmiş baskı). New York: Bantam Books.

Rosenbloom, D., Williams, M., & Watkins, B. (2010). *Travma sonrası yaşam: İyileşmek için bir çalışma kitabı (Life after trauma: A workbook for healing* (İkinci Baskı). New York: Guilford.

Öfke Kontrolü Üzerine Kişisel Gelişim Kitapları

Beck, A. (2000). *Öfke mahkûmları: Öfkenin, düşmanlığın ve şiddetin bilişsel temeli (Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence).* New York: Harper Collins.

Deffenbacker, J., & McKay, M. (1999). *Durumsal ve genel öfkenin üstesinden gelmek: Danışan kılavuzu (Overcoming situational and general anger: Client manual).* Oakland, CA. New Harbinger.

Potter-Efron, R., & Potter-Efron, R., (1995). *En sık karşılaşılan on öfke biçimi ve bunlar için yapılacaklar (The ten most common anger styles and what to do about them).* Oakland, CA. New Harbinger.

Tavris, C. (1989). *Öfke: Yanlış anlaşılan duygu (Anger: The mistunderstood emotion)* (Gözden Geçirilmiş ve Güncellenmiş). New York: Touchstone.

Araştırmada Kullanmak İçin Ölçekler

Güçlü Yönler

Peterson, C., & Seligman, M. (2001). "Güçlü Yönlerin Aksiyonda Değerler Sınıflandırması" (Values in Action Classification of Strengths -VIA-IS) http://www.viacharacter.org/SURVEY/tabid/61/language/en-US/Default.aspx

Mutluluk, Öznel veya Hedonik İyi Oluş

Alfonso, V., Allinson, D., Rader, D., & Gorman, B. (1996). "Geliştirilmiş Yaşam Doyumu Ölçeği: Gelişim ve psikometrik özellikler." (The extended Satisfaction with Life Scale: Development and psychometric properties). *Social Indicators Research,* 38, 275-301

Argyle, M. (2001). *Mutluluğun psikolojisi (The psychology of happiness)* (İkinci Baskı). London: Routledge. Gözden Geçirilmiş Oxford Mutluluk Envanterini İçeriyor.

Cruise, S., Lewis, A., & Mcgukin, C. (2006). "Kısaltılmış Oxford Mutluluk Envanteri'nin içsel tutarlılığı, güvenirliği ve zamansal istikrarı: Verilerin iki hafta içerisinde yeniden ölçümü." *Social Behavior and Personality*, 34, 123-126.

Diener, E., Emmons, R., & Griffin, S. (1985). "Yaşam doyum ölçeği" (Satisfaction with life scale). *Journal of Personality Assessment,* 49, 71-75.

Fordyce, M. (1988). "Mutluluk ölçümü üzerine araştırmanın yeniden incelenmesi. Atmış saniyelik mutluluk ve akıl sağlığı endeksi." *Social Indicators Research,* 20, 355-381.

Hektner, J., Schmidt, J., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Deneyim örnekleme metodu: Günlük yaşam kalitesinin ölçümü (Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life).* Thousand Oaks, CA: Sage.

Hills, P., & Argyle, M. (2002). "Oxford Mutluluk Ölçeği: Psikolojik iyi oluşun ölçümü için kompakt bir ölçek" (The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being). *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar (Personality and Individual Differences),* 33, 1071-1082.

Joseph, S., & Lewis, C. (1998). "Depresyon- Mutluluk Ölçeği: İki kutuplu öz bildirim ölçeğinin güvenirliği ve geçerliliği" (The Depression-Happiness Scale: Reliability and validity of a bipolar self-report scale). *Journal of Clinical Psychology,* 54, 537-544.

Lykken, D. (19991) *Mutluluk (Happiness).* New York: St Martin's Press. Bu kitap sayfa 35'te Tellegen'in ikiz çalışmasında kullanılan Çok Boyutlu Kişilik Ölçeği İyi Oluş Ölçeği'ni içerir

Lyubomirsky, S., & Lepper, H.S. (1999). "Öznel mutluluk ölçümü: Ön güvenirlik ve kurgu geçerlik kazandırma" (A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation). *Social Indicators Research,* 46, 137-155

Pavot, W., & Diener, E. (1993). "Yaşam Doyum Ölçeğinin Gözden Geçirilmesi" (Review of the Satisfaction with Life Scale). *Psychological Assessment,* 5, 164-172.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt. S., Joseph, S. Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). "Warwick-Edinburgh Zihinsel İyi Oluş Ölçeği (WEZİOÖ): Geliştirme ve İngiltere geçerlilik kazandırma" (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale –WEMWBS: Development and UL validation). *Helath and Quality of Life Outcomes, 5 63*(doim: 10.1186/1477-7525-5-63).

Psikolojik/Ödamonik İyi Oluş

Ryff, C., Keyes, C. (1995). "Gözden geçirilmiş psikolojik iyi oluş yapısı" (The stucture of psychological well-being revisited). *Journal of Personality and Social Psychology,* 69, 719-727. Psikolojik iyi oluş ölçekleri hakkında ayrıntılı bilgi için: cryff@facstaff.wisc.edu

Waterman, A., Schwartz, S., Zamboanga, B., Ravert, R. Williams, M., Agoch, V., Kim, S., & Donnellan, M. (2010). "Ödamonik İyi Oluş Ölçeği: Psikometrik özellikler, demografik karşılaştırmalar ve kanıt geçerliliği" (The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity). *Journal of Positive Psychology,* 5, 41-61.

Sosyal İyi Oluş

Keyes, C. L. (1998). "Sosyal iyi oluş." (Social well-being) *Social Psychology Quarterly,* 61, 121-140.

Yaşam Kalitesi

Frisch, M. B. (1994). *Yaşam kalitesi envanteri için rehberi ve tedavi kılavuzu (Manual and treatment guide for the quality of life inventory -QQLI).* Minneapolis, MN: Pearson Assessments.

Gottschalk, L.i & Lolas, F. (1992). "Yaşam kalitesinin sözsel davranışın içerik analizi yoluyla ölçümü" (The measurement of quality of life through the content analysis of verbal behaviour). *Psychotherapy and Psychosomatics,* 58, 69-78. Daha fazla bilgi için http://www.gb-software.com/develop.htm.

Duygular

Izard, C., Libero, D., Putnam, P., & Hayes, O. (1993). "Duygu deneyimlerinin istikrarı ve kişilik durumlarıyla ilişkileri" (Stability of emotion experiences and their relations to states of personality). *Journal of Personality and Social Psychology,* 64, 847-860. Farklandırıcı Duygu Ölçeğini içerir.

Laurent, J., Catanzaro, S., Joiner, T., Rudolf, K., Potter, K, & Lambert, S. (1999). "Çocuklar için pozitif ve negatif duygulanım ölçümü: Ölçek geliştirme ve ön geçerlilik kazandırma" (A measure of positive and negative affect for children: Scale development and preliminary validation). *Psychological Assessment,* 1, 326-338.

Lonigan, C. J., Hooe, E. S., David, C. F., & Kistner, J. A. (1999). Çocuklarda pozitif ve negatif duygulanım: İki faktörlü modelin doğrulayıcı faktör analizi ve bunun kaygı ve depresyonla bağlantısı (Positive and negative affectivity in children: Confirmatory factor analysis of a two-factor model and its relation to symptoms of anxiety and depression). *Journal of Consulting Clinical Psychology,* 67, 374-386.

McNair, D., Lorr, M., & Doppleman, L. (1971). *Duygudurum profilleri için rehber (Manual for the profile of mood states).* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

Thompson, E. R. (2007). "Pozitif ve negatif duygu ölçeğinin uluslararası güvenilir kısa biçimini geliştirme ve geçerlilik kazandırma" (Development and validation of an internationally reliable short-form of the positive and negative affect schedule-PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology,* 38(2), 227-242. PANAS 10 maddeli versiyonunu içerir.

Watson, D., Clark, L. (1994). *PNDÖ-G: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği Rehberi - Genişletilmiş Biçimi (The PANAS-X: Manual for positive and negative affect Schedule -Expanded Form).* Yayınlanmamış baskı metni: University of Iowa, Iowa City (Iowa Üniversitesi, Iowa Şehri).

Watson, D., Clark, L. & Tellengen, A. (1988). "Pozitif ve negatif duygu kısa ölçümleri geliştirme ve geçerlilik kazandırma. PNDÖ ölçekleri" (Development and validation of brief measures of positive and negative affect. The PANAS scales). *Journal of Personality and Social Psychology,* 44, 1063-1070.

Zuckerman, M. (1985). *Çoklu Duygu Sıfat Kontrol Listesi için Revize Edilmiş Rehber (Manual for the MAACL-R. The Multiple Affect Adjective Checklist Revised).* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

Tinsellik ve Dinsellik

Bufford, R. K., Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1991). "Tinsel İyi Oluş için Normlar" (Norms for the Spiritual Well-Being Scale). *Journal of Psychology & Theology,* 19, 35-48.

Daaleman, T., & Frey, B. (2004). "Tinsel iyi oluş endeksi: Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi araştırması için yeni bir araç" (The spiritiuality index of well-being: A new instrument for health-related quality of life research). *Annals of Family Medicine,* 2, 499-503.

Ellison, C. W. (1993). "Tinsel iyi oluş: Kavramsallaştırma ve ölçüm" (Spiritual well-being: conceptualisation and measurement). *Journal of Psychology & Theology,* 11, 330-440.

Hatch, R. L., Burg, M.A., Naberhaus, D. S., & Hellmich, L., K (1998). "Tinsel katılım ve inançlar ölçeği: Yeni bir araç geliştirme ve test etme" (The spiritual involment and beliefs scale: Development and testing of a new instrument) F. *Journal of Family Practice,* 46, 476-486.

Idler, E. L., Musick, M. A., Ellison, C. G., George, L. K., Krause, N., Ory, M. G., Pargament, K. I., Powell, L., H., Underwood, L. G., & Williams, D. R. (2003). "Dinin ve tinselliğin birçok boyutunun sağlık araştırması için ölçümü" (Measuring multiple dimensions of religion and spirituality for health research). *Research on Aging,* 25, 327-365.

Peterman, A. H., Fitchett, G., Brady, M., Hernandez, L., & Cella, D. (2002). "Kanserli insanlarda tinsel iyi oluş ölçümü: Kronik Hastalık Tedavisini Fonksiyonel Değerlendirme – Tinsel İyi Oluş Ölçeği" (Measuring spiritual well-being in people with cancer: The Functional Assesment of Chronic Illness Therapy – Spiritual Well-Being Scale - FACIT-sp). *Annals of Behavioural Medicine,* 24,49-58.

Plante, T.G., & Boccaccini, M. T. (1997). "Santa Clara Dinî İnancın Gücü Ölçeği'nin Güvenilirliği ve Geçerliliği" (Reliability and Validity of the Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire). *Pastoral Psychology,* 45, 429-437.

Plante, T.G., & Boccaccini, M. T. (1997). "Santa Clara Dinî İnancın Gücü Ölçeği" (The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire). Pastoral Psychology, 45, 375-387.

Stewart, C., & Koeske, G. F. (2006). "Tinsellik aracının çok boyutlu ölçümünün ön kurgu geçerliliği: Güney ABD örneklemleri üzerinde bir çalışma" (A preliminary construct validation of the multidimensional measurement of religiousness/spirituality instrument: A study of southern USA samples). *The International Journal for the Psychology of Religion,* 16, 181-196.

Underwood, L. G., & Teresi, J. A. (2002). "Günlük tinsel deneyim ölçeği: Geliştirme, teorik açıklama, güvenirlik, keşifçi faktör analizi ve sağlıkla ilgili veriler kullanarak ön kurgu geçerliliği saptama" (The daily spiritual experience scale: development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data). *Annals of Behavioural Medicine,* 24, 22-33.

Web Siteleri

Avrupa Pozitif Psikoloji Ağı: http://www.le.ac.uk./pc/aa/pal/enpp/

Pozitif Psikoloji Merkezi, Pennsylvania Üniversitesi: www.positivepsychology.org

Pozitif Psikoloji online eğitim programı: https://www.positivepsychologytraining.com/default.aspx

2. BÖLÜM
POZİTİF KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Öğrenme Hedefleri

- Beş faktörlü kişilik teorisini ve bu teoriye dayanan araştırma bulgularını açıklayabilmek.
- Kişiliğin karakter özellikleriyle ilgili güçlü yönlerinin belirlenmesi ve bunların altında yatan genetik ve çevresel temelleri açıklayabilmek.
- Güçlü Yanların ve Erdemlerin Aksiyonda Değerler (AD) Sınıflandırması ve bu sınıflandırmaya dayanan araştırma bulgularını açıklayabilmek.
- Öne çıkan güçlü yönleri kullanmanın mutluluğa olanak sağlandığının anlaşılması.
- Pozitif kişilik özelliklerinin ve güçlü yönlerin iyi bir yaşam için oynadıkları rolün öneminin iyice anlaşılması için ele alınması gereken araştırma sorularının belirlenmesi.

Pozitif psikoloji, sadece 1. Bölüm'in odak noktası olan olumlu duygularla değil, aynı zamanda pozitif özelliklerle de ilgilenmektedir (Lopez & Snyder, 2009; Seligman, 2002). Pozitif psikolojinin en önemli başarılarından biri, bu alandaki araştırmacıların ilgisini çeken kişilik özelliklerinin sınıflandırılması için bir sistem oluşturmuş olmasıdır. Bunlar meraklılık, cesurluk, kibarlık, affedicilik gibi karakteristik özellikler içermektedir. Söz konusu sistemin gelişimi, Prof. Christopher Peterson ve Prof. Martin Seligman (2004) tarafından *Karakter Özellikleri ve Erdemleri*'nde *(Character Strengths and Virtues)* açıklanmaktadır ve bu bölümün ilerleyen kısımlarında ana hatlarıyla in-

celenecektir. Ancak bağlam içerisinde karakterin güçlü yönlerini sınıflandıran bu nispeten yeni sistemi yerleştirmek için öncelikle köklü kişilik özelliklerinin psikolojisi alanını gözden geçireceğiz.

Kişilik Özelliği Teorileri ve Kişiliğin Güçlü Yönleri

Kişilik özellikleri davranışı, bilişi ve duygulanımı etkileyen kalıcı kişisel karakteristiklerdir (Matthews *ve ark.*, 2009). Örneğin sorumluluk özelliğimiz yüksek seviyedeyse işleri ve görevleri güvenilir ve dakik şekilde yapma eğilimimiz olacaktır. Kişilik özellikleri durumlardan farklıdır, kalıcıdırlar ve çok çeşitli koşullarda etkinlik gösterirler. Oysa durumlar geçicidir ve koşula özeldir. Örneğin sorumluluk bir kişilik özelliğiyken "meşgul olmak" bir durumdur.

Kişilik özelliği teorilerinin birincil varsayımı, bir dizi sınırlı boyutun, davranışın ve deneyimin önemli yönlerini tanımladığıdır. Bu tür teorilerde, bir insanın bazı veya tüm bu özellikler içerisindeki durumunun, kişiliğin belirli güçlü yönleriyle ilişkilendirilebileceği fikri ima edilmektedir. Örneğin uyumluluk konusunda yüksek puan alan bir insanın kişiliği, bu özelliğin bir yönü olan güven ve fedakarlık gibi güçlü yanlar gösterebilir. Kişisel özellikler normalde nüfus içerisinde dağılmaktadır. Herhangi bir özellik için konuşmak gerekirse (örneğin, dışadönüklük), pek çok insan bu özelliği orta seviyede gösterir ama çok az insanda bu özellik aşırı yüksek veya düşük seviyededir. Kişilik özelliği teorisi son yıllarda Beş Faktör Modeli kapsamı altına girmiştir (McCrae & Costa, 2008). Bu model, beş büyük olarak ifade edilen şu boyutları içermektedir: nevrotiklik, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık. Beş büyük etmenin her biri, Tablo 2.1'de gösterilen altı bileşen içermektedir.

Beş büyük, çeşitli dillerdeki sözlüklerden alınan kişilik özelliklerine dair sıfatların kapsamlı listelerinin anlambilimsel kümelerinden, ve bu listelere dayanan öz bildirimlerle ve gözlemci değerlendirmeleriyle oluşturulan öğelerin geniş faktörlü analitik çalışmalarından türetilmiştir (John *ve ark.*, 2008; McCrae & Costa, 2008). (Faktör analizi, geniş bir grup öğe arasındaki korelasyon kalıplarının incelenmesiyle, az sayıda etmenin belirlenmesi için kullanılan karmaşık bir istatistikî metottur.) Beş büyük faktörün her birine, puanları bir faktör puanı sağlamak için bir araya getirilen birbiriyle ilişkili öğeler kümesi tarafından yardım edilmektedir. Kişilik özelliği teorisinin geniş geleneğinde, kişiliğin işleyişini tarif etmek için uygun bir şekilde kullanılabilecek kişilik özelliklerinin kesin sayısı üzerinde kapsamlı tartışmalar olmuştur. Örneğin

Tablo 2.1 Kişiliğin Beş Faktör Modeli'nin neden olduğu güçlü yönler

Faktör	*Bileşenler*	*Korelasyon gösteren pozitif özellik sıfatı*	
Duygusal tutarlılık (Nevrotiklik)	N1	Cesaret/kaygı	Gergin değil
	N2	Sakinlik/öfkeli düşmanlık	Sinirli değil
	N3	Mutluluk/depresyon	Hoşnut
	N4	Pozitif öz değer/ öz bilinç	Utangaç değil
	N5	Dürtü kontrolü/dürtüsellik	Huysuz değil
	N6	Toparlanma/yaralanabilirlik	Kendine güvenli
Dışadönüklük	D1	Sıcaklık	Cana yakın
	D2	Girişkenlik	Sosyal
	D3	Atılganlık	Zorlayıcı
	D4	Aktivite	Enerjik
	D5	Heyecan arayışı	Maceraperest
	D6	Pozitif duygular	Hevesli
Deneyime Açıklık	A1	Fantezi	Yaratıcı
	A2	Estetik	Sanatsal
	A3	Hisler	Heyecanlı
	A4	Eylemler	Geniş ilgi alanı
	A5	Fikirler	Meraklı
	A6	Değerler	Geleneksel değil
Uyumluluk	U1	Güven	Affedicilik
	U2	Doğruluk	Talepkar değil
	U3	Özgecilik	Sıcak
	U4	Uyum	İnatçı değil
	U5	Tevazu	Gösterişçi değil
	U6	Yumuşak başlılık	Sempatik
Sorumluluk	V1	Yeterlik	Verimli
	V2	Düzen	Düzenli
	V3	Sorumluluğunu bilme	Dikkatsiz değil
	V4	Başarı çabası	Titiz
	V5	Öz disiplin	Tembel değil
	V6	İhtiyat	Dürtüsel değil

Kaynak: Dr. Paul T. Costa Jr. ve Dr. Robert R. McCrae tarafından hazırlanan "NEO Kişilik Envanteri–Gözden Geçirilmiş Profesyonel Rehber" (NEO Personality Inventory-Revised Professional Manual) 16204 North Florida Avenue, Lutz, Florida 33549 adresindeki *Psychological Assessment Resources, Inc.* adlı yayıncının özel izniyle uyarlanmış ve yeniden üretilmiştir. 1985, 1989, 1992 basımlarının telif hakkı Psychological Assessment Resources, Inc. (PAR)'dadır.

İngiltere'de Prof. Hans Eysenck (1916-1997) üç geniş-bantlı ikincil özelliğin (nevrotiklik, dışadönüklük ve psikotiklik), kişilik işleyişinin pek çok yönü için geçerli olabileceğini savunmuştur (Furnham *ve ark.,* 2008). Buna karşın ABD'de Prof. Raymond Cattell (1905-1998), 16 dar-bantlı birincil özelliğin gerektiğini iddia etmiştir (Boyle, 2008). Bu modellerde özellik sayılarının farklılıkları, analiz edilen öğe dizilerinin ve kullanılan faktör analitik metotların farklılıklarından kaynaklanmaktadır.

Kişiliğin Beş Faktör Modeli, Eysenck'in ve Cattell'in görüşleri üzerine kurulmuştur. Bu üç model arasında benzerlikler vardır. Cattell'in 16 öncül faktörünün ikincil-faktör analizleri sayesinde, beş büyüğe benzeyen geniş-bant faktörler elde edilmiştir. Aynı zamanda, beş büyüğün ilk iki boyutu, Eysenck'in nevrotiklik ve dışadönüklük faktörleriyle aynıdır ve beş büyükten uyumluluk ve vicdanlılık, Esyenck'in psikotiklik faktörünün iki yönüdür.

Kişilik Özelliğiyle İlgili Güçlü Yönlerin Değerlendirilmesi

Kişilik anketleri ve sıfat kontrol listeleri, Beş Faktör Modeli Modeli'nin kişilik özeliklerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Beş büyük özelliğin ve her biriyle ilişkili altı bileşenin en kapsamlı ölçümü, 240 maddeli Gözden Geçirilmiş NEO Kişilik Envanteri'dir (NEO-PI-R, Costa & McCrae, 1992). Daha kısa ölçekler 60 maddeli NEO Beş Faktör Envanteri'ni (Costa & McCrae, 1992), 100 maddeli ve 50 maddeli Uluslararası Kişilik Envanter Havuzu Beş Faktör Modeli Sıfat Kontrol Listeleri'ni (Goldberg, 1992), 44 maddeli Beş Büyük Envanteri'ni (John *ve ark.,* 2008), 40 maddeli Beş Büyük Mini-Taraması'nı (Saucier, 1994; Thompson, 2008), Tablo 2.2'de sunulan 20 maddeli Mini Uluslararası Kişilik Öğe Havuz Ölçekleri'ni (Donnellan *ve ark.,* 2006) ve 10 maddeli Kişilik Envanteri'ni (Gosling *ve ark.,* 2003) içerir. Kişiler arası Sıfat Ölçeği, beş büyük faktörün kişiler arası circumplex (döngüsel) davranış modeliyle tutarlı bir ölçümü için bir sistem sunar (Wiggins, 1995).

Kişilik Özelliği ve Bileşenleriyle İlişkili Güçlü Yönler

Beş büyük ve bileşenleriyle ilişkili kişiliğin güçlü yönleri Tablo 2.1'de verilmiştir. Beş büyük, kişiliğin güçlü yönlerinden duygusal denge, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve vicdanlılığı değerlendirir. Duygusal denge

Tablo 2.2- Beş büyük kişilik özelliğini ölçen Uluslararası Mini Kişilik Envanter Havuzu (The Mini International Personality Item Pool (IPIP))
Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birinin sizi ne denli doğru tarif ettiğini belirtmek için gördüğünüz puanlama ölçeğini kullanın. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyun ve sizi en iyi tarif eden yanıtı, gelecekte nasıl olmak istediğinizi değil şu andaki genel durumunuzu en iyi tarif eden ifadeyi düşünerek yuvarlak içine alın. Kendinizi sizinle aynı cinsiyetteki ve benzer yaştaki insanlarla kıyasladığınızda dürüstçe nasıl görüyorsanız öyle tarif edin.

D	1	Davetlerin can damarıyım	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
U	2	Başkalarının duygularını paylaşırım	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
S	3	İşlerin doğru şekilde yapılmasını sağlarım	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
N	4	Sıklıkla duygudurum dalgalanmalarım olur	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
A	5	Canlı hayal gücüm vardır	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
D*	6	Çok konuşmam	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
U*	7	Diğer insanların sorunlarıyla ilgilenmem	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
S*	8	Çoğunlukla eşyaları doğru yerlerine koymayı unuturum	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
N*	9	Çoğu zaman rahat hissederim	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
A*	10	Soyut fikirlerle ilgilenmem	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
D	11	Partilerde pek çok farklı insanla konuşurum	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
U	12	Başkalarının duygularını hissederim	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
S	13	Düzeni severim	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
N	14	Kolayca üzülürüm	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
A*	15	Soyut fikirleri anlamakta güçlük çekiyorum	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
D*	16	Geri planda kalırım	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
U*	17	Başkalarıyla ilgilenmem	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
S*	18	Her şeyi darmadağınık yaparım	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
N*	19	Nadiren keyifsiz hissederim	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru
A*	20	Hayal gücüm iyi değildir	1	Çok yanlış	2	Nispeten yanlış	3	Ne yanlış ne doğru	4	Nispeten doğru	5	Çok doğru

Kaynak: Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., & Lucas, R. E. (2006). "Mini-IPIP Ölçekleri: Beş Büyük kişilik etmeninin küçük ama etkin ölçümleri" (Yhe Mini-IPIP Scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five factors of personality). *Psychological Assessment*, 18, 192-203. Amerikan Psikologlar Derneğinin izniyle. http://ipiiii.ori.org/newQform50b5.htm50 maddeli IPIP-FFM

boyutunun bileşenleriyle ilişkili güçlü yönler, cesaret, sakinlik, mutluluk, öz saygı, dürtü kontrolü ve dayanıklılıktır. Dışadönüklüğün bileşenleriyle ilişkili güçlü yönler sıcaklık, girişkenlik, atılganlık, aktivite, heyecan arayışı ve pozitif duygulardır. Açıklık özelliğinin ortaya çıkardığı güçlü yönler: fanteziye açıklık, estetiğe açıklık, yeni hislere açıklık, yeni eylemlere açıklık, yeni fikirlere açıklık ve farklı değerlere açıklıktır. Uyumluluk özelliği bileşenlerinin içerdiği güçlü yönler ise şöyledir: Güven, doğruluk, özgecilik, uyum, tevazu, yumuşak başlılık. Sorumluluk özelliği bileşenlerinin ilişkili olduğu güçlü yönler yeterlik, düzenlilik, sorumluluk bilinci, başarı çabası, öz disiplin ve ihtiyattır.

Tipolojik çalışmalar sürekli olarak beş büyükle ilintili üç profil belirlemektedir. Bunlar esnek, aşırı kontrol edilen ve az kontrol edilen profillerdir (John & Srivastava, 1999). Esnek kişiler, beş faktörün hepsine olumlu uyumsallık gösterir. Esnek profil, Tablo 2.1'de listelenen kişiliğin tüm güçlü yönleriyle ilişki gösterir. Aşırı kontrol edilen insanlar yüksek seviyede uyumluluğun ve sorumluluğun yanı sıra, düşük dışadönüklüğe de sahiptir. Az kontrol edilen insanlar ise yüksek nevrotiklik puanları, düşük uyumluluk ve düşük sorumluluk puanlarına sahiptir. Bu profil suç işlemeyle ilişkilidir.

Kişilik Özelliğiyle İlgili Güçlü Yönler İçin Ampirik Kanıtlar

Meta analizler ve sistemli incelemeler, kişiliğin güçlü yanlarını yansıtan beş büyük özellikten pozitif puanlar almanın iyi oluş, başa çıkma, uzun yaşam, sağlıklı davranış, ilişkiler, yaratıcılık, akademik başarı ve mesleki uyumu içeren bir dizi alanda pozitif uyum sağlamayla bağlantılı olduğuna dair güçlü kanıtlar sunmaktadır.

Beş Büyük ve İyi Oluş

100.000'den fazla vakayı içeren 347 örneklemenin meta analizinde Steel *ve ark.* (2008), beş büyük özellik puanları ile mutluluk, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygulanım ve yaşam kalitesini içeren bir dizi iyi oluş endeksinin arasındaki güçlü korelasyonu saptamışlardır. Mutlulukla gerçerli korelasyon mutlak değerler halinde ifade edilmiş ve dışadönüklük için 0.57, nevrotiklik için 0.51, uyumluluk için 0.31, sorumluluk için 0.27 ve deneyime açıklık için 0.14 olduğu saptanmıştır. Şüphesiz, dışadönüklüğün ve duygusal dengenin kişilik bakımından güçlü yönlerinin özellikleri mutlulukla en kuvvetli bağa sahip olanlardır.

Dışadönüklük, Sorumluluk ve Adaptif Başa Çıkma

Farklı karakter profilleri olan insanların kullandığı başa çıkma stratejileri üzerine yapılan araştırmalar, kişilik özelliği bakımından daha fazla güçlü yönü olan insanların adaptif başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanıldıklarını göstermiştir. 33.000'den fazla katılımcıyı içeren 165 örneklemenin meta analizinde Connor-Smith ve Flachsbart (2007), dışadönüklükte ve sorumlulukta yüksek puan alan insanların stresle başa çıkmak için daha çok problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırma kullanma eğiliminde olduklarını saptamışlardır. Bunun aksine, hüsnükuruntu ve uzaklaşma gibi daha problemli stratejilerin kullanımı, yüksek nevrotiklik puanıyla ilişkilendirilmiştir.

Vicdanlılık, Uzun Ömür ve Yaşam Biçimi

Altı ülkeden 8000'den fazla katılımcıyı içeren 20 örneklemenin meta analizinde Kern ve Friedman (2008), vicdanlı olmakla uzun yaşam arasında önemli bir ilişki bulmuşlardır. Vicdanlılık, uzun yaşama muhtemelen sağlık davranışları ve yaşam biçimi üzerindeki etkisi yoluyla etki etmektedir. Bunun doğruluğu, Bogg ve Roberts (2004) tarafından yürütülen 100.000'i aşkın katılımcıyı içeren 194 çalışmanın meta analiziyle kanıtlanmıştır. Bu araştırmada sorumluluk sahibi olmanın daha az uyuşturucu, alkol ve sigara kullanmayla, daha az sağlıksız beslenmeyle, daha temkinli araba kullanmayla ve seksle, başkalarına daha az şiddet uygulamayla, kendi kendine daha az zarar vermeyle, daha fazla egzersiz yapmayla ve fiziksel zindelikle ilişkili olduğu saptanmıştır.

Duygusal Denge, Dışadönüklük, Uyumluluk ve İlişkiler

Duygusal denge, dışadönüklük ve uyumluluk, ilişkilerden doyum sağlamak için gerekli olan üç güçlü karakter özelliğidir. Boylamasına çalışmaları inceleyen Ozer ve Benet-Martinez (2006), dışadönüklüğün ve uyumluluğun çocuklarda ve ergenlerde iyi akran ilişkileriyle, yetişkinlerdeki duygusal denge ve uyumluluk özelliklerinin ise kalıcı ve doyurucu romantik ilişkiler ve evliliklerle bağlantılı olduğunu saptamışlardır.

Vicdanlılık İle Akademik ve Mesleki Performans

Vicdanlılık, diğer güçlü kişisel yönler önemli olsa da akademik ve mesleki performans açısından istikrarlı bir biçimde en güçlü kişisel yön olarak belirlenmiştir. 5000'nin üzerinde vakayı içeren 23 çalışmanın meta analizinde O'Connor ve Paunonen (2007), vicdanlı olmanın, üniversitede akademik başarıyla önemli bir korelasyon gösteren ($r = 0.24$) tek beş büyük kişilik

özelliği olduğunu saptamışlardır. Zhao *ve ark.* (2010), 15.000'den fazla katılımcıyı içeren 60 çalışmanın meta analizini yapmış ve başarılı girişimcilerin sorumluluktan, deneyime açıklıktan ve duygusal dengeden yüksek puan aldıklarını bulmuştur. 500'ü aşkın ekipten edinilen iş performansı verilerinin meta analizinde Peeters *ve ark.* (2006), ekiplerde sorumluluk ve uyumluluk seviyeleri ve bu iki özellik açısından ekip üyelerinin benzerlik dereceleri ne kadar yüksekse ekibin o kadar iyi iş çıkardığını saptamıştır. Sorumluluk iş performansı açsından önemliyken, iş doyumu için duygusal denge ve dışadönüklük gereklidir. 24.000 katılımcıyı içeren 92 çalışmandan edinilen verilen meta analizinde Judge *ve ark.* (2002), duygusal açıdan dengeli ve dışadönük insanların daha fazla iş doyumu bildirdiklerini bulmuştur.

Kişisel Özellikle İlişkili Güçlü Yönler İçin Genetik ve Çevresel Kökenler

Kişilik özelliklerinin neden olduğu güçlü yönlerin belirleyici etmenleriyle ilişkili önemli bir soru vardır. Bu güçlü yönler doğuştan mı gelmektedir yoksa sosyalleşme süreciyle mi öğrenilmektedir? İkiz çalışmalarından edinilen kanıtlar, Tablo 2.1'de listelenen kişilik özellikleriyle ilişkili güçlü yönlerin varyansının neredeyse yarıya yarıya bir oranda çevresel etmenlerin sonucu olduğunu göstermektedir (Johnson *ve ark.,* 2008).

Özelliklerle ilişkili güçlü yönleri belirleyen çevresel etmenler yönünden güvenli bağlanma, Beş Faktör Modeli'nde kişilik özelliklerinin her birine pozitif uyumun önemli bir öncülüdür (Cassidy & Shaver, 2008) Ayrıca çocuklarını yetiştirirken ılımlı seviyede kontrolle sıcaklığı harmanlayan ebeveynler, çocuklarının bu etmenlere olumlu uyum sağlamasını desteklemiş olurlar (Darling & Steinberg, 1993). İnsan yaşamındaki olumlu gelişmelerin hayattaki erken öncülleri, yaşam döngüsünde pozitif ilişkilerin yerine değinen 8. Bölüm'de ele alınacaktır.

Genetik etmenlerin kişilik özelliklerini etkilediği mekanizmalar karmaşıktır. Mizaçla ilgili karakteristikler muhtemelen birden çok gen tarafından belirlenir ve bu genler kişilik özellikleri üzerindeki çevresel etkilerle etkileşime girer. Belirli genetik özellikleri olan insanlar bir aileye ve fiziksel çevreye ait olarak doğarlar. Ne var ki bebekler ve çocuklar davranışları yoluyla insanların onlara ne tepki vereceğini belirler ve fiziksel çevrelerinin belirli yönlerini etkilerler. Bu da dolayısıyla kişilik özelliklerinin gelişiminde rol oynar ve sonra bu özellikler de insanların yaşamak için seçtikleri çevreye ve başkalarının onlarla

etkileşimine etki eder. İnsan çiftlerinin paylaştıkları farklı sayıda ortak genetik malzemenin benzerliğinin karşılaştırıldığı çalışmalarda kişilik özelliklerinin kalıtımsallığı hesaplanmaktadır. Kalıtımsallığı yöntem olarak en sık kullanan ikiz çalışmalarında, tek veya aynı yumurta ikizleri ve çift veya ayrı yumurta ikizlerinden oluşan bir grupta kişisel envanter veya değerlendirme ölçeği kullanılarak belirli bir özellik incelenmiştir. Tek yumurta ikizlerinin genetik kodları aynıyken çift yumurta ikizleri sadece %50 ortak genetik malzeme paylaşmaktadırlar. Kalıtımsallığı hesaplamak için $h^2 = 2(rmz - rdz)$ formülü kullanılmıştır. Bu formülde h^2 kalıtımsallığı, *rmz* tek yumurta ikizi çiftleri için kişilik özelliği korelasyonunu ve *rdz* çift yumurta ikizi çiftleri korelasyonunu gösterir (Johnson *ve ark.*, 2008). Bu durumda kalıtımsallık, iki korelasyon arasındaki farkın iki katıdır. Beş büyük kişilik özelliği için bu yaklaşık olarak 0.4-0.5'tir.

Özellik İlişkili Güçlü Yönlerin Gelişim Yaşam Döngüsü

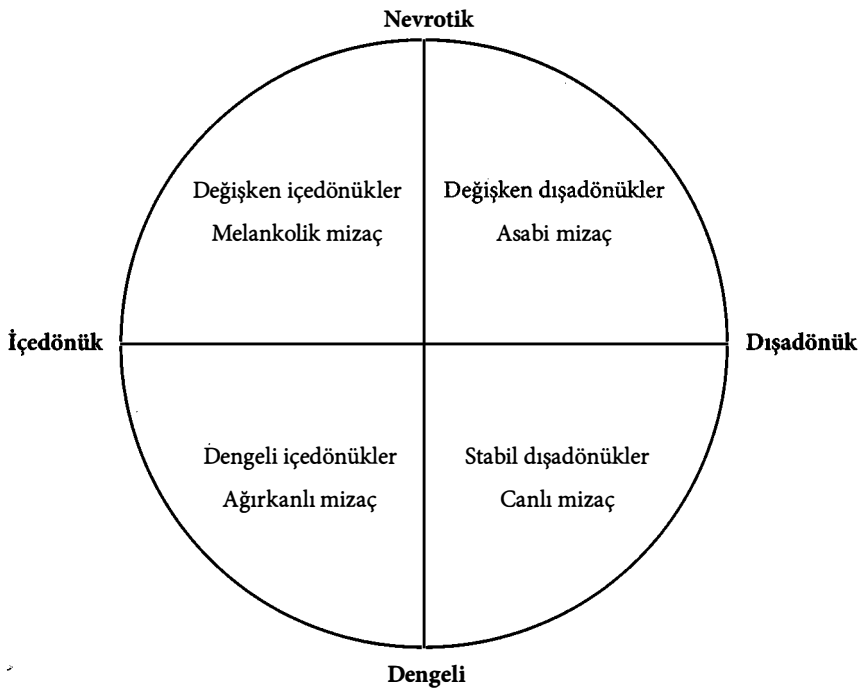
Kişilik özellikleri ve bunlarla ilişkili kişiliğin güçlü yönlerinin temelinde mizaçla ilgili karakteristikler yatmaktadır ve erken mizaç profilleriyle ileriki kişilik özelliği profilleri arasında devamlılıklar belirlenmiştir (DePauw & Mervielde, 2010). Mizaç, bebeklikten itibaren ve büyük çoğunlukla bünyesel veya kalıtımsal olarak mevcut olan etkin tepki stili karakteristiği anlamına gelmektedir.

Mizacı biyolojik etmenlerin etkilediği fikri, ilk olarak Hipokrat tarafından MÖ 4. yüzyılda öne sürülmüştür ve daha sonra MS 2. yüzyılda Galen tarafından genişletilmiştir. Her iki düşünür de, kişilik tipinin çekirdeğini oluşturan dört salgıyla ayırt edici mizaç arasında bir bağlantı olduğunu önermiştir (Murray, 1983). Bu fikre göre canlı mizacı olan insanlar, kalple ilişkili olan kan salgısının aşırılığı nedeniyle neşeli, aktif bir kişiliğe sahip olurlar. Sakin bir kişiliğin gelişimi, beyinle bağlantısı olan balgam salgısının aşırılığının etkilediği ağırkanlı bir mizaçla ilişkilendirilir. Melankolik mizaçları olan insanların, dalakla ilişkili olan kara safra salgısının aşırılığına bağlı olarak hüzünlü bir kişilikleri vardır. Son olarak, karaciğerle ilişkili olan sarı safra salgısının fazlalığının asabi bir mizaçta etkin rol oynadığı, bunun da agresif bir kişilik oluşumuna yol açtığı düşünülmüştür. Londra Üniversitesinden Prof. Hans Eysenck, bu dört mizacın, nevrotiklik ve dışa dönüklük dikey özelliklerinin belirlediği dört çeyrek daireye denk düştüğüne işaret etmiştir (Eysenck & Eysenck, 1975). Bu iki etmen modelini kullanarak dengeli içedönüklerin ağırkanlı bir mizaçları olduğu, dengeli dışadönüklerin neşeli mizaçları olduğu Şekil 2.1'de görülebilir.

Bunlar, dayanıklı mizaç tazlarıdır. Melankolik mizaç nevrotik içedönükleri tanımlar, ve değişken dışadönüklerin asabi mizaçları vardır.

Tablo 2.3, daha tanınmış üç mizaç modelindeki etmenlerle üç ve beş etmenli kişilik teorilerinin etmenleri arasındaki örtüşmenin biraz basitleştirilmiş temsilini sunmaktadır. Örtüşmeler hem özelliklerin hem de mizaç boyutlarının açıklamalarına ve mizaçla kişilik özellikleri arasındaki devamlılıklar hakkındaki araştırma bulgularına dayanmaktadır. Tablo 2.3'te mizacın çeşitli yollarla sınıflandırılmış olduğu görülebilir. Thomas ve Chess'in (1977) bebek mizacı modeli, gözlemciler tarafından puanlandırılan dokuz etmen içermektedir. Buss ve Plomin'in çocuk mizacı modeli (1975), DASD Mizaç Araştırması (EASI –Temperament Survey) tarafından ölçülebilen dört etmen içermektedir. DASD kısaltması, modeldeki dört etmeni temsil eder: duygusallık, aktiflik, sosyallik ve dürtüsellik.

Şekil 2.1- Mizaç ve kişilik



Kaynak: Eysenck, H., & Eysenck, S. (1975). *Eysenck Kişilik Ölçeği Rehberi (Manual of the Eysenck Personality Questionnaire).* San Diego, CA: Educational and Industrial testing Service (EdITS). İzinle yeniden basılmıştır.

Clark ve Watson (1999, 2008), Eysenck'in üç etmenli kişilik modeline çok benzeyen üç etmenli yetişkin mizacı modelini geliştirmişlerdir.

Modern boylamasına çalışmalardan edinilen kanıtlar, mizaç ve kişilik özellikleri arasındaki bağın varlığını desteklemektedir (Depauw & Mervielde, 2010; Rothbart & Bates, 2006). Örneğin, yüksek aktivite seviyeleri ve pozitif duygulanımı olan çocuklar dışadönük yetişkinler olurlar ve dışadönüklükle ilişkilendirilen güçlü yönlerden faydalanırlar. Dikkatleri kalıcılık gösteren çocuklar, ileride yüksek sorumluluk seviyesine ve ilgili güçlü yanlara sahip olurlar. Çok sinirli ve korkak çocuklar, hayatlarının ilerki aşamalarında yükse seviyede nevrotiklik gösterirler. Sivri mizaç karakteristikleri taşıyan çocuklar, çevresel stres etkenlerine ve desteğe daha duyarlı olabilmektedir veya ebeveynlerinden kendi sivri mizaç karakteristiklerini artıran tepkiler öğrenebilirler.

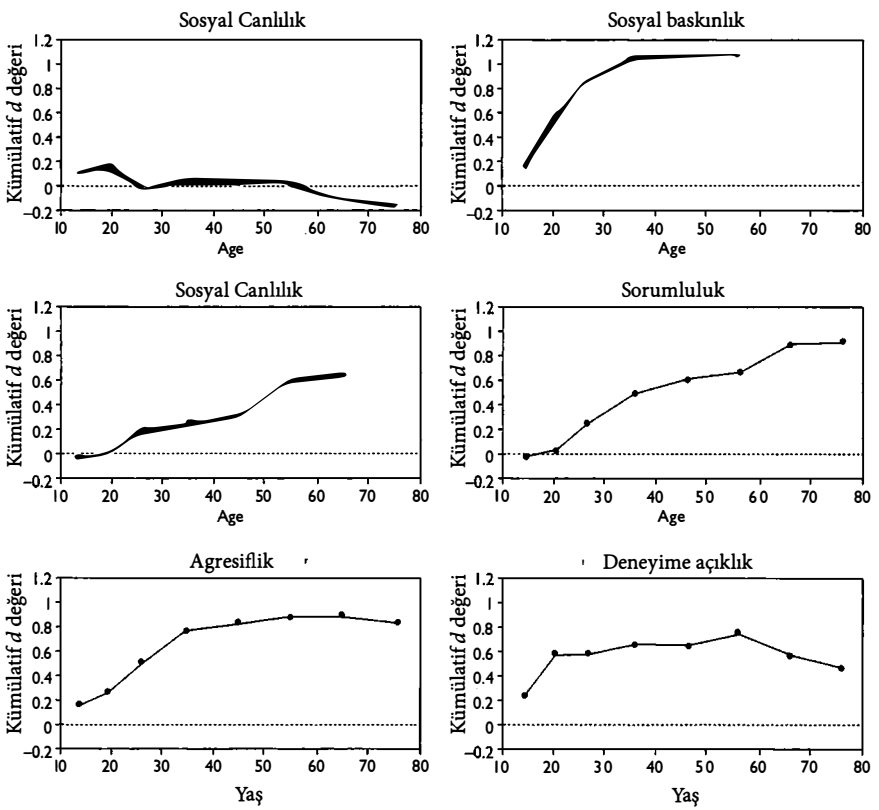
Mizaç biçimiyle kişilik profili arasındaki sürekliliğe ek olarak, beş büyük kişilik özelliğinin öngörülebilen bir yaşam döngüsü çizgisini takip ettiğine ve bunun pek çok kültürde meydana geldiğine dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır. 50.000'den fazla vakayı içeren 92 örneklemenin meta analizinde Roberts *ve ark.* (2006), ergenlik dönemindeki insanlarda dışadönüklüğün bileşeni olan deneyime açıklık ve sosyal canlılıkta artışın, yaşlılıkta düşüş gösterdiğini saptamışlardır. Yetişkinliğin erken ve orta dönemlerinde, 20 ila 40 yaşları arasında, sorumlulukta, (nevrotikliğin zıttı) duygusal dengede ve (dışadönüklüğün bir diğer bileşeni) sosyal baskınlıkta artış görülmektedir. Yaşam döngüsünde uyumluluğun kademeli olarak artma eğilimi de vardır. Şekil 2.2'de sunulan söz konusu bulgular, 30 yaşından sonra kişiliğin oldukça istikrarlı olduğu yaygın görüşüyle çelişmektedir. Bulgular, genç yetişkinler grubunun güçlü yönler açısından sosyal canlılığa ve açıklığa, daha büyük yetişkinlerin duygusal dengeye, sorumluluğa, sosyal baskınlığa ve uyumluluğa sahip olduklarını önermektedir.

Karakterin Güçlü Yönlerinin ve Erdemlerin Aksiyonda Değerler (AD) Sınıflandırması

Karakterin güçlü yönlerinin ve erdemlerinin pozitif psikolojisi geleneksel kişilik özelliği psikolojisinden amacı ve mevcut gelişme aşaması bakımından farklılık gösterir. Güçlü yönlerin ve erdemlerin pozitif psikolojisi, iyi bir yaşamla ilişkili kişilik özelliklerinin belirlenmesi için açık bir şekilde yola çıkmıştır. Bu da onu, belirlediği ve çalıştığı özelliklerin ahlaki değeriyle büyük ölçüde ilgilen-

meyen geleneksel kişilik özelliği psikolojisinden ayırır. Bilimsel bir uğraş olarak kişilik özelliği psikolojisi oldukça köklüdür; 1937'de Gordon Allport'un (1897-1967) *Kişilik: Psikolojik bir Yorum (Personality: A psychological interpretation)* adlı eseriyle başlamıştır. Buna karşın, erdemlerin ve karakterin güçlü yönlerinin bilimsel çalışması yeni yeni gelişmektedir. Bilimsel bir araştırma alanı olarak 2004 yılında, Christopher Peterson ve Martin Seligman'ın *Karakterin Güçlü Yönleri ve Erdemleri'ni (Character Strengths and Virtues)* yayınlamasıyla resmiyet kazanmıştır. İyimserlik ve yaratıcılık gibi karakterin güçlü yönleri yıllarca ayrı

Şekil 2.2 Kişilik özelliklerinde zaman içindeki değişimler



Kaynak: Roberts, B. W., Walton, K., & Viechtbauer, W. (2006). "Yaşam süreci boyunca kişilik özelliklerinde ortalama seviye değişim tarzları: Boylamasına çalışmaların bir meta analizi" (Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies). *Psychological Bulletin*, 132, 15 (Şekil 2). Amerikan Psikologlar Derneğinin izniyle.

ayrı ampirik olarak incelense de pek çoğu geniş bir şekilde ele alınmamıştı ve karakterin güçlü yönlerini bütünüyle araştıran bir çalışma yapılmamıştı. Bu alanın kuruluşu, daha önceden psikolojide ihmal edilen karakterin güçlü yönlerinin ve erdemlerinin bilimsel açıdan araştırmaları için bir bağlam oluşturdu.

Pozitif psikoloji alanının asıl ilgi alanı olan karakter özellikleri, Tablo 2.4'te sunulan Karakterin Özelliklerinin ve Erdemlerin Aksiyonda Değerler (AD) Sınıflandırmasında yer almaktadır (Peterson, 2006; Peterson & Seligman, 2004; Peterson & Park, 2009). Bilgelik ve cesaret gibi erdemler, ahlakçı filozoflar tarafından değerli sayılan çekirdek kişilik özellikleridir. Yaratıcılık ve minnet gibi güçlü yönler, erdemlere ulaşmak için kullanılabilecek daha az soyut kişilik özellikleridir. Bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, sağduyu, aşkınlık altı erdemdir. Bu erdemlerin her biriyle ilişkilendirilen güçlü yönlerin kısa bir açıklamasıyla yer geldiğinde her biri hakkındaki kilit araştırma bulguları aşağıda yer almaktadır.

Bilgelik

Yaratıcılık, merak, açık fikirlilik, öğrenme sevgisi ve geniş bir perspektiften bakabilme kapasitesi bilgelik erdeminin ilişkili olduğu karakter özellikleridir. Bu bilişsel güçlü yanlar, iyi oluşu artırmak için bilgi bikrimi ve mantık kullanımını içerir.

Yaratıcılık

Yaratıcı olmak için bir insan, sanatsal, bilimsel veya adaptif olan diğer ürünler oluşturmayı sağlayan yeni fikirler ve davranışlar üretme yetisine sahip olmalıdır. Yaratıcılık hem kişisel özelliklere hem de kişinin çeşitli şekillerde değerlendirilebilen psikososyal bağlamına bağladır (Kaufman & Sternberg, 2010). Yaratıcılık, her biri ayrıntılı bir şekilde 6. Bölüm'de ele alınacak olan dâhilikten, yeteneklilikten veya bilgelikten farklıdır.

Merak

Meraklı bir insan yeni deneyimler, bilgiler ve enformasyon edinmek için oldukça motivedir. Psikolojide bir yanda geçici ilgiler, ve diğer yanda merak, deneyime açıklık, yenilik ve heyecan arayışı gibi kalıcı özellikler arasında ayrım yapılmaktadır (Kashdan & Sylvia, 2009). Bu bölümde daha önce açıkladığımız ve beş büyük kişilik özelliğinden biri sayılan deneyime açıklık, yeni fikirlere, fantezilere, his ve değerlere açıklığı ifade ederken heyecan ve yenilik arayışı ise risk almayla ilişkilidir. Beceri ve uzmanlık geliştirmek için merak

ve içgüdüsel motivasyon gereklidir ve dolayısıyla 4. Bölüm'de ele alınacak olan akış deneyimiyle bağlantılıdır.

Açık Fikirlilik

Açık fikirli bir insan belirsiz bir durumun karar aşamasındayken soruna tüm açılardan bakar, rasyonel biçimde düşünür, tüm kanıtları inceler, alelacele bir karar vermez, fikrini yeni kanıtlar ışığında değiştirebilir ve sonuçta sağlıklı bir karara varır. Psikolojide açık fikirlilik, eleştirel düşünme, değerlendirme ve karar alma konularıyla ilgilenen Nobel ödüllü Daniel Kahneman gibi psikologlar tarafından araştırılmaktadır (Hardman, 2009 : Stanovich, 2009). Bu konuda yapılan çalışmalar, insanların belirsiz durumlarda aldıkları kararlardaki hataları ve dikkatli, rasyonel ve açık fikirli bir yaklaşım benimsemenin değerini gösterir.

Öğrenme Sevgisi

Öğrenme sevgisi fazla olan bir insan, doğası gereği yeni becerilerde, konularda ve bilgilerde ustalaşmak için motivedir ve bu ihtiyacını sistemli bir şekilde karşılar. Psikolojide öğrenme sevgisinin geliştirilmesi geleneksel deyişle başarı motivasyonu olarak ve yakın zamanda yetkinlik motivasyonu olarak ifade edilmektedir (Elliot & Dweck, 2005). Herhangi bir alanda yeterlik ve uzmanlık kazanmak için içsel motivasyon geliştirmek, bir taraftan kişinin doğal yeteneklerine, mizacına ve diğer taraftan söz konusu kişinin çevresinden gelen fırsatlara ve desteğe bağlıdır. Çevrenin kritik yönlerini ebeveynler, öğretmenler, akranlar, özel öğretmenler, rehberler ve işverenlerle sosyoekonomik koşullar, ve kültürel ortam kapsar. Yeterlik motivasyonu 4. Bölüm'de ele alınacaktır.

Perspektif

Perspektifi olan bir insan başkalarını dikkatli bir şekilde dinleyerek, "büyük resmi" görerek var olan fırsatlarla ilgili sağlıklı yargılarda bulunarak ve bunları tutarlı ve inandırıcı bir şekilde ifade ederek onlara akıllı bir rehberlik sunabilir. Psikolojide bilgelik, bu tür bir perspektifin benimsenmesinde kullanılan bir terimdir (Sternberg & Jordan, 2005). Bilgelik, ileri aşama bir bilişsel ve kişilik gelişimiyle ilişkilendirilen uzman bilgi sistemi olarak kavramsallaştırılmıştır. Ahlaki değerler ve genel iyilikle uyumlu bir sonuca ulaşmak amacıyla tarafların ilgi alanlarını dengelemek, çeşitli çözümlerin iyi kötü yanlarını dengelemek için aklın ve yaratıcılığın kullanılmasını gerektirir. Bilgeliğe 6. Bölüm'de detaylı olarak yer verilmiştir.

Cesaret

Cesaret erdeminin karakter özellikleri doğruluk, cesaret, azim ve şevktir. Bu güçlü yönler, kişinin iradesinin dış ve iç muhalif güçler karşısında iyi oluşun artması adına sınanmasını içerdiğinden bir ölçüde düzelticidirler.

Otantiklik

Otantik bir insan, kendisi ve dünya hakkında gerçekleri konuşur. Kendini numara yapmadan samimiyetle takdim eder ve inançlarının, hislerinin ve davranışlarının sorumluluğunu alır. Dürüsttür ve kişisel bütünlüğü vardır. Ahlaki gelişim psikolojisi hakkındaki araştırmalar, bu özellikleri kazanmanın mizaç gibi kişisel niteliklerle, özellikle de ebeveynliğin ve eğitimin kalitesiyle birlikte artan soysal akranlarla olumlu iletişim gibi çevresel etmenler tarafından belirlendiğini göstermektedir (Killen & Smetana, 2006). Öz belirleme teorisinin rehberliğindeki araştırmalar, değerli hedeflerin özerk bir şekilde peşinden gitmenin iyi oluşla bağlantılı olduğunu göstermiştir (Deci & Ryan, 2002; Sheldon, 2004). Öz belirleme teorisi, 4. Bölüm'de işlenecektir. Danışan merkezli terapi hareketinin kurucusu Carl Rogers (1902-1987), psikoterapi alanında terapist otantikliğinin önemli bir tedavi hedefi olduğunu savunmuştu. Dolayısıyla bazı pozitif psikologların, pozitif psikolojik terapinin inşa edileceği bir platform olarak Rogers'ın danışan merkezli terapisine dönmesi hiçte şaşırtıcı değildir (Joseph & Linley, 2006). Pozitif psikolojik terapi 9. Bölüm'de ele alınacaktır.

Mertlik

Cesur bir insan fiziksel ve psikolojik tehditlerle, sorunlarla, zorluklarla ve acıyla kararlı bir şekilde mücadele eder. Cesaret, insanın doğru olduğuna inandığı şeyleri kendisine karşı çıkılmasına rağmen savunması ve yüreklilik demektedir. Cesaret, psikolojik araştırmanın gelişmekte olan alanıdır (Pury & Lopez, 2009).

Azim

Azim karakter özelliğine sahip bir insan, beklentisi yüksek ve zor işleri karşısına çıkan engellere ve pes etme dürtüsüne rağmen tamamlar. Psikolojide azim, çalışkanlık ve ertelenmiş doyum başlıkları altında incelenmiştir (Peterson & Seligman, 2004). Davranışsal psikolojide daha fazla kararlılığın (yok olmaya tepkisel bir direnç) sürekli pekiştirmenin kesilmesinin ardından değil, aralıklı pekiştirmenin kesilmesinin ardından meydana geldiği bulunmuştur. Bilişsel psikolojide, iyimser açıklama tarzları olan insanların kötümser tarzdakilere göre işlerde daha

Tablo 2.3- Mizaç ve Kişilik Özellikleri

McCrae & Costa'nın (2008) Beş Faktörlü Kişilik Modeli	Eysenck'in Üç Faktörlü Kişilik Modeli (Furnham *ve ark.*, 2008)	Clark & Watson (2008) Üç Faktörlü Yetişkin Mizacı Modeli	Buss & Plomin'in (1975) Dört Faktörlü Çocuk Mizacı Modeli	Thomas & Chess'in (1977) Dokuz Faktörlü Bebek Mizacı Modeli
Denge- nevrotiklik	Nevrotiklik	Negatif Mizaç	Duygusallık	Duygudurum yoğunluğu Duyusal eşik Yaklaşımsal yoksunluk Uyumsallık Ritmiklik
Dışadönüklük-İçedönüklük	Dışadönüklük	Pozitif Mizaç	Denge Aktivite	Dominant Duygudurum Aktivite seviyesi
Sorumluluk Uyumluluk	Psikotisizm	Ket vurmama	Dürtüsellik	Dikkat kararlılığı Dikkat dağınıklığı
Deneyime açıklık				

Kaynak: McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008). "Beş faktörlü kişilik teorisi" (The five factor theory of personality). O. P. John, R. Robins, & L. Pervin (Ed.), *Kişilik rehberi: Teori ve araştırma* (*Handbook of Personality*: Theory and research). (Üçüncü Baskı, ss. 159-181). New York: Guilford Press. Furnham, A., Eysenck, S., & Salfske, D. H. (2008). "Eysenck Kişilik ölçümleri: Ölçek geliştirmede elli yıl" (The Eysenck Personality measures: Fifty years of scale development). G. Boyle, G. Matthews, & D. Saklofske (Ed.) *Kişilik teorisi ve değerlendirme rehberi. 2. Cilt: Kişilik ölçümü ve testleri* (*The Sage handbook of personality theory and assessment. Volume 2: Personality measurement and testing)* (ss. 199-218). Los Angeles, CA: Sage. Clark, L., & Watson, D. (2008). "Mizaç. Kişilik özelliği için düzenleyici paradigma" (Temperament. An organizing paradigm for trait psychology). O, John, R. Robins, & L. Pervin (Ed.) *Kişilik rehberi: Teori ve araştırma* (*Handbook of personality: Theory and research*) (Üçüncü Baskı, ss. 265-287). New York: Guilford. Buss, A., & Plomin, R. (1975). *Kişilik gelişimi mizaç teorisi (A temperament theory of personality development).* New York: Wiley. Thomas, A., & Chess, S. (1977) *Mizaç ve gelişim (Temperament and development).* New York: Brunner/ Mazel.

kararlı oldukları çünkü onlar çabalarına başarı atfederken kötümser açıklama tarzındakilerin öğrenilmiş çaresizlik geliştirdikleri saptanmıştır. Pek çok koşul altında daha çok kararlılık gösteren insanların doyumu erteleme konusunda yüksek becerileri, yüksek öz saygıları, öz etkinlikleri, özerklikleri ve iradeleri vardır.

Şevk

Şevk karakter özelliği olan bir insan hayata hevesle, heyecanla, enerjiyle, dinçlikle yaklaşır. Hayatı bir macera olarak kucaklar ve görevleri gayretle ele alır. Öz belirleme teorisine göre ilişki kurmak, yeterlik ve özerklik gibi psikolojik ihtiyaçlarımızı tatmin eden ve canlılığımızı artıran aktivitelerde bulunmak için içsel bir motivasyonumuz vardır. Buna karşın, dışa yönelik amaçlara odaklanan yaşam biçimleri daha az canlılığa yol açar, çünkü ilişki, yeterlik ve özerklik gibi ihtiyaçlarını tatmin etmezler. Bu görüş artan kanıtlarla desteklenmektedir (Ryan & Deci, 2008). Öz belirleme teorisi ve içsel motivasyon 4. Bölüm'de deneyimlerin akışı psikolojisinin bağlamında ele alınıyor.

İnsanlık

İnsanlık erdeminin karakter özellikleri içinde incelik, sevgi ve sosyal zekâ yer alır. Bu kişiler arası güçlü yönler, yakın, sevecen birebir ilişkilerin niteliğini derinleştirmek için kullanılır.

İncelik

İyi bir insan başkalarına iyilik yapar ve onlarla ilgilenir. Özgecil, sevecen, besleyici ve cömerttir. Özgeciliğin psikolojik çalışması sonucu empatinin, kibarlığın ve özgeci davranışın altında yatan önemli bir etmen olduğu bulunmuştur (Batson *ve ark.*, 2009). Yani empatik duygular, kişiye bazı bedelleri olmasına rağmen başkalarına yardım etme amacı taşıyan özgecil motivasyona yol açar. İlişkilerde empati ve özgecilik 8. Bölüm'de daha detaylı ele alınacaktır.

Sevgi

Sevgi karakter özelliği sayesinde ilgilenmenin ve paylaşmanın karşılıklı olduğu yakın ilişkilere değer veririz ve destekleriz. Sevginin farklı türleri vardır. Bunlar bir ebeveynin çocuğuna, çocuğun ebeveyne, arkadaşların birbirlerine duydukları sevgiyi ve romantik sevgiyi içerir. Londra'da John Bowlby (1907-1990) tarafından geliştirilen Bağlanma Teorisi, sevginin tüm biçimlerinin psikolojik çalışmalarında merkezi bir rol oynamıştır (Cassidy & Shaver, 2008).

Tablo 2.4 Karakterin Güçlü Yönlerinin ve Erdemlerin Aksiyonda Değerler (AD) Sınıflandırması

Erdem	Tanımlayıcı özellikler	Karakterin güçlü yönleri	Tanımlayıcı özellikler
1 Bilgelik	Bilgi edinme ve kullanma	• Yaratıcılık • Merak • Açık fikirlilik • Öğrenme sevgisi • Perspektif	İşleri yapmak için yeni ve üretken yollar düşünmek Deneyimin bütününe ilgi göstermek Konuların üzerinde düşünmek ve her yönüyle incelemek Yeni becerile, konular ve bilgilerde ustalaşmak Başkalarına akıllı danışmanlık yapabilmek
2 Cesaret	İç ve dış muhalefete rağmen hedeflere ulaşma isteği	• Otantiklik • Cesaret • Azim • Şevk	Doğruyu söylemek ve kendini içten bir şekilde sunmak Tehdit, meydan okuma, zorluk veya acı karşısında ezilmeme Başladığını bitirme Yaşama heyecan ve enerjiyle yaklaşmak
3 İnsanlık	Kişiler arası güçlü yönler	• İncelik • Sevgi • Sosyal zekâ	Başkalarına iyilik yapmak ve yardım etmek Başkalarıyla yakın ilişkiye değer vermek Kendisinin ve diğerlerinin motivasyonlarının ve hislerinin farkında olmak
4 Adalet	Güçlü toplumsal yönler	• Dürüstlük • Liderlik • Takım çalışması	Dürüstlük ve adalet kavramları çerçevesinde herkese eşit davranmak Grup aktiviteleri düzenlemek ve gerçekleşmelerini sağlamak Bir grubun veya ekibin üyeleriyle iyi çalışmak
5 Ölçülülük	Bizi aşırılıklara karşı koruyan güçlü karakter özellikleri	• Affedicilik • Tevazu • Sağduyu • Öz düzenleme	Hata yapmış kişileri affetmek Başarılarının kendisi yerine konuşmasına izin vermek Seçimleri konusunda dikkatli olmak ve pişman olunacak şeyler söylememek ve yapmamak Kişinin hislerini ve yaptıklarını düzene sokması
6 Aşkınlık	Bizi daha büyük bir evrene bağlayan güçlü yönler	• Güzelliği ve mükemmelliği takdir • Minnet • Umut • Espri anlayışı • Dindarlık	İyi şeylerin farkında olmak ve şükran duymak En iyisini beklemek ve bunu başarmak için çalışmak Gülmeyi, şakalaşmayı ve başkalarını güldürmeyi sevmek Yüce amaç ve yaşamın anlamı konularında tutarlı inançlara sahip olmak

Kaynak: Peterson, C., & Park, N. (2009). "Karakterin güçlü yönlerinin sınıflandırılması ve ölçümü"(Classifying and measuring strengths of character). S. Lopez & C.R. Snyder (Ed.), *Oxford Pozitif Psikoloji Rehberi* (*Oxford handbook of positive psychology*) (İkinci Baskı, ss. 25-33, Tablo 4.1, s. 28). New York: Oxford University Press; ve Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Karakterin güçlü yönleri ve erdemler. Rehber ve sınıflandırma* (*Character Strengths and virtues. Handbook and classification*) New York: Oxford University Press. İzinle kullanılmıştır.

Bağlanma teorisinin ana hipotezi çocuklar ve ebeveynler, arkadaşlar ve romantik ilişki yaşayan kişiler arasındaki sevgi bağı kurma ve bunu devam ettirme motivasyonu ve kapasitesinin biyolojik temelli ve türümüzün varlığını sürdürmesi için zorunlu olduğudur. İnsanlar bebekken aileleriyle deneyimledikleri ilgi verme ve alma kalıpları içselleştirilir ve erişkinlikte hem arkadaşlarla yakın ilişki hem de romantik ilişki kurmak için model olur. Güvenli bağları olan bebekler, arkadaşlarıyla ve romantik ilişki kurdukları kişilerle güvenli bağlar geliştirirler. Sevgiye ve ilişkilere 8. Bölüm'de ayrıntıyla yer verilecektir.

Sosyal Zekâ

Sosyal zekâ karakter özelliği sayesinde kendimizin ve başkalarının güdülerini ve hislerini fark ederiz, böylece farklı sosyal durumlara uyum sağlarız. Sosyal zekâ, benliğin ve başkalarının psikolojik durumlarını doğru bir şekilde tespit etme ve hem kendi psikolojik durumumuzu hem de sosyal durumları etkin bir şekilde yönetme yetisidir. Bu zekâ tipi IQ testlerinin ölçtüğü zekâ türünden farklıdır; hatırlama, ilişkileri anlama, enformasyonu hızla işleme ve soyut akıl yürütme gibi becerileri kullanarak sözel ve sözel olmayan işleri yerine getirme kapasitesidir. AD sınıflandırma sisteminde kavramsallaştırıldığı gibi sosyal zekâ, duygusal zekâ kurgusunu kapsar (Salovery *ve ark.,* 2009). Duygusal zekâ, 5. Bölüm'de detaylı bir şekilde ele alınacaktır..

Adalet

Adalet erdeminin karakter özellikleri dürüstlük, liderlik ve takım çalışmasıdır. Bu sosyal beceriler ekipler, gruplar ve topluluklar içinde güçlü sosyal ağlar kurmak için kullanılır. Bir önceki bölümde söz edilen insanlık erdeminin karakter özellikleri (incelik, sevgi ve sosyal zekâ), öncelikle iki insan arasındaki ilişkilerle ilgiliyken adalet erdeminin karakter özellikleri gruplar içindeki ilişki ağlarıyla bağlantılıdır.

Dürüstlük

Dürüst bir insan, dürüstlük ve adalet ilkeleri gereğince herkese eşit davranır ve kişisel önyargılarının adil olmayan kararlar vermesine izin vermez. Dolayısıyla dürüstlük ahlaki bir yargının sonucudur. Psikolojide dürüstlük, ahlaki gelişimin bir yönü olarak incelenmiştir (Killen & Smetana, 2006). Ahlaki akıl yürütme ve davranış, özellikle, otoriter ebeveynlikten kaynaklanır ve perspektif oluşturma ve empati kurmanın gelişimiyle ilişkilidir.

Liderlik

Liderlik karakter özelliği sayesinde kişi grup aktiviteleri düzenler, grup üyeleri arasında iyi ilişkileri teşvik eder ve grubun işlerini yerine getirmesini sağlar. Psikolojide liderlik araştırmasının uzun bir geleneği vardır (Bass & Bass, 2008; Linley *ve ark.*, 2010). Farklı durumlar için farklı tür liderliklerin gerektiğine dair kanıtlar bulunmaktadır ve etkin liderler amaçlara, karakteristiklere ve yönettikleri grubun gelişim aşamasına, diğer grup üyelerinin yeteneklerine, güçlü yönlerine ve grubun yer aldığı çevreye göre tarzlarını değiştirirler.

Takım Çalışması

Takım çalışması karakter özelliği sayesinde kişi, iş arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurar,onlara sadık kalır ve payına düşen görevi tamamlar. Takım çalışması özelliği sosyal sorumluluk, vatandaşlık ve ortak fayda için çalışma kavramlarını kapsar. Altyapı gelişimi ve sivil katılım psikolojisi yeni gelişen bir alandır ve ailenin, vatandaşlık gelişiminde sivil katılımı desteleyen okul programlarının ve toplumsal gönüllülük programlarının önemine dikkati çekmiştir (Sherrod *ve ark.*, 2010). Takım çalışması hakkında yapılan psikolojik araştırmaların çoğu köklü örgüt, meslek ve endüstri psikolojisi alanlarında yapılmıştır (West *ve ark*, 2003). Vatandaşlığın ve işbirliğinin psikolojisi hakkındaki çalışmalarsa yeni sayılabilecek politik psikoloji alanında yürütülmüştür (Sullivian *ve ark.*, 2008).

Ölçülülük

Ölçülülük erdeminin karakter özellikleri affedicilik, tevazu, sağduyu ve öz düzenlemedir. Bu güçlü yönler bizi bir dizi aşırılıktan korur. Affedicilik nefretten, tevazu kibirden ve sağduyu, bizi kısa vadeli zevklere kendimizi aşırı kaptırmamızdan doğabilecek uzun vadeli zorluklardan korur. Öz düzenleme ise yoğun duyguları sorunlu yollarla dışarı vurmamızı engeller.

Affedicilik

Affedici bir insan ona yanlış yapanlara ikinci bir şans verir, merhametlidir ve kin tutmaz. Affedicilik hakkındaki psikolojik çalışmalar bunun karmaşık bir süreç olduğunu göstermiştir (McCullough *ve ark.*, 2009; Worthington, 2005). Suçlu kişiyle empati kurmak, zaman içerisinde bu kişiye karşı olan inançların, duyguların, motivasyonun ve davranışların değişmesini içerir. Affetme süreci kabahat, özür veya gönül alma derecesi, mağdur kişinin ve suçlunun kişilik özellikleri, aralarındaki ilişkinin yanı sıra kabahat ve affetme sürecinin meydana geldiği

geniş sosyal bağlamı içeren bir dizi etmen tarafından belirlenir. Affetme, daha ayrıntılı bir şekilde pozitif ilişkilerle ilgili olan 8. Bölüm'de ele alınacak.

Tevazu

Alçak gönüllü bir insan başarılarının kendisi adına konuşmasına izin verir ve kendisiyle övünmez, veya kendini başkalarından daha değersiz bulmaz. Alçak gönüllü bir insan çoğunlukla tevazu gösterir. Tevazu doğru bir öz algıyı, kişinin güçlü yönlerini, başarılarını ve kusurlarını görebilmesini, başarısızlıklarını kabul etmesini ve kendinden çok tüm insanların ve şeylerin değerine odaklanmasını içerir (Tangney, 2009). İnsanlar alçak gönüllü ve tevazu gösteren insanların yanından daha az tehdit altında hisseder. Buna rağmen alçak gönüllülük ve tevazu, iyimserlik hakkında 3. Bölüm'de incelenecek olan öz – yükseltici önyargılarımızdan dolayı istisnai sayılan kişilik özelliklerindendir.

Sağduyu

Sağduyulu bir insan aşırı riskler almaz ve kısa vadede faydalı, ileride pişmanlık getirmeyecek işler yapar. Dolayısıyla sağduyu kararların, herhangi bir eylemin uzun vadeli sonuçları için duyulan kaygılar ışığında verildiği bir hayat yaklaşımıdır. Sağduyu, ilimlilığın şekillendirdiği ve uzun vadede riskli, kısa süreli zevkler getirebilecek aşırılıklardan ve dürtüsellikten arınmış bir yaşamla ilişkilidir. Sağduyu, beş büyük kişilik özelliğinden biri olan sorumluluk adı altında detaylı bir şekilde araştırılmıştır (Roberts *ve ark.*, 2009). Bu bölümde daha önce sorumluluğun yeterlik, düzen, görev bilinci, başarı çabası, öz disiplin ve kararlılık bileşenlerini içerdiği ve sorumluluğun akademik başarı, mesleki başarı, sağlık ve uzun yaşamla ilişkili olduğu belirtilmişti.

Öz düzenleme

Öz düzenleme karakter özelliği sayesinde bir kişi düşüncelerinin, duygularının, isteklerinin ve dürtülerinin kontrolünü disiplinli bir şekilde elinde tutar. Böylece planlı bir şekilde amaçlarının peşinden koşmuş olur ve durumlara verdiği ilksel tepkiler tarafından yönetilmek yerine belirlediği standartlara uygun yaşar. Öz düzenleme, öz denetim, öz disiplin ve yönetimsel işlev olarak ifade edilir (Forgas *ve ark*, 2009).

Öz düzenlemenin temel özelliği, ilksel tepkilerin geçersiz kılınması ve yerlerine daha iyi ve adaptif tepkiler konmasıdır. Öz denetimin yemek, içmek,

para harcamak, cinsellik, zeki düşünce, seçimler yapmak ve kişiler arası davranış gibi bir dizi alanda pozitif sonuçlar sağladığı görülmüştür. Ancak, öz denetim davranışları, öz denetim kaynaklarını tüketir ve bu kaynaklar yenilenene kadar pek çok kez adaptif davranışta bulunma yetisinden ödün verilir.

Aşkınlık

Aşkınlık erdeminin karakter özellikleri arasında güzelliği ve mükemmelliği takdir etme, minnet, umut, espri anlayışı ve dindarlık yer alır. Bu güçlü yönler kendimizi aşmamızı, evrenin genişliğiyle bir bağ kurmamızı ve yaşamlarımızda anlam yaratmamızı sağlar. Takdir, bizi yaşamda güzel ve kusursuz olan her şeyle; minnet, şükran duyduğumuz güzel şeylerle; umut, hayallerimiz ve özlemlerimizle; mizah, olumsuz duygular yerine olumlu duygular yaratarak zorluklarla ve karışıklarla; dindarlık veya tinsellik bizi yaşamın maddi olmayan, aşkın boyutlarıyla evrenin ideal, evrensel, ilahi veya kutsal yönleriyle bağlantı kurmamızı sağlar.

Güzelliği ve Mükemmelliği Takdir Etme

Takdir karakter özelliği sayesinde bir insan yaşamın her alanında güzelliği, mükemmelliği ve nitelikli performansları fark ve takdir eder. Bunlar arasında gündelik deneyimler, doğa, bilim, sanat ve incelik, affedicilik veya cesurluk gibi erdemli davranışlar yer alır. Kuvvetli takdir yetisi olan bir kişi fiziksel güzellik karşısında huşu, yetenek karşısında hayranlık ve erdemli davranışlar karşısında ahlaki yükselme deneyimler (Diessner *ve ark.,* 2008; Haidt, 2003). Takdirin bazı yönleri beş büyük kişilik özelliğinden biri olan deneyime açıklık özelliğinin estetik bileşenine benzer.

Minnet

Minnet duyan bir kişi yaşamındaki güzel şeylerin farkına varmak ve şükran duymak için zaman ayırır ve bu güzel şeyleri deneyimlemenin sonucunda neşe hisseder. Minnetin psikolojik açıdan ele alınması nispeten yeni bir girişimdir (Emmons & McCullough, 2004; Emmons *ve ark.* 2003; Watkins *ve ark.,* 2009). Kişisel ve kişi-ötesi minnet arasında bir ayrım söz konusudur. Kişisel minnet, bir insana karşı hediyesi veya "varlığı" için şükran duymaktır. Kişi-ötesi minnet, belirli şeyler ya da varoluş deneyimi için bir tanrıya veya evrene hissedilen şükrandır. Duygusal bir durum olarak minnet (*ör.* belirli bir durum karşısında şükran duymak) ve kişilik özelliği olarak minnet (*ör.* şükran duy-

maya yatkınlık) arasında bir ayrım yapılabilir. Kişilik özelliği olarak minnet duygusal dengeyle, uyumlulukla, özgüvenle ve narsisizm ve materyalizm gibi özelliklerin yokluğuyla ilişkilidir. Minnet diğer beş büyük kişilik özelliğinden ziyade iyi oluşla ilişkilidir. İnsanların şükran duydukları şeyleri ayrıntılı bir şekilde hatırlayarak veya kaydederek şükranları saymaları veya teşekkür etmeyi arzuladıkları insanlara minnet mektupları yazmaları istenilen deneysel ve klinik çalışmalar bu tür müdahalelerin iyi oluşu artırdığını göstermiştir. İlişkilerde minnet 8. Bölüm'de, minnet müdahaleleri ise 9. Bölüm'de ele alınacaktır.

Umut

Umutlu bir insan en iyisini umar ve bunu başarmak için çalışır. Umut üzerine yapılan psikolojik araştırmalarda kişiliğe özgü iyimserlik ve iyimser açıklayıcı tarz yaklaşımları oldukça köklüdür ve tüm bu kurguların ölçümleri geliştirilmiştir (Carver *ve ark.*, 2009; Peterson & Steen, 2009; Rand & Cheavens, 2009). Korelasyonel, deneysel ve klinik çalışmaların hepsi umut, iyimserlik ve iyimser açıklayıcı tarzın, mutluluk, adaptif başa çıkma, ilişkiler ve hem fiziksel hem de zihinsel sağlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir. İyimserliğin ve umudun ayrıntılı bir açıklaması 3. Bölüm'de verilecektir.

Espri anlayışı

Espri anlayışı karakter özelliği sayesinde bir insan, yaşamın zorluklarının gülünç yanlarını işaret ederek oyunculukla, kahkahayla ve espriyle diğer insanları güldürür. Psikolojide espri anlayışı ince zekâ, komedi, hiciv, şakacılık, kahkaha atma ve oyunculuk alanlarını araştırma geleneği köklüdür (Martin, 2007). Espri anlayışının bilişsel, duyuşsal, kişiler arası ve fiziksel yönleriyle kişinin mizah algısı ve esprili davranması arasında ayrımlar yapılabilir. Mizah ve oyun, çocukluk ve ergenlik sürecinde çok yönlülük içinde gelişir. Espri anlayışı ilişkiler kurmak, stresle başa çıkmak, gerginlikten arınmak gibi olumlu işlevleri yerine getirebilir, ama başkalarına saldırganlık göstermek ve onları aşağılamak için de kullanılabilir. Bazı mizah biçimlerinin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri vardır. Ayrıca mizahın psikoterapik, eğitsel ve iş ile alakalı durumlarla iş birliği yaptığında sonucun başarılı olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır. Bir başa çıkma stratejisi olarak espri anlayışı 7. Bölüm'de ele alınacaktır.

Dindarlık

Bir insan dindarlık ve tinsellik karakter özelliği sayesinde yüce amaç ve varoluşun anlamıyla ilgili inançlarını korur. Büyük düzen içindeki yerimize

dair inançlarımız davranışlarımıza rehberlik eder ve yaşamımıza bütünlük getirir. Din içselleştirilmiş, kendiliğinden motive edilmiş ve kişinin yaşamıyla bütünleşmiş iyi oluşla ilişkilidir ve iyi oluş üzerindeki etkisi özellikle stresli ve kişinin aleyhine işleyen koşullar altında güçlüdür (Pargament, 2002; Pargamanet & Mahoney, 2009).

AD Sınıflandırma Sisteminin Gelişimi

Bu sınıflandırma sistemi, dünyanın her yerinde belli başlı dinî ve felsefi geleneklerde söz edilen erdemlerin ve güçlü yönlerin incelenmesine dayanmaktadır (Peterson & Seligman, 2004). Bu gözden geçirme yoluyla bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük ve aşkınlıktan oluşan altı adet erdem belirlenmiştir. Bu erdemler her yerde bulunmaktadır ve muhtemelen evrenseldir. Bunlar belki insanın biyolojisine evrimsel süreç yoluyla yerleşmiştir ve türün yaşamını sürdürmesi için önemli işlerin yerine getirilmesi gerektiğinde seçiliyorlardır.

Çalışmada belirlenmiş olan göze çarpan güçlü yönler listesinden 24 adet güçlü yön sisteme eklenmek üzere seçilmiş ve belirlenen kriterler kümesinin çoğunluğunu açık bir şekilde karşılıyorlarsa altı erdemin altında sınıflandırılmıştır. Pozitif bir kişilik özelliğinin karakterin güçlü bir yanı olarak AD sınıflandırma sistemine eklenmesi için her yerde bulunması, iyi yaşamla bağlantılı bir çeşit tatmin sağlaması, ahlaki açıdan değerli olması, başkalarını etkilememesi, uygun bir zıttı olması (cesurun zıttı korkak gibi), ölçülebilir olması, diğer güçlü yönlerden farklı ve ayırt edilebilir olması, kusursuz örnekleri tarafından çarpıcı bir şekilde sergilenmesi, çocuk veya ergen dâhilerde erken gelişmiş bir şekilde görülebilmesi, bazı insanlarda hiç olmaması, toplumsal kurumlar tarafından desteklenmesi ve geliştirilmesi gerekiyordu. Değerleri tüm kültürler için aynı olmayan zekilik, atletiklik, titizlik, tutumluluk gibi kişilik özellikleri ise sınıflandırma sisteminin dışında bırakıldı. Her erdem grubundaki güçlü yönler her biri ana erdemi içerdiğinden dolayı birbirlerine benzeseler de aslında farklıdırlar. Bir insanın iyi bir karaktere sahip olabilmesi için erdem grubundaki bir ya da iki özellikten birini sergilemesi gerekmektedir. Karakter özellikleri, kişiyi erdem sahibi olmaya götüren yollardır.

İnsanların belirli durumlarda belirli karakter özelliklerini göstermelerine yol açan ve böylece erdemlere vesile olan etmenler kolaylaştırıcı koşullardır. Bunlar arasında eğitimsel ve mesleki fırsatlar, destekleyici ve istikrarlı bir aile, güvenli mahalleler ve okullar, siyasal istikrar ve demokrasi yer almaktadır.

Akıl hocalarının, rol modellerinin ve destekleyici akranların varlığıyla yakın ailenin içi ve dışı da muhtemelen kolaylaştıcı koşullar arasındadır. Çevrenin bazı özellikleri, güçlü yönleri ve erdemleri geliştirebilir. Örneğin fiziksel çevrenin doğallık ve güzellik gibi özellikleri, sosyal çevrenin –toplum psikologlarının incelediği şekliyle– yetkilendirme gibi özellikleri, öğrenme psikologlarının araştırdığı öngörülebilirlik ve denetlenebilirlik özellikleri ve örgütsel psikologların araştırdığı yenilik ve çeşitlilik.

Güçlü Yönlerin Ölçülmesi

AD Sınıflandırma sisteminde yer alan 24 güçlü yön erişkinlerde Aksiyonda Değerler Güçlü Yönler Envanteri (AD-G; Peterson & Seligman, 2004), 240 maddeli bir öz bildirim envanteri ve 11-17 yaş arasındaki genç insanlarda 198 maddeli Gençlerde Aksiyonda Değerler Araştırması (AD-GA; Park & Peterson, 2006a) vasıtasıyla değerlendirilebilir. AD-G ve AD-GA'ya http://www.viacharacter.org/VIASurvey/tabid/55/Default.aspx linkinden ulaşılabilir. Her iki yöntemde de 24 güçlü yön ölçeğinin güvenilirliği yüksektir ve her iki envanter şu anda geçerlilik kazandırma sürecindedir. AD-G'nin Japon versiyonu da geliştirilmiştir (Otake *ve ark.*, 2005).

Öne Çıkan Güçlü Yönler

AD sınıflandırma sistemi içinde öne çıkan güçlü yönler özellikle yüksek AD-G puanlarının elde ediği ölçeklerdir (Peterson & Seligman, 2004). Yukarıda verilen link vasıtasıyla AD-G'ye katılarak öne çıkan güçlü yönlerinizi bulabilirsiniz. Tüm güçlü yönlerinizin profili ve en iyi üç güçlü yönünüz size anında gönderilecektir. Seligman (2002) şimdiki zamanla bağlantılı pozitif duyguları anlık hazlar ve kalıcı doyumlar olarak iki farklı sınıfa ayırır. Hazlar duyusal deneyimlerden doğarken doyumlar öne çıkan özelliklerin kullanılmasını içeren aktivitelerde bulunmaktan kaynaklanan tüm dikkati verme veya akış hali gerektirir. Yelkencilik, dans etmek, okumak, yaratıcı yazarlık ve öğretmek bu tür aktivitelere örnektir. Öne çıkan güçlü yönleri kullanmanın önemli olduğu belli başlı yaşam alanları:

- Romantik ilişkilerimiz
- Çocuklarımızla ilişkilerimiz
- İş ortamı
- Boş zaman aktiviteleri

Öne çıkan güçlü yönlerin kullanımıyla akış deneyimi, tüm dikkati verme ve iyi oluş arasında bir ilişki olduğu hipotezi ölçülmeyi hak ediyor. Öne çıkan güçlü yönlerin ayırt edici karakteristikleri şöyledir:

- Güçlü yönün ana kişilik özelliklerinizden biri olduğuna dair bir inanç
- Güçlü yönü kullanma heyecanı
- Güçlü yön ilk kullanıldığında hızlı öğrenme
- Güçlü yönü yeni kullanma biçimlerini sürekli öğrenme
- Güçlü yönü kullanmak için yeni yollar bulma arzusu
- Güçlü yönü kaçınılmaz olarak pek çok durumda kullanacağınız hissi
- Güçlü yönü kullanırken bitkinleşmek yerine canlanmak
- Güçlü yönün etrafında şekillenen kişisel projeler yaratmak
- Güçlü yönü kullanırken neşe, canlanma, heves veya esriklik hisleri

Ampirik Bulgular

24 AD güçlü karakter yönü dünyanın her yerinde, birçok ülkede ve kültürde ölçüldü. Park *ve ark.* (2006) tarafından yürütülen 117.000'den fazla katılımcıyla 50 ABD eyaletini ve 54 ulusu içeren bir internet araştırmasında incelik, adalet, dürüstlük, minnet ve yargı gücü, ABD'de en geçerli güçlü yönler olarak bulundu. En düşük sırada yer alan güçlü yönlerin sağduyu, tevazu ve öz düzenleme olduğunu da saptadılar. ABD'de karakterin güçlü yönleri profiliyle diğer ulusların her birinden katılımcıların oluşturduğu profiller birleştirilmişti. Biswas-Diener (2006) tarafından yapılan bir çalışma, AD sınıflamasındaki güçlü yönlerin okur-yazar kültürlerle sınırlı olmadığını gösterdi. 123 Kenya Masai üyesiyle ve Kuzey Görnland'daki 71 Inunghuit'le yapılan görüşmeler sonucunda, okur- yazar olmayan bu kültürel gruplarda AD sınıflandırma sistemindeki 24 karakter özelliğinin toplum tarafından kabul gördüğü, önemli ve değerli bulunduğu saptanmıştır.

Cinsiyet Farklılıkları ve Karakterin Güçlü Yönleri

Karakterin güçlü yönleri ve cinsiyet arasındaki bağlantıya çeşitli çalışmalar sonucu varılmıştır fakat bunlar kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Bunun nedeni kültürlerle ilişkili cinsiyet rolleri olabilir. 17.056 İngiliz erişkinin yer aldığı bir internet araştırmasında Linley *ve ark.* (2007), yaratıcılık hariç tüm AD güçlü yönlerinde kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığını ve cinsiyet farklı-

lıklarından kaynaklanan en büyük üç özelliğin incelik, minnet ve sevgi olduğunu saptadı. Japonya'dan 308 ve ABD'den 1099 genç erişkinle gerçekleştirilen bir çalışmada Shimai *ve ark.* (2006), kadınların sevgi ve incelikte, erkeklerinse cesaret ve yaratıcılıkta daha güçlü olduklarını bulguladı. Ne var ki kültürlerarası bir araştırmada Biswas-Diener (2006), Inughuit kadınlarının incelikte ve erkeklerinin oto-kontrolde yüksek puan aldıklarını bildirdi. Buna karşın, Masailer arasında kadınlar otokontrolde, erkekler dürüstlük, adalet ve liderlikte yüksek puan aldılar.

Yaş ve Karakterin Güçlü Yönleri

Linley *ve ark.* (2007) İngiltere araştırmalarında, güçlü yönlerin yaşla birlikte yükselişe geçme eğiliminde olduklarını saptadı. Ancak, AD güçlü yönlerindeki puanlarla yaş arasındaki korelasyonlar düşüktü; umut ve vatandaşlık için $r = 0.00$ ve merak için $r = 0.16$ arasında değişlik gösteriyordu. Güçlü yönlerle yaş arasındaki korelasyonlar merak, öğrenme sevgisi ve adalet için en yüksekti.

Toplumda Altgruplar

Toplumun bütünü içerisinde farklı grupların farklı güçlü karakter yönlerine sahip olmaları beklenebilir. 103 ABD Kara Harp Okulu adayı, 141 Norveç Deniz Harp Okulu adayı ve 838 sivil ABDli arasında yapılan uluslararası bir araştırmada Matthews *ve ark.* (2006), askerî örneklemler için en belirgin güçlü yönlerin dürüstlük, umut, cesaret, çalışkanlık ve takım çalışması olduğunu saptadı. 250 ergen ve 83.576 erişkinin AD güçlü yönler puanlarının bir karşılaştırmasında Park ve Peterson (2006a), ergenler arasında umut, takım çalışması ve şevk özelliklerinin, erişkinler arasında ise güzelliği taktir, otantiklik, liderlik ve açık fikirlilik özelliklerinin daha yaygın olduğunu bildirdi.

İyi Oluş

Bir dizi çalışma şevk, umut, sevgi ve minnet özelliklerinin çocuklarda, ergenlerde ve erişkinlerde iyi oluşla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Peterson *ve ark.* (2007) şevk, umut ve sevginin hem 12.439 erişkinden oluşan bir ABD, hem de 445 erişkinden oluşan bir İsviçre örnekleminde yaşam doyumuyla en güçlü korelasyonu ($r > 0.4$) gösteren ilk üç güçlü yön olduğu sonucuna ulaştılar. ABD örnekleminde minnet, yaşam doyumuyla $r = 0.4$ üzerinde korelasyon gösterirken İsviçre örnekleminde azim, yaşam doyumuyla $r = 0.4$ üzerinde korelasyon göstermiştir. Yaşam yönelimleriyle ilişkili olan belirli güçlü yönlerin hazza, doluluğa ve anlama (pozitif psikolojinin üç direği) dayandığını da sapta-

mışlardı. Her iki örneklem için de espri anlayışı, en çok hoşa giden yaşam yönelimiyle ilişkiliydi; şevk, en dolu olan yaşam yönelimiyle bağlantılıydı; dindarlık, en anlamlı yaşam yönelimiyle ilişkiliydi. Park *ve ark.* (2004) tarafından yürütülen 5299 erişkini içeren bir internet çalışmasında şevk, umut, sevgi ve minnet, yaşam doyumuyla en güçlü ilişki gösteren güçlü yönler olarak bulundu. Öte yandan yaşam doyumu, tevazu, güzellik taktiri, yaratıcılık, yargı gücü ve öğrenme sevgisiyle zayıf bir ilişki içerisindeydi. Şevk, umut ve minnet özelliklerinin, mutlulukla en kuvvetli bağa sahip olduğu bulgusu, Japonya'da AD-G'nin Japon versiyonunu tamamlayan 308 genç erişkinin katıldığı bir çalışmayla yinelenmiştir (Shimai *ve ark.*, 2006). 680 ebeveynin 3 ila 9 yaş arası çocuklarını yazılı bir şekilde anlattıkları internet tabanlı içerik analizli bir çalışmada Park ve Peterson (2006b) şevk, umut ve sevgiyi içeren karakterin güçlü yönlerinin küçük çocuklarda mutlulukla bağlantılı olduğunu, daha büyük çocuklarda buna minnetin de eklendiğini saptadı. Park ve Peterson (2006a) şevk, umut, sevgi ve minnet gibi güçlü kişilik yönlerinin ergenlerde, beş büyük kişilik özelliğinin kontrolünün ardından gelen etkilerden sonra bile yaşam doyumuyla güçlü bir korelasyon gösterdiğini buldu. Bu çalışma AD alt ölçeklerinin, özellikle kişisel işlevselliğin ahlaki boyutunu beş büyük kişilik özelliğinden daha iyi ölçtüğünü göstermişti. Ayrıca Park ve Peterson (2006a) öz düzenleme, şevk, umut, sevgi ve minneti içeren güçlü ebeveyn yönlerinin ergen çocukların yaşam doyumunun derecelendirilmesiyle ilişkili olduğunu saptadı. Park ve Peterson'ın sonuçları, ebeveynler şevk, umut, sevgi, minnet gibi kilit güçlü yönlere ek olarak negatif duygularını düzenleyecek kapasiteye sahip olduklarında çocuklarının doyuma ulaşmış bir hayat yaşayabilecekleri, olumlu dengeli bir ortam yarattıklarını göstermektedir.

Travma ve Hastalık

AD karakterin güçlü yönleriyle travma ve hastalığa tepkiler arasında ilişkiler bulunmuştur. 1739 erişkinle yapılan bir internet çalışmasında Peterson *ve ark.* (2008), kaza ve saldırı gibi bir dizi travmatik olayla, özellikle cesaret, yaratıcılık, güzelliği taktir ve incelik gibi güçlü kişilik özellikleri arasında pozitif ilişkiler saptadı. Aynı zamanda kişiliğin 24 güçlü yönüyle travma sonrası büyüme arasında önemli korelasyonlar ortaya çıktı. 4817 kişinin New York'ta 11 Eylül 2011 tarihli terör saldırısından önce ve sonra değerlendirildiği enlemesine bir internet çalışmasında Peterson ve Seligman (2003) minnet, umut, incelik, liderlik, sevgi, tinsellik ve takım çalışması AD puanlarında yükseliş olduğunu saptadılar. Aradaki fark saldırıdan 2 ay sonrasına kadar oldukça be-

lirgindi, 11 ay sonra ise hala önemliydi fakat daha az belirgindi. Aziz Paul'un teolojik erdemlerinin (inanç = tinsellik; umut ve hayırseverlik = sevgi, incelik, minnet, liderlik ve takım çalışması) insanların aidiyet duygularını kendiliğinden devam eden bir şekilde artırdığını iddia ettiler. Fiziksel hastalığı olan 2087 erişkinin katıldığı bir internet çalışmasında Peterson ve ark. (2006), cesaret, incelik ve espri anlayışı gibi güçlü kişilik özelliklerine sahip hastaların yaşam doyumlarındaki kötüye gitme hızının daha düşük olduğunu saptadılar. Psikolojik bozukluklar için güzellik takdiri ve öğrenme sevgisi gibi güçlü kişilik yönleri olanlarda yaşam doyumunda daha az kötüleşme meydana geldi.

İş ve Karakterin Güçlü Yönleri

7348 erişkinle yapılan bir internet çalışmasında Peterson *ve ark.* (2010) merak, şevk, umut, minnet ve tinsellik gibi güçlü kişilik yönlerinin iş doyumuyla ilişkili olduğunu buldular. İyi karakter herhangi belirli bir mesleğe özgü değildi. 9803 çalışanın katıldığı bir internet araştırmasında Peterson *ve ark.* (2009), zevkle yaşayanlar için işlerinin onlar için bir tutku ($r = 0.39$) olduğunu öngörmüştür, iş doyumunun $r = 0.46$, genel yaşam doyumunun $r = 0.53$ olduğunu saptamıştır.

Eğitim

250 erişkinin katıldığı bir çalışmada Park ve Peterson (2006a), AD karakterin güçlü yönlerinden azmin adalet, minnet, dürüstlük, umut ve perspektif not ortalamasıyla ilişkili olduğunu saptadı. 134 ortaokul öğrencisinin katılımıyla gerçekleşen bir çalışmada Dahlsgaard *ve ark.* (2003), öğretmenleri tarafından popüler olarak değerlendirilen öğrencilerin liderlik, öz düzenleme, sağduyu ve affedicilik AD güçlü yönlerinden yüksek puan aldıklarını buldular.

Çocukluk Döneminde Uyum Sağlama

Park ve Peterson (2006a) AD karakterin güçlü yönlerinden zevkin, umudun ve liderliğin içselleştirme davranış bozukluklarıyla daha az ilişkiliyken, sevginin, kararlılığın, otantikliğin ve sağduyunun dışsallaştırıcı davranış problemiyle daha az ilişkili olduğunu buldu.

Karakterin Güçlü Yönlerinin Gelişiminde Doğa ve Yetişme Koşulları

Karakterin güçlü yönlerinin gelişimi hem genetik hem de çevresel etmenlere bağladır. Minnesota Twin Registry'den 336 ikizle yapılan bir çalışmada Steger *ve ark.* (2007), 24 güçlü karakter yönünden 21 tanesinin önemli genetik

ve paylaşılmayan çevresel etkilerle alakalı olduğunu saptadılar. Kişilik özellikleri ölçümleriyle ılımlı bir örtüşme vardı ve kişilik özellikleri üzerindeki genetik etkiler kişilik özelliklerindeki kalıtımsal varyansın çoğu için, hepsi için değil, sorumlu olabilmekteydi. Gençler ve yetişkinler için AD karakterin güçlü yönlerini değerlendirme anketini tamamlayan ergenler ve ebeveynleri üzerinde yapılan bir çalışmada Park ve Peterson (2006a), çocukların ve ebeveynlerinin güçlü yanları arasında önemli korelasyonlar olduğunu buldu.

AD Güçlü Yönlerinin Etmen Yapısı

AD-G etmen yapısı hakkında mevcut bir fikir birliği yoktur. Etmen analizleri, örnekleme çalışmalarına ve kullanılan metoda dayanan bir ila beş etmenli çözümler sağlamıştır (Shryack *ve ark.*, 2010). Benlikle başkaları ve zihinle kalp aralığında değişen boyutları gösteren iki adet iki kutuplu etmeni belirleyen Peterson (2006), faydalı ve dolaylı bir etmen analizi geliştirdi. Bu çözümün bir grafiği ve bu iki boyut tarafından tanımlanan döngüsel alan içindeki 24 AD karakterin güçlü yönünün konumu Şekil 2.3'te verilmektedir. Şekilde merak ve yaratıcılık, öz odaklı güçlü yönlere örnek olarak verilirken, başkalarına odaklanan güçlü yönler adalet ve takım çalışmasını içerir. Öz düzenleme ve azim "zihin tarafından yönetilme" veya düşünsel kısıtlama gösteren güçlü yönlere örnekken sevgi ve minnet "kalp tarafından yönetilmeyi" veya duygusal ifade gücünü içerir. Peterson ve Park (2009), karakterin güçlü yönleri bu şekilde kavramsallaştırıldığında hiç kimsenin bütün güçlü yönler bakımından yüksek seviyeye ulaşamayacağını savunurlar. Şekil 2.3'teki minnet ve sevgi gibi, birbirine yakın olan güçlü yönlerde aynı anda yüksek seviye göstermek mümkündür; ama sağduyu ve zevk gibi birbirinden uzak olan güçlü yönlerde aynı anda yüksek seviye göstermek daha zordur. Kişisel güçlü yönlerimizi geliştirirken her zaman ödün vermeliyiz.

Sonuçlar

Tablo 2.5 iyi oluşu öne çıkan güçlü yönleri kullanarak geliştirmek için bir çalışma içeriyor. Öne çıkan güçlü yönlerinizi belirlemek için http://www.viacharacter.org/VIASurvey/tabid/55/Default.aspx linkinden AD-G testini online olarak tamamlayabilirsiniz. Test sonucunda belirlenen öne çıkan güçlü yönlerinizden birini her gün başka bir şekilde kullanın. Plasebo-kontrollü internet araştırmasında Seligman *ve ark.* (2005), bu müdahalenin 6 aylık bir takip süreciyle iyi oluşu etkin bir şekilde artırdığını saptadı.

Tartışmalar

Pozitif kişilik özellikleri çalışmalarında ana tartışma konusu şudur: AD sınıflandırma sistemindeki karakterin güçlü yönleri aslında yeni gibi sunulan eski fikirler mi? Yani, bu 24 güçlü karakter yönü beş büyük kişilik özelliğini gerçekten farklı bir şekilde mi değerlendiriyor? AD değerlendirme anketinin maddeleri ve ölçeklerinin etmen analizleri, etmenlerin duygusal denge, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk özelliklerine belirgin bir şekilde benzedikleri çözümler verdiler (Shryack *ve ark.*, 2010). Ne var ki farklı çalışmalar AD ölçeklerinin değerlendirdikleri niteliklerin beş büyükle örtüştüğünü ama yine de bunlardan farklı olduğunu göstermektedir. Örneğin Park ve Peterson'ın (2006a) zevk, umut, sevgi ve minnet karakter güçlü yönlerinin AD genç ölçeği çalışmasının yaşam doyumuyla kontrollü beş büyük kişilik özelliğinin etkisinin ardından bile büyük ölçüde korelasyon gösterdiği, böylece AD alt ölçeklerinin beş büyüğe ilave nitelikleri değerlendirdiği daha önce belirtilmişti. Ayrıca Steger *ve ark.* (2007) tarafından yürütülen ikiz çalışmasında kişilik özellikleri üzerindeki genetik etkilerin karakterin güçlü yönlerinde tüm kalıtımsal varyansların nedeni olmadığından daha önce söz edilmişti. Karakterin güçlü yönlerinin AD ölçümlerinin beş büyük tarafından değerlendirilen karakteristiklerin bazılarını ölçtüğü görülüyor ve buna ek olarak insan deneyiminin ve davranışının ahlaksal boyutuna giriyor.

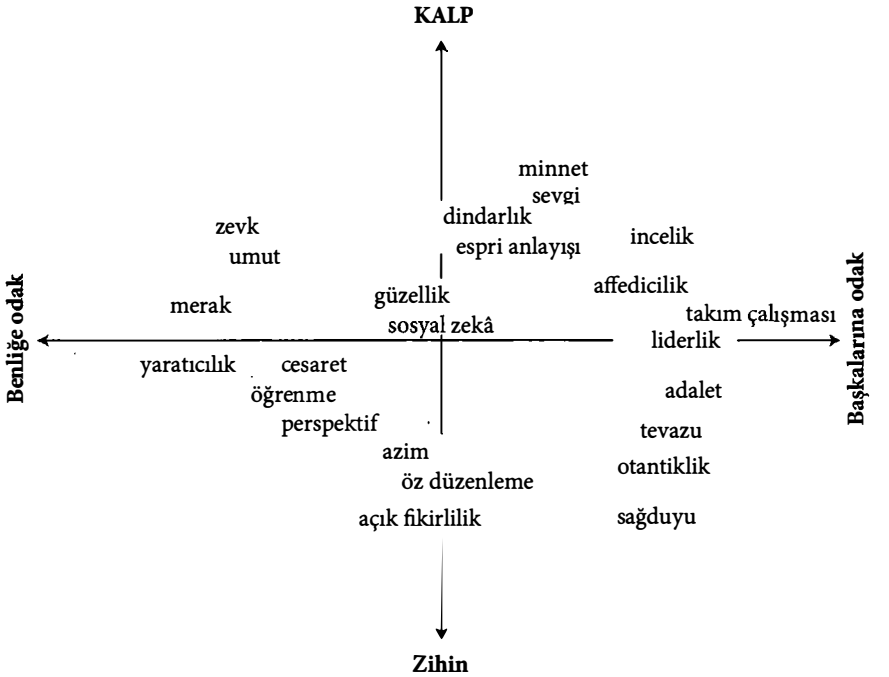
Özet

Kişisel özellikler nispeten kalıcı ve davranışı etkileyen kişiye özgü niteliklerdir. Kişilik özelliği teorisi son yıllarda Beş Faktör Modeli'nin hâkimiyeti altına girmiştir. Bu model duygusal denge (nevrotiklik), dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk özellerini içerir. Bu özelliklerin hepsi kişiliğin güçlü yönleri olarak kabul görebilecek bileşenlerle ilişkilidir. Bunlar envanterlerle ve derecelendirme ölçekleriyle güvenli bir şekilde değerlendirilebilmektedir. Dışadönüklük ve duygusal denge mutlulukla bağlantıları en güçlü olan özelliklerdir. Duygusal denge, dışadönüklük ve uyumluluk, ilişkilerde pozitif uyumla ilişkilidir. Dışadönüklük ve sorumluluk adaptif başa çıkmayla bağlantılıdır. Sorumluluk akademik ve mesleki performansla, sağlıklı yaşam biçimiyle ve uzun yaşamla ilişkilidir. Beş büyük özellikteki varyansın yaklaşık olarak %50'si genetik etmenlere yorulabilir. Boylamasına çalışmalardan edinilen kanıtlar, mizaç ve kişilik özellikleri arasındaki bağlantıyı desteklemektedir. Deneyime açıklık ve sosyal canlılık ergenlikte yükselir, yaşlıkta düşüşe geçer. 20 ve 40 yaşları arasın-

da sorumluluk, duygusal denge ve sosyal hâkimiyet özelliklerinde artış görülür. Uyumluluk yaşam döngüsü içinde kademeli olarak yükselir.

Pozitif psikolojide karakterin güçlü yönleri, ahlak üzerine felsefi ve dinî literatürün uluslararası bir incelemesiyle belirlenen altı ana erdem başlığı altında sınıflandırılmıştır. Bu erdemler arasında bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, sağduyu ve aşkınlık yer almaktadır. Bilginin birikimini ve kullanımını içeren bilgelik erdemi yaratıcılık, merak, açık fikirlilik, öğrenme sevgisi ve yaşama geniş bir perspektiften bakabilme kapasitesi gibi güçlü yönler vasıtasıyla kazanılabilir. Cesaret erdemi iç ve dış muhalefetlere rağmen hedeflere ulaşmak konusunda istekli olmayı içerir ve otantiklik, cüret, azim ve zevk gibi güçlü yönler sayesinde edinilebilir. İnsanlık erdemi yüksek kişiler arası yeterlik gerektirir ve incelik, sevgi, sosyal zekâ gibi güçlü yönler vasıtasıyla kazanılabilir.

Şekil 2.3 Karakterin güçlü yönleri arasında değiş tokuşlar.
İki güçlü yön birbirinden ne kadar uzaksa
her ikisini de gösterme olasılığı o derece azdır.



Kaynak: Frederickson, B.L. (2002). "Pozitif Duygular" (Positive Emotions.) C.R. Snyder & S. Lopez (Ed.) *Pozitif Psikoloji Rehberi (Handbook of positive psychology)* (s.124). New York: Oxford University Press. Oxford University Press, Inc'in izniyle.

Adalet erdemi daha geniş bir topluluk içerisinde iyi ilişkiler kurma kapasitesini gerektirir ve dürüstlük, takım çalışması ve liderlik gibi güçlü yönler sayesinde edinilebilir. Ölçülülük erdemi isteklerin ılımlı ifadesini içerir ve affedilicilik, tevazu, sağduyu ve öz düzenleme yoluyla kazanılabilir. Aşkınlık erdemi geniş evrenle bağlantı kurmamızı sağlar ve takdir, minnet, umut, espri anlayışı ve dindarlık gibi güçlü yönler sayesinde edinilebilir. Karakterin güçlü yönleri değerlendirilebilir ve öne çıkan kişisel güçlü yönler AD-G ve AD-GA ile belirlenmektedir. Ampirik çalışmalar AD güçlü yönlerin çalışma yapılan tüm ülkelerde kabul gördüğünü göstermektedir. İncelik, dürüstlük, minnet ve yargı gücü en yaygın şekilde onay alan güçlü yönlerdir. Kadınlar AD karakter güçlü yönlerinin çoğundan yüksek puan alma eğilimindedir. Merak, öğrenme sevgisi ve dürüstlük, yaşla en yüksek korelasyonu gösterir. Zevk, umut, sevgi ve minnet iyi oluşla yüksek korelasyona sahiptir. Cesaret, yaratıcılık, güzelliği takdir ve incelik, travmatik olaylarda daha çok deneyime sahip olmayla ilişkilidir. New York'ta 2011 yılında meydana gelen 11 Eylül terör saldırısından sonra dindarlık, umut, sevgi, minnet, incelik, liderlik ve takım çalışmasında artışlar olmuştur. Cesaret, incelik ve espri anlayışı gibi güçlü kişilik özelliklerine sahip insanlar fiziksel hastalıklarla, takdir ve öğrenme sevgisi gibi güçlü kişilik özelliklerine sahip olanlar ise psikolojik bozukluklarla baş etmede daha başarılıdır. Merak, zevk, umut, minnet ve tinsellik yaşam doyumuyla ilişkilidir. Azim, adalet, minnet, dürüstlük, umut ve perspektif akademik performansla bağlantılıdır. Ergenlerde liderlik, adalet, öz düzenleme, sağduyu ve affedicilik popülerlikle ilişkilidir. Ergenlerde zevk, umut ve liderlik daha az içselleştirme davranış sorunuyla, sevgi, kararlılık, otantiklik ve sağduyu daha az dışsallaştırıcı davranış sorunuyla bağlantılıdır. Genetik etmenler AD karakterin güçlü yönlerinin 24 tanesinin 21'inin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Benlikle başkaları ve kalple zihin arasında değişen boyutları gösteren iki kutuplu iki etmeni içeren dolaylı bir çözüm özellikle tutarlı olsa da etmen analitik çalışmalarıyla bir ila beş etmenli çözümler sağlanmıştır.

Sorular

Kişisel Gelişim Soruları

- Bu bölümü okuyarak kendi güçlü yönleriniz hakkında ne öğrendiniz?
- Yaşamınızda bu güçlü yönleri daha sık kullanmak için hangi adımları atabilirsiniz?
- Bu adımları atmanın faydaları ve zararları ne olacaktır?

Tablo 2.5 Öne çıkan güçlü yönlerinizi nasıl kullanırsınız?
http://www.viacharacter.org/VIASURVEY/tabid/55/Default.aspx linkinden AD-G testini yaparak öne çıkan güçlü yönlerinizi belirleyin. Güçlü yönleriniz için geribildirim alın ve ilk üç özelliği öğrenin. Bunlar sizin öne çıkan güçlü yönlerinizdir. Bir hafta boyunca her gün güçlü yönlerinizden birini yeni bir yolla yeniden kullanın. Aşağıdaki liste, bunun nasıl yapılacağı hakkında size bir fikir verecektir.

Güçlü yön	İş
Bilgelik	• Günlük rutin bir iş seçin ve tamamen farklı bir şekilde yapın • Aklınıza gelen en güzel sahnenin çok kısa ve doğru bir betimlemesini yazın
Merak	• Her gün önünden geçtiğiniz ama hakkında pek bir şey bilmediğiniz bir yer seçin ve onunla ilgili her şeyi bulun • İşten veya üniversiteden eve farklı bir yoldan gelin ve gördüğünüz tüm yeni şeyleri fark edin
Açık fikirlilik	• Şiddetli bir biçimde savunduğunuz bir fikri yazın, sonra bunun geçerliliğinden bir kişinin şüphe duyması için beş neden yazın • Aynı fikirde olmadığınız bir konuda bir kişi önemli bir şey söylediği bir dahaki sefer o kişiye bu fikre şiddetle neden inandığını sorun, söylediklerini çok dikkatlice dinleyin ve bakış açılarını anlamaya çalışın
Öğrenme sevgisi	• Her gün yeni bir fikir öğrenmek için neden bulun • Bugün başka türlü okumayacağınız bir kitabı veya makaleyi okumak için 15 dakika ayırın
Perspektif	• Tartışan iki arkadaşınızla olduğunuz bir sonraki sefer taraf tutmayın ve bunun yerine tartışmanın her iki yanını da anlamaya çalışın • 1 gün için, konuşmak yerine sorgulayarak ve dinleyerek daha çok zaman geçirin ve sadece sorulduğunda ve sadece dikkatle tarttıktan sonra bir fikir veya öğüt verin
Cesaret	
Otantiklik	Sadece 1 gün için içtenlikle doğru olduğunu düşündüğünüz şeyler söyleyin Her gün en yerleşik değerlerinizi yansıttığını düşündüğünüz bir şey yapın
Cesurluk	Gergin olduğunuz bir zamanı kollayın ama sizi gergin yapan şeyi yapmaya devan edin ve cesur olabileceğinizi kabul edin Bir daha iyi bir şey söylemek veya yapmak için korktuğunuzda korktuğunuzu kabul edin ve o durumda iyi bir şey yapın veya söyleyin
Azim	Bugün bir ödev veya görevi tamamlamak gibi tek bir şey yapmayı planlayın ve bu planı uygulayın Bir süredir yapmaktan kaçındığınız önemli bir görevi ele alın ve onu küçük basamaklar halinde yapmayı planlayın ve sonra planınızı uygulayın

Tablo 2.5 Öne çıkan güçlü yönlerinizi nasıl kullanırsınız? (devamı)

Zevk	Bugün gerçekten yapmak istediğiniz için bir şey yapın, yapmak zorunda olduğunuzu düşündüğünüz için değil 8 saat uyuyun, üç tane orta büyüklükte sağlıklı öğün yiyin ve 24 saatlik bir süreçte bir saat kadar gayretle spor yapın, sonuçta ne kadar enerjik hissettiğinizi fark edin
Güçlü yön	*İş*
İnsanlık	
İncelik	Bir arkadaşa veya yabancıya bir iyilik yapın ve bunu fazla büyütmeyin Yalnız bir insanı ziyaret edin ve onu dinleyin
Sevgi	Arkadaşınızla veya eşinizle gerçekten yapmak istedikleri bir şey yapın Bir iltifatı "teşekkür ederek" kabul edin ve daha fazlasını yapmayın
Sosyal zekâ	Bir kişi sizi kızdıracak bir şey söylediğinde veya yaptığında hemen misilleme yapmayın, motivasyonunu anlamaya çalışın
	Gergin bir durumda başka bir insanı rahat hissettirecek bir şey söyleyin veya yapın
Adalet	
Dürüstlük	Bugün başkalarıyla olan ilişkilerinizde bir hata yaptığınızı gördüğünüzde bunu itiraf edin ve sorumluluğunu alın Aynı fikirde olmadığınız insanları, sözlerini bölmeden dinleyin
Liderlik	Aileniz veya arkadaşlarınız için sosyal bir etkinlik düzenleyin Sosyal çevrenizde yeni olan ya da popüler olmayan bir kişiye kabul edildiğini ve grubun bir parçası olduğunu hissettirin
Takım çalışması	Bugün vakitli davranın ve hangi takım çalışmasında yer alıyorsanız orada üstünüze düşenden fazlasını yapın Bir hayır kurumu için bazı gönüllü işler yapın
Ölçülülük	
Affedicilik	Size yanlış yapmış bir kişiye onu affettiğinize dair bir mektup yazın ama göndermeyin ve bir hafta boyunca her gün okuyun Günde bir defa birinin sizi sinirlendirdiğini hissettiğinizde bu duyguyu tutmayı bırakın
Tevazu	Bugün kendiniz hakkında konuşmayın Bir arkadaşa sizden daha iyi yaptığı bir şey için iltifat edin
Sağduyu	Bugün bir sonraki sefer abur cubur yediğiniz, iki birim alkolden fazla içtiğiniz veya hız sınırını aştığınız zaman sağlık riskine değer mi diye sorun kendinize Bugün bir aşırılığı frenleyin

Tablo 2.5 Öne çıkan güçlü yönlerinizi nasıl kullanırsınız? (devamı)

Öz düzenleme	Öfkeleneceğinizi hissettiğiniz bir sonraki seferde 10'a kadar sayın Dedikoduyu ve başkaları hakkında kötü şeyler söylemeyi bugün için bırakın
Aşkınlık	
Güzelliği ve mükemmeli takdir	Durun ve günde iki kez etrafınızdaki doğal güzellikleri fark edin Bir hafta boyunca her gün gördüğünüz en güzel şeyi yazın
Minnet	Gün sonunda deneyimlediğiniz üç güzel şeyi ve minnet duyduklarınızı yazın Size yardım etmiş olan ve hiç teşekkür etmediğiniz bir kimseye size nasıl yardım ettiğini ayrıntılı bir şekilde anlattığınız bir teşekkür mektubu yazın, mektubu gönderin
Umut	Gelecek ay için amaçlarınızı yazın ve bunları başarmak için planlar yapın Sizi hayal kırıklığına uğratmış bir şeyi ve sizin için yarattığı pozitif fırsatları düşünün
Espri anlayışı	Bugün bir insanı güldürün Bugün kendinizle dalga geçin
Dindarlık	Bugün 15 dakika meditasyon yapın Bugün yaşamınızın amacını düşünün

Kaynak: Bu çalışmanın dayandığı eser: Peterson, C. (2006). *Pozitif psikoloji el kitabı (A primer positive psychology).* Oxford: Oxford University Press, ss. 158-162.

- Bu adımlardan bazılarını ele alın ve hem öncesinde hem sonrasında, 1. Bölüm'de iyi oluş ölçeklerinden bir tanesini uygulayarak bu adımların iyi oluşunuz üzerindeki etkilerini değerlendirin.

Araştırma Soruları

- 1- Tablo 2.1'de verilen Beş Faktör Modeli'ndeki özellikler ve Tablo 2.4'te verilen AD-G tarafından değerlendirilen 24 güçlü yön arasındaki olası ilişkiler hakkında bir dizi hipotez oluşturun.
- 2- Geçen bir kaç yıl içerisinde yayınlamış literatürü kapsayan PsycINFO araştırması yapın. Bunun için bu bölümde ele alınan konularla ilgili terimleri (*ör.* beş büyük, karakterin güçlü yönleri, minnet, affedicilik) "mutluluk" ve "iyi oluş" gibi terimlerle birlikte kullanın. İlginizi çeken, genişletilmeye ve tekrarlanmaya uygun bir çalışma belirleyin. Çalışmayı tekrarlayın.

Daha Fazla Bilgi İçin

Akademik

Boyle, G., Matthews, G.,& Saklofske, D. (2008) *Kişilik teorisi ve değerlendirme rehberi. (1. ve 2. Cilt) (The Sage handbook of personality theory and assessment.* (Vols. 1 and 2). Thousand Oaks, CA: Sage.

Lopez, S., & Snyder, C. R. (2003) *Pozitif psikolojik değerlendir. Modeller ve ölçümler rehberi (Positive psychological assessment. A handbook of models and measures).* Washington, DC: American Psychological Association.

Matthews, G., Deary, I., & Whiteman, M. (2009). *Kişilik özellikleri (Personality traits)* (Üçüncü Baskı). Cambridge: Cambridge University Press.

Peterson, C., Seligman, M. (2004). *Karakter özellikleri ve erdemler. Bir rehber ve sınıflandırması. (Character strengths and virtues. A handbook and classification).* New York: Oxford University Press.

Kişisel Gelişim

Buckingham, M., & Clifton, D. D. (2001). *Şimdi güçlü yönlerinizi keşfedin (Now discover your strengths).* New York: Free Press. Çalışma ekiplerindeki insanlar için güçlü yönler kitabıdır. http://www.strengths2020.com/ linkinden iş bağlamlarında kullanmak için "Realise2" güçlü yönler envanterini yapabilirsiniz.

Linley, A., Willars, J., & Biswas-Diener, R. (2010). *Güçlü yönler kitabı (The strengths book).* Coventry: CAPP Press. Ekiplerde çalışan insanlara yönelik bir güçlü yönler kitabıdır.

Niemiec, R., & Wedding, D. (2008). *Filmlerde pozitif psikoloji. Erdemleri ve karakterin güçlü yönlerini oluşturmak için filmlerin kullanımı (Positive psychology at the movies. Using films to build virtues and character strength)s.* Cambridge, MA: Hogrefe. Peterson ve Seligman'ın erdemler ve güçlü yönlerini öğrenmek için filmlerin nasıl kullanılacağını gösteriyor.

Araştırmada Kullanmak İçin Ölçekler

Karakterin Güçlü Yönleri

Park N., & Peterson, C. (2006). "Gençlerde Aksiyonda Değerler Araştırması (AD-GA)" (Values in Action Youth Survey- VIA-YS). http://www.viacharacter.org/SURVEY/tabid/55/

Default.aspx. (Park N., & Peterson, C. (2006). "Gençler için aksiyonda değerler güçlü yönler envanterinin geçerlilik kazanması ve gelişimi." *Journalof Adolescence,* 29, 891-905).

Peterson, C., & Seligman, M. (2004). "Aksiyonda Değerler Güçlü Yönler Envanteri (AD-G)" (Values in Action Inventory of Strengths - VIA-IS) http://www.viacharacter.org/SURVEY/tabid/55/Default.aspx.

Kişilik Özellikleri

Buss, A., & Plomin, R. (1975). *Kişilik gelişiminde mizaç teorisi (A temperament theory of personality development).* New York: Wiley. EASI Mizaç Anketini içeriyor.

Clark, L., & Watson, D. (1990). *Genel Mizaç Araştırması (The General Temperament Survey).* Yayınlanmamış baskı metni: University of Iowa, Iowa City, IA (Iowa Üniversitesi, Iowa Şehri).

Costa, P., & McCrae, R. (1992). *Revize NEO Kişilik Envanteri ve NEO Beş Etmen Envanteri Profesyonel rehber (Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R, and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional manual).* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Donellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., & Lucas, R. E. (2006). "Mini-IPIP Ölçekleri: Beş Büyük kişilik etmeninin küçük ama etkin ölçümleri" (The Mini-IPIP Scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five factors of personality). *Psychological Assessment,* 18, 192-203. Beş büyük 20 maddeli ölçeğini içeriyor.

Eysenck, H., & Eysenck, S. (1975). Eysenck Kişilik Ölçeği Rehberi (Manual of the Eysenck Personality Questionnaire). San Diego, CA: Educational and Industrial testing Service.

Goldberg, L. (1992). Beş Büyük etmen yapısı için gelişim taramaları (The development markers for the Big Five factor structure). *Psychological Assessment, 4, 26-42.* 50 ve 100 maddeli beş etmen için tarif edici sıfat kontrol listelerini içeriyor.

Gosling, S., Rentfrow, P., & Swann, W. (2003). Beş- Etmen kişilik alanlarının çok kısa bir ölçeği (A very brief measue of the Big-Five personality domains). *Journal of Research in Personality,* 37, 504-528.

John, O., Naumann, L., & Soto, C. (2008). "Bütünleştirici beş büyük özellik taksonomisine paradigma kayması: tarih, ölçüm ve kavramsal konular" (Paradigm shift to the integrative big-five trait taxonomy: History, measurement and conceptual issues). O. John, R. Robbins, & L. Pervin (Ed), *Kişilik El Kitabı: Teori ve Araştırma (Handbook of personality: Theory and Research)* (Üçüncü Baskı, ss. 114-158). New York: Guilford Press. 44 maddeli Beş Büyük Envanter'i içeriyor.

Saucier, G. (1994). "Mini taramalar: Goldberg'in tek kutuplu Beş-Büyük tarama kısa versiyonu" (Mini-markers: A brief version of Goldberg's unipolar Big-five markers). *Journal of Personality Assessment,* 63, 506-516.

Thompson, E. (2008). "Uluslararası İngilizce Beş Büyük Mini Tarama gelişimi ve geçerliliği" (Development and validation of an International English Big-Five Mini-Markers). *Personal and individual Differences,* 45, 542-548. 40 maddeli Beş büyük envanteri içeriyor.

Wiggins, J. (1995). *Kişiler arası Sıfat Ölçeği: Profesyonel rehber (Interpersonal Adjective Scale: Professional manual).* Odessa, FL. Psychological Assessment Resources.

Websiteleri

Beş büyük kişilik özelliği web sayfası: http://www.uoregon.edu/sanjay/bigfive.html

3. BÖLÜM
UMUT VE İYİMSERLİK

Öğrenme Hedefleri

- Pozitif yanılsamalar ve kendini kandırma, yadsıma, bastırma, seçici dikkat ve zararsız unutma gibi psikolojik süreçleri açıklayabilme yetisinin kazanılması.
- Kişiliğe özgü iyimserlik ve iyimser açıklayıcı tarzın ayırt edilebilmesi.
- Umut teorisinin anlaşılması.
- Beklentiselliği açıklayabilme yetisi kazanılması.
- İyimserlik için nörbiyolojik temelle ilgili güncel bilgilerin anahatlarıyla çizilmesi
- Mutluluğa olanak sağlamak için pozitif yanılsamalar, iyimserlik, umut ve beklentisellik üzerine yapılan araştırmaların sonuçlarının anlaşılması.
- Pozitif yanılsamalar, umut, iyimserlik ve mutluluk anlayışımızı geliştirmemiz için ele alınması gereken araştırma sorularını belirleme yetisi kazanılması.

1970'lerin sonuna kadar iyimserlik psikolojik eksikliğin, karakterin toyluğunun ve zayıflığının bir işareti olarak görülürken kişinin gelecekle ilgili olasılıkları dengeli ve tarafsız bir şekilde değerlendirmesi akıl sağlığı, olgunluk ve güç işareti olarak kabul ediliyordu (Peterson, 2000). İyimserlik hakkında bu negatif görüş, olası dünyaların en iyisinde yaşadığımız konusunda saf bir şekilde ısrarcı olan Dr. Pangloss'un yaratıcısı Voltaire'in (1759) eserlerinde, Porter'ın (1913) kötü talihi kutlayan Pollyanna'sında ve Sigmund Freud'un (1856-1839) iyimser bir yanılsama olarak yaptığı din analizlerinde de bulunacaktır.

Bir Yanılsamanın Geleceği'nde Freud (1928), saldırgan ve cinsel içgüdülerimizi kontrol edersek bizi ölümden sonra ödüllendirecek merhametli bir babaya benzeyen iyimser tanrı inancının, uygarlık için gerekli bir yanılsama olduğunu savundu. Bu yanılsama olmadan, insanlar saldırgan ve cinsel güdüleriyle davranmak için kışkırtılacaklardı. Ne var ki bu iyimser yanılsama bir bedelle geldi. Cinsel ve saldırgan içgüdülerin gerçekliğinin inkârını gerektiriyordu. Psikanaliz süreci sayesinde insanlar cinsel ve saldırgan dürtülerine, sosyal açıdan kabul edilebilir bir şekilde davranma ihtiyaçlarıyla dengelemek için kullandıkları çeşitli savunma mekanizmalarına, nevrotik tavizler ve iyimser yanılsamalar hakkında içgörüye ulaşabiliyor. Bu analizin amacı, gerçekliğin açık bir şekilde algılandığı ve iyimser yanılsamaların bırakıldığı bir psikolojik olgunluk seviyesine ulaşmaktı.

1970'lerin sonlarına doğru bilişsel psikologlar Margaret Matlin ve David Stang (1978) tarafından insanların düşünce süreçlerinin iyimser olduğunu gösteren ve *Pollyanna Prensibi* adı altında bütünleştirilen zengin araştırma verileri toparlamışlardı. Buna göre pek çok insan, pozitif şeyleri negatif şeylerden önce hatırlıyordu. Hem konuşma hem yazı dilinde negatif sözcüklerden çok pozitifleri kullanıyordu. Kendilerini başkalarına göre daha olumlu bir şekilde değerlendiriyorlardı. Bunun tek istisnası, kendilerini daha gerçekçi veya kötümser bir şekilde gören kaygılı veya depresyondaki insanlardı. Tiger (1979) *İyimserlik: Umudun Biyolojisi*'nde (*Optimism: The Biology of Hope*), iyimser bir şekilde düşünme yetisinin türümüzün doğal olarak seçilen, geleceğimizle ilgili düşünme kapasitemizi geliştirmemizle evrimleşen bir kişilik özelliği olduğunu savunuyordu. Türümüzün gelecek, tehlike, hastalık ve ölümün kaçınılmazlığı hakkında gerçekçi veya kötümser olan üyeleri, hayatta kalmak adına gerekli olan şeyleri yerine getirmek için motive olamıyordu. Tam tersine iyimser akranları hayatta kalmak için mücadele etme konusunda motiveydi çünkü her şeyin yoluna gireceğine inanıyorlardı.

Pozitif psikolojide üç araştırma geleneği, insanların dünyaya nasıl ve neden pozitif bir şekilde bakabildikleri konusunda ışık tutmuştur. Bu geleneklerin odak noktaları şöyledir:

- Pozitif yanılsamalar ve kendini kandırma
- İyimserlik
- Umut

Söz konusu araştırma geleneklerinin her biri bu bölümde ele alınacaktır.

Pozitif Yanılsamalar

California Los Angeles Üniversitesinden Shelly Taylor (1989), *Pozitif Yanılsamalar* (*Positive Illusions*) adlı kitabında çoğu kişinin, özellikle sağlıklı insanların kendilerini iyimser bir şekilde görme önyargılarını ve pozitif yanılsamalarının sağlık ve iyi oluşla ilişkili olduğunu gösteren araştırmaları özetledi. *Pozitif Yanılsamalar*'ın yayınlanmasından sonraki yirmi yılda yapılan araştırmalar, Taylor'ın görüşünü büyük oranda desteklemektedir. Pozitif yanılsamaların öznel iyi oluşta artış, ilişkilerden daha çok doyum, zorluklara daha kolay uyum sağlama kapasitesi, işle ilgili görevlerde daha çok kararlılık ve görev aşırı zor değilse işte daha fazla üretkenlik sağladığı saptanmıştır (Marshall & Brown, 2008). Pozitif yanılsamalar pek çok durumda, öz bildirimlerde ve ayrıca bağışıklık fonksiyonu, tansiyon, hastalığın ilerlemesi, ölüm oranı gibi objektif indekslerde belirtildiği üzere sağlıkta düzelme sağlamaktadır (Segerstrom & Roach, 2008).

İnsan düşüncesi güçlü olumlu önyargılarla ayırt edilir. Diğer bir deyişle zihinlerimiz gerçekçi veya olumsuz bir şekilde düşünmek yerine olumlu düşünmek için tasarlanmıştır. Sosyal psikolojide birçok dikkatlice tasarlanmış deneyde Taylor ve diğerleri, insanların kendilerini durumun gerçeklerinin gerektirdiğinden veya başkalarının durumu gördükleri biçimden daha olumlu bir ışıkta gördükleri üç temel yöntem olduğunu göstermiştir. Birincisi, geçmiş davranışlarını, kişisel özelliklerini ve kendilerini genişletilmiş bir ışıkta görürler. Başka bir deyişle kendini yükseltme yanılsamasını deneyimlerler. İkincisi, gerçekçi olmayan kişisel kontrol hisleri vardır ve işlerin kötüye gitmek yerine iyiye gitmesini sağlayabileceklerine, başlarına gelen kötü şeyler için asla sorumlu olmadıklarına dair abartılmış ve temelsiz bir inançları vardır. Üçüncüsü, geleceğin olguların gösterdiğinden daha güzel olacağına dair temelsiz bir iyimserlik hisleri vardır. Diğer bir deyişle sıkıntı, stres ve kargaşa yerine iyi şeylerin olması için daha çok fırsatları olacağına inanırlar. İnsanların çoğunluğu, bu pozitif yanılsamaların farkında değildir çünkü yanılsamalar o kadar iyi işler ki olumlu doğalarının farkına varamayız ve kolaylıkla boşa çıkabilecek pozitif yanılsamalara takılmaktan kaçınırız.

Kendini Kandırma

Benlik ve dünya hakkında olumlu bir görüş sağlamak için yapılan laboratuvar ve saha çalışmalarının sonuçları, negatif enformasyonun üstesinden gelebilmek için çeşitli savunma ve kendini kandırma stratejileri kullandığımızı göstermektedir (Chang 2008; Taylor, 1989; Taylor & Brown, 1988, 1994). Po-

zitif dünya görüşünün tersi olan bu negatif enformasyon, yeteneklerimizin ve özelliklerimizin olağanüstü değil genel olarak normal olduğu ve bu öngörüleme ila kaotik dünya, kendi dürtülerimiz, duygularımız, düşüncelerimiz ve eylemlerimiz üzerinde sınırlı bir kontrolümüz olduğu ve geleceğimizin iç acıcı olmadığı gerçeğini içerir. Geleceğimiz, gençliğin ve canlılığın, sağlığın, zihinsel yeteneklerin ve becerilerin, değerli arkadaşlıkların ve iş rolünün kaybını getirdiği ve kaçınılmaz olarak kendimizin ve sevdiğimiz herkesin ölümünü zorunlu kılacağı için iç karartıcıdır. İyimser dünya görüşünün tersi olan bu korkunç enformasyonun üstesinden gelmek için kullandığımız kendini kandırma stratejileri içinde savunma mekanizmaları ve pozitif yanılsamalar yer almaktadır.

Yadsıma ve Bastırma

Yadsıma ve bastırma, yaygın olarak kullanılan olumlu veya iyimser bir dünya görüşü sağlamamıza yardım eden iki savunma mekanizmasıdır. Yadsıma, dış dünyadaki tehdit edici veya stresli olayların varlığını veya anlamını kabul etmemeyi içerir. Bastırma, kişinin iç dünyasındaki kabul edilemez saldırgan veya cinsel dürtülerin onaylanmamasını içerir. Bir topluma kabul edilebilmek için sınırlı sayıda dürtünün ifade edilmesine izin verilmektedir. Bastırma, toplumun bilinçdışında hissetmememizi talep ettiği kabul edilemez dürtüleri tutmanın bir yoludur. Taylor (1989), yadsıma ve bastırma gibi savunma mekanizmalarının gerçeği çarpıttıkları için uyum bozucu olduğunu savunur. Beynin bir bölümü, yadsınan veya çarpıtılan gerçekleri "bilen" diğer bölümünden ayrılır. Öte yandan aldatıcı pozitif yanılsamalar, insanların benlik hakkında olumsuz bilgileri bilmelerine ve benlikle ilgili pozitif görüşlerini koruyarak bunların üstesinden gelmelerini sağlamaktadır. Yanılsamalar uyum sağlayıcıdır çünkü insanların gerçekliği olabilecek en iyi ışık altında yorumlamalarına izin verirler. Kapsamlı araştırmalar, pozitif yanılsamaların seçici dikkat, zararsız unutma, yetersizlik çemberini ve negatif benlik şemalarını koruyan bilişsel süreçleri içerdiğini göstermiştir (Taylor and Brown, 1988, 1994).

Seçici Dikkat ve Zararsız Unutma

Seçici dikkat, pozitif şeyleri fark etmeyi ve kendimiz hakkındaki negatif şeyleri eleyerek sadece olumlu haberlerin kaydedilmesi ve kodlanması için önyargılı bir şekilde enformasyonu filtrelemeyi içerir. İyi huylu unutma, benlik hakkında negatif bilgilerin kolaylıkla hatırlanmadığı bir süreçtir. Bunun aksine olumlu bir benlik görüşünü destekleyen pozitif bilgiler oldukça ayrıntılı bir şekilde hatırlanır.

Yetersizlik Çemberleri

Yetersizlik çemberini açık bir şekilde belirleyerek ve bu alanlarda az sayıda yeteneğiniz olduğunu kabul ederek, benlik hakkında olumsuz bilgilerin üstesinden gelmek mümkündür, örneğin "sayılarla aram iyi değildir" demek ama bunun üstün zekâ gerektirdiğine inanmak. Sonra çoğunlukla olumlu özelliklere sahip olarak görülen benliğin merkezinin dışında yer alan bu alanları çitle ayırırız. Yetersizlik çemberini çitle çevreleyerek ve öz değerimizi değerlendirirken bu alanlardaki performansımız hakkındaki bilgileri kullanmayarak öz saygımızı koruruz.

Negatif Benlik Şeması

Benlik hakkında olumsuz enformasyonun üstesinden gelebilmek için bir diğer strateji (olumlu benlik şemasına ek olarak) olumsuz bir benlik şeması geliştirmektir. Benlik şemaları utangaç veya aşırı kilolu olmak gibi kişisel özellikler etrafında gelişebilir. Negatif bir benlik şeması, benlik hakkında olumsuz bilgiler alınması muhtemel durumları ve böylece bunlarla mücadele etmek için stratejiler geliştirmemizi sağlayan düzenlenmiş inançlar kümesidir, örneğin utangaç olduğumuzu ve bu nedenle çok konuşmadığımızı açıklamak. Negatif bir benlik şeması kişinin negatif bir özelliğine sınır koymasını, bununla ilgili olabilecek durumları öngörmesini veya bunları planlamamasını sağlar. Negatif benlik şemaları kişinin benlikle ilgili herhangi olumsuz bir değerlendirmeyi negatif benlik şemasının merkezindeki olumsuz karakteristiğe atfetmesini sağlayarak da öz saygıyı korur, örneğin, sınavım iyi geçmedi çünkü utangaçlığım sınıfta soru sormamı engelledi ve sadece soru soranlar sınavdan iyi sonuç alır.

Pozitif Yanılsamaların Gelişimi

Pozitif yanılsamaların gelişimi, çocukların anne-babaları tarafından bilgilendirildikleri ve belirgin davranışsal sınırları olan sıcak bir ilişki bağlamında seçimler yapmaya teşvik edildikleri ebeyvenlik tarzıyla sağlanır. Aşırı hoşgörülü, otoriter ya da çok soğuk bir ebeveynlik pozitif yanılsamaların gelişmesine olanak vermez.

Pozitif benlik algısı yaşamın erken dönemlerinde başlar. Okul öncesi yaştaki çocuklar kendilerini yeterli ve popüler görürler ve benlik hakkında olumlu bir görüşe sahip olma eğilimi gücünü kademeli olarak kaybetse de yaşam boyunca devam eder. Benliğin bu iyi algılanışı kısmen belleğin işleyiş biçimiyle belirlenir. Bellek benmerkezcidir. Çoğumuz geçmişi, kendimizin başrol veya

kahraman olduğu bir drama olarak hatırlarız. Ayrıca seçici olarak dikkat ettiğimiz ve hatırladığımız bilgiler benlik şemalarımız tarafından belirlenir, başka bir deyişle ne tür bir insan olduğumuz ve eşsiz niteliklerimiz hakkındaki inançlarımız tarafından. Örneğin benlik şeması "müziksever ve atletik biriyim" inancına sahip biri, yaşadığı bir olayı "Hızlıca koştuğum halde nefes nefese kalmadım. Hemen ardından ise bir müzikal hakkında bilinçli bir yorum yaptım." şeklinde hatırlayabilir. Buna karşılık kendisini zeki ve nazik gören bir insan, geç kalmamak için çok uğraştığını ve soluk soluğa olsa bile müzik hakkında hafif bir sohbetle insanları rahatlatmaya çalıştığını hatırlayabilir. Benlik şemaları bir durumun hangi yönlerine dikkat ettiğimizi belirler ve sonra durum hakkındaki izlenimlerimiz aynı bilgiyle güçlendirilir. Böylece atletik, müziksever kişi, söz konusu durumda atletik ve müziksever olduğunu hatırlar. Veya nazik ve zeki kişi, nazik ve zeki olduğunu hatırlar.

Pek çok insan kendini bir sınavı geçmek veya birine yardım etmek gibi iyi şeylerden sorumlu görürken başarısızlık veya başkalarına zarar vermek gibi kötü şeyler için de sorumlu görmez. Çünkü başarı ve iyilik gibi iyi şeyleri yapma niyetimiz varken başarısızlık ve zalimlik nadiren tasarlanmıştır. İnsanlar ayrıca ortak girişimlerden edinilen iyi sonuçlardaki paylarını da abartır. Kendilerine daha çok pay çıkarırlar. Karı ve kocalara kimin daha çok ev işi yaptığı sorulduğunda toplamın geneli %100'ü aşmaktadır. Aynı şey bilim, yazın veya müzik alanlarındaki yaratıcı ekipler için de geçerlidir.

Kendilerini olumlu şekilde değerlendiren insanlar başkalarına karşı da oldukça saygılıdır ve bu yüzden daha popülerdirler. Bu durum okul öncesi çağdan yaşlılığa kadar süren yaşam döngüsü boyunca geçerlidir (Mruk, 1999). Olumlu özelliklere sahip olduklarını düşünen, gelecekleri hakkında iyimser olan ve yaşamlarındaki önemli olayları kontrol edebileceklerine inanan insanlar daha çok ve daha uzun süre çalışırlar çünkü işlerinden olumlu sonuç beklerler. Herhangi bir engelle karşılaştıklarında başarana kadar durmadan farklı çözümler denerler ve inançları sebebiyle er ya da geç başarıya ulaşırlar. Dolayısıyla çalışma tarzları, başarmak için güçlü motivasyonla, zorlu görevlerde yüksek düzeyde kararlılıkla, etkin performans ve genel olarak daha büyük başarıyla nitelendirilir.

Kontrol ihtiyacı ve benliğin çevreyi kontrol edebilme konusunda yeterliğe sahip olduğu algısı doğuştan itibaren mevcuttur. Yaşamlarının ilk aylarından itibaren çocuklar, çevreyi kontrol etme ve çevreye hâkim olma gereksinimi sergiler. Bir yönünde ustalaştıkça sıkılırlar ve bir sonrakine geçerler. Örneğin

bir çocuğun ilgisini yeni bir araba, ardından lastiği, sonra yeni bir çıngırak ve yeni gıcırtılı bir oyuncak bulduğunda onun lastiği çekebilir. Yeni durumlar, çocuklar için tanıdık oldukları ya da hiç aşina olmadıkları durumlara kıyasla muhtemelen daha teşvik edici ve ilginçtir. Dolayısıyla çocuklar yeterlik sınırlarının biraz dışındaki yeni zorlu işleri içeren çevreleri severler, çok kolay veya çok zor görevleri ve işleri barındıranları değil.

Çoğu erişkin dünyanın kontrol edilebilir olduğuna inanır. Sıkı çalışma, dikkatli planlama, doğru araçlar, teknoloji ve bilimle gerçekleşemeyecek çok az şey olduğunu düşünürüz. Doğal afetlerin, hastalıkların, sosyal ya da ekonomik problemlerin ve savaşın çözülebilecek sorunlar olduğuna inanırız. Çabayla başarıya ulaşacağımıza, tembellikle başarısız olacağımıza inanırız; başarı çabanın, başarısızlık tembelliğin bir göstergesidir. Pek çok insan kargaşanın veya beklenmedik bir şeyin, yaşamının gidişatında önemli bir rol oynayacağına inanmaz. *Ölümün İnkârı (Denial of Death)* adlı kitabında Ernest Becker (1973), dünyanın kontrol edilebilirliği ve düzenine olan inancımızın ölümlü olduğumuz, hepimizin ölümden bir adım uzakta yaşadığımız gerçeğiyle sürekli olarak yüzleşmekten bizi koruduğunu savunur.

Çeşitli sebeplerle kişisel kontrole inancımızı koruyoruz. Arzu ettiğimiz şekilde sonuçlanan pek çok olayı hatalı olarak, eylemlerimizden kaynaklandığı düşüncesiyle sınıflandırıyoruz. "Çiçeklere su verdim ve büyüdüler" ifadesi, istenilen sonuca eylemlerimin neden olduğuna dair doğru bir sınıflandırma örneğidir. Sabahları arabasının çalınmamasını garantileyebilmek için kışın garajının ışıklarını açık bırakan bir arkadaşım var. Bu, arzu edilen sonucun kişinin eylemlerinden kaynaklandığına dair hatalı bir sınıflandırmadır. Hatalı bir şekilde olayları kontrol edilebilir olarak sınıflandırırız çünkü bazen birlikte gerçekleşirler. Arkadaşımın arabası soğuk kış sabahları ara sıra çalışmıyordu. Garajın ışığını genellikle kapattığı halde bir akşam yanlışlıkla ışığı açık unuttu. Ertesi gün arabası kışın soğuk havasına rağmen çalıştı. Işığı açık bırakmaya başladı. O zamandan beri soğuk gecelerde bunu yapmaya devam etti. Işığı açık bıraktıktan sonraki her soğuk sabahta arabası çalıştığında arabanın çalışıp çalışmayacağını ışığı açık bırakarak kontrol edebileceği inancı güçleniyor. Önceki inançlarımızı doğrulayacak örnekleri arama konusunda yaptığımız ortak hata, pek çok batıl davranışın temelinde yatmaktadır. İnsanların kışları birkaç gece için ışığı kapatıp her defasında ertesi gün arabanın çalışıp çalışmadığını görmek gibi olumsuz örnekleri araştırmama eğilimi vardır.

Kontrol inancı stres tepkilerini azaltır. İki grup insanın aynı elektrik şokuna veya yüksek ses patlamasına maruz bırakıldığı (kullanmadıkları) bir panik düğmesinin olduğu laboratuvar deneylerinde, kontrolü olduğu algısı bulunan grup, kalp atım hızının ve deri tepkisinin fizyolojik ölçümlerinde daha az stres göstermektedir (Carr and Wilde, 1988). Üstelik şans oyunlarının yetenek sayesinde kazanıldığını gösteren herhangi bir işaret varsa bunun nasıl yapıldığını gösteren iyi giyimli bir uzman oyuna sokulduğunda insanların zar atarken veya bir kart çekerken nitelikli bir aktivite içindelermiş gibi davrandıkları görülmüştür (Langer, 1975).

İlişkilerde Pozitif Yanılsamalar

Pozitif yanılsamalar sadece benlik için değil, önemli ilişkiler için de geçerlidir. Yakın ilişkilerin ve pozitif yanılsamaların araştırıldığı geniş çaplı bir dizi incelemede Marshall ve Brown (2006), pek çok insanın birlikte oldukları kişinin diğer insanlardan daha iyi olduğunu, sevgilerinin başkalarının sevgilerinden daha güçlü olduğunu, zayıf iletişim veya birbiriyle uyuşmayan ilgi alanları gibi problemlerinin ilişkilerinde daha az tehdit oluşturduğunu ve ilişkilerinin sonucu üzerinde diğerlerine göre daha çok kontrolleri olduğunu ve bu nedenle ayrılmalarının daha düşük olasılık taşıdığını düşündükleri sonucuna varmışlardır. Birlikte oldukları kişileri ve ilişkilerini idealize eden kişiler, ilişkilerinde daha yüksek bağlılık ve tatmin bildirmişler ve ilişkilerinde daha fazla istikrar göstermişlerdir. Birlikte olan iki kişi ilişkileri hakkında bu olumlu görüşe sahipse *yanılsama anlaşması* gösterdikleri söylenir ve bu da çok güçlü bir ilişki doyumu ve bağlılıkla ilişkilendirilir. Pozitif yanılsamaların çocuk-ebeveyn ilişkisi için de geçerli olduğu saptanmıştır. Örneğin Wenger ve Fowers (2008), ebeveynlerin kendi çocuklarını sıradan çocuklardan daha çok olumlu ve daha az olumsuz özelliğe sahip oldukları yönünde değerlendirdikleri sonucuna varmıştır. Ebeveynler kendilerini ne kadar olumlu değerlendiriyorlarsa çocuklarını da o ölçüde olumlu değerlendirmektedirler.

Pozitif Yanılsamaların Değiştirilmesi

Pozitif yanılsamalar çocuklarda yetişkinlere göre daha kuvvetlidir. Muhtemelen sinir sistemize yerleşmişlerdir çünkü evrimsel bakış açısından bakıldığında son derece iyi uyum sağlamaktadırlar (McKay & Dennett, 2009). Yanılsamalar uyum bozucuysa değiştirilmeleri daha kolay olur. Pozitif yanılsamaları değiştirmek, olumsuz bilgiyi düzeltici ama yıkıcı olmayan bir şekilde vermeyi

içerir. Travma, mağduriyet ve kayıp, pozitif yanılsamaları parçalayabilir, kişinin kendini iyi ve kontrollü ve de geleceğini güzel ve güvenli olarak görmesini engelleyebilir. Yıkıcı olaylar sonucu travma geçiren, başkaları tarafından mağdur ve istismar edilen, aniden ağır bir hastalığa yakalanan veya aniden bir yakınını kaybeden insanlar kendi değerlerini, kontrol güçlerini ve gelecekteki dünyanın güvenilirliğini sorgulayabilmektedir. Bu olaylar yaşamın erken dönemlerinde meydana geldiğinde insanlar ileride depresyon ve hastalığa açık olurlar.

İyimserlik

İyimserliğin ölçümünde iki ana yaklaşım söz konusudur ve bunlar iyimserliğin farklı şekillerde kavramsallaştırılmalarına dayanmaktadır. İyimserlik bir uçta genel iyimser beklentiler tarafından nitelenen geniş kapsamlı bir kişilik özelliğiyken (Carver *ve ark.*, 2009) diğer uçta açıklayıcı tarz olarak yorumlanmıştır (Peterson & Steen, 2009). Başka bir deyişle, araştırmacılar iyimser açıklama tarzı ve kişiliğe özgü iyimserlik arasında bir ayrım yapmışlardır.

Kişiliğe Özgü İyimserlik

Kişiliğe özgü iyimserlik, gelecekte kötü şeyler yerine daha iyi şeyler olacağına dair global bir beklentidir. Profesör Michael Scheier, Charles Carver ve meslektaşları, iyimser insanların zorluklar karşısında değerli hedeflerinin peşinden gittiklerini, kendilerini ve kişisel durumlarını etkili başa çıkma stratejileri kullanarak düzenlemeye devam ettiklerini böylece amaçlarına ulaşabildiklerini savunmaktadır (Carver *ve ark.*, 2009, 2010). Kişiliğe özgü iyimserliği değerlendirmek için Scheier ve Carver (1985), kısa öz bildirime dayalı Yaşam Yönelimi Testini (YYT) (Life Orientation Test-LOT) geliştirmiştir ve daha sonra bu ölçüm aracını gözden geçirmiştir (Scheier *ve ark.* 1994; *bkz.* Tablo 3.1). Ebeveynlerin çocuklarda kişiliğe özgü iyimserlikleri değerlendirdikleri bir YYT de geliştirilmiştir (Lemola *ve ark.*, 2010). YYT tarafından değerlendirilen iyilik türü, olumlu gelecek beklentileriyle karakterize edilen kişilik özelliğidir.

İyimserliğe yatkınlık hakkındaki geniş bilimsel literatürün bütünleştirici incelemeleri bir dizi sonuca varılmasını sağlamaktadır (Carver *ve ark.*, 2009, 2010). Pozitif yanılsamalar üzerine yapılan araştırmalarla birlikte iyimserliğe yatkınlık çalışmaları çoğu kişinin iyimser olduğunu göstermektedir. İyimserliğe yatkınlık oldukça istikrarlı bir kişilik özelliğidir. Yaklaşık %25 oranında kalıtımsaldır. Ebeveyn sıcaklığı ve finansal güvenlikle nitelenen aile ortamı iyimserliğin gelişimiyle ilişkilidir. İyimserler, zor zamanlarda bile yaşamda iyi

Tablo 3.1 Yaşam Yönelimi Testi – gözden geçirilmiş
Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birine ne ölçüde katılıp katılmadığınızı gösteren kutulardan birini daire içine alın.

1	Belirsizlik anlarında genelde en iyisini beklerim	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
2	Benim için bir şeyin ters gitme olasılığı varsa, o şey ters gider	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
3	Geleceğim hakkında daima iyimserim	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
4	İşlerin benim için yolunda gitmesini neredeyse hiç beklemem	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
5	Başıma iyi şeylerin geleceğine nadiren inanırım	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
6	Genel olarak başıma kötü şeylerden ziyade iyi şeylerin gelmesini beklerim	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum

Kaynak: Scheier M.,ve Carver, C., & Bridges, M. (1994) izniyle uyarlanmıştır. "İyimserliğin nevrotiklikten (ve kişilik özelliği kaygısı, öz yeterlik ve öz saygıdan) ayrılması. Yaşam Yönelim Testi'nin yeniden değerlendirmesi." (Distinguishing optimism from neurocism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem. A re-eveluation of the Life Orientation Test) *Journal of Personality and Social Psychology,* 67, 1063-1078. Amerikan Psikologlar Derneğinin izniyle.

Not: Ters yönde puanlanan 2., 4. ve 5. maddeler hariç tüm maddeler, Kesinlikle katılıyorum- Katılıyorum- Emin değilim- Katılmıyorum- Kesinlikle Katılmıyorum için 5–4–3–2–1 şeklinde puanlanıyor.

şeyler olmasını bekler. Kötümserler iyi ve kötü zamanlarda en kötüyü bekler. Bir dizi stres çalışmasında iyimserlerin ve kötümserlerin füze saldırısından kurtulmak, meme kanseri için tedavi görmek, koroner baypas ameliyatı olmak, kemik iliği nakli geçirmek , kanser veya Alzheimer hastası akrabalara bakmak gibi sıkıntılara farklı tepkiler verdikleri gözlenmiştir. Bu farklı stres araştırmalarında iyimserler kötümserlere göre daha fazla iyi oluş ve daha az sıkıntı bildirmiştir. Dolayısıyla iyimserlerin olumlu beklentileri, sıkıntılar karşısında bile daha fazla iyi oluşla bağlantılıdır. Bunun aksine kötümserler sıkıntıya olumsuz duygularla tepki vermektedir. İyimserler ve kötümserler, stresle ve sıkıntılarla farklı şekilde başa çıkar. 11.000'i aşkın vakayı içeren 50 çalışmanın meta analizinde Solberg-Nes ve Segerstrom (2006) kişiliğe özgü iyimserliğin, stres et-

kenleri veya duyguları ortadan kaldırmayı, azaltmayı veya üstesinden gelmeyi hedefleyen başa çıkma stratejileriyle olumlu yönde ($r = 0.17$), stres etkenleriyle duyguları yok saymayı, geri çekilmeyi ve kaçınmayı hedefleyen kaçınmacı başa çıkma stratejileriyle olumsuz yönde ($r = 0.21$) ilişkili olduğunu saptadı. Dolayısıyla iyimserler, problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanma ve stresle ilişkili çözülebilir problemleri gidermek için ellerinden geleni yapma eğilimindedir. Öte yandan kötümserler, kendilerini stresle ilişkili sorunlardan psikolojik olarak uzaklaştıran kaçınmacı başa çıkma stratejileri kullanma eğilimindedir. İyimserler problem çözme konusunda daha ısrarcıyken kötümserlerin, özellikle işler hala sıkıntılıysa denemekten vazgeçmeleri daha olasıdır. Başa çıkma stratejileri 7. Bölüm'de bütünüyle ele alınacaktır. Kardiyak hastalarının rehabilitasyonu ve HIV-negatif eşcinsel erkek çalışmaları, iyimserlerin kötümserlere kıyasla sağlık risklerini azaltacak şeyleri yapma konusunda daha tedbirli olduğunu saptamıştır. İyimserler kötümserlere göre daha sağlıklı olma eğilimindedir. 30.000'i aşkın vakayı içeren 84 çalışmanın meta analizinde Rasmussen, Scheier ve Greenhouse (2009) kanser, kalp hastalığı ve ağrı rahatsızlıkları gibi bir dizi tıbbi durum için iyimserlik ve fiziksel sağlık arasındaki korelasyonun $r = 0.17$ olduğunu saptadı. Öz bildirim kullanan çalışmalar için korelasyonlar, fiziksel sağlığın objektif ölçümlerine göre daha büyüktü. İyimserler daha çabuk iyileşiyor ve kronik bir hastalıkları olduğunda, hastalıkları daha yavaş ilerliyordu. İyimserlerin ileriye yönelik sorun odaklı hayat yaklaşımı, iş ve eğitim alanlarında kötümserlerden daha fazla çaba göstermelerini gerektiriyor. Böylece ilerleyen zamanlarda eğitim kaynaklı yüksek gelir sahibi oluyorlar. İyimserler kötümserlere kıyasla sosyal ağ ve yakın ilişki kurma ve koruma konusunda daha etkindir çünkü büyük ihtimalle insanlar tarafından sevilmeleri daha kolaydır ve beklentileri iyi olduğundan ilişkileri için daha çok çalışırlar.

İyimser Açıklama Tarzı

Prof. Martin Seligman, Chris Peterson ve meslektaşları, iyimserliği bir kişilik özelliği yerine bir açıklama tarzı olarak kavramsallaştırmıştır (Peterson & Steen, 2009; Seligman, 1998). Bu bakış açısına göre iyimser insanlar, negatif olayların veya deneyimlerin nedenlerini mevcut koşullar gibi dış, geçici, özel etmenlere yüklerler. Buna karşın kötümserler negatif olayların nedenlerini kişisel başarısızlık gibi iç, sabit ve genel etmenlere yüklerler. Yani iyimserler sınavda yanlış sorular denk geldiği veya sınav salonundaki atmosfer konsant-

rasyona elverişli olmadığı için sınavı geçemediklerini söyler. Bunun aksine kötümserlerin başarısızlıklarını akademik olarak yeterli olmamalarına veya aptal olduklarını düşünmelerine bağlamaları muhtemeldir. Bu şekilde kavramsallaştırılan iyimserlik ve kötümserlik, Yükleme Biçimi Ölçeği (YBÖ) (Attributional Style Questionnaire (ASQ), Dykema *ve ark.*, 1996; Peterson *ve ark.*,1982; Peterson & Villanova, 1988) ve Sözel Açıklamaların İçerik Analizi (SAİA) (Content Analysis of Verbal Explanations (CAVE), Peterson *ve ark.*, 1992) ile ölçülebilir. YBÖ'de (ASQ) katılımcılara olumlu ve olumsuz sonuçları olan bir dizi varsayımsal olay sunulmuştur. Bu pozitif ve negatif olayların her birinin eğer bu durumlar kendilerinin başına gelmiş olsaydı ana nedeninin ne olabileceğini belirtmeleri istenmiştir. Sonra bu nedenlerin üç tane çok noktalı ölçek üzerinde

- iç ve dış,
- sabit veya geçici,
- genel veya özel olarak algılanma derecesini değerlendirmeleri istenmiştir.

Oranlamalar iyimserlik ve kötümserlik indeksleri vermek için birleştirilir. SAİA (CAVE) ile pozitif ve negatif olaylar için açıklamalar günlüklerden, görüşme dökümlerinden, gazetelerden alınır ve YBÖ'nün (ASQ) iç veya dış, sabit veya değişken, genel veya özel oranlama ölçekleri kullanılarak uzmanlar tarafından değerlendirilir. İyimserlik ve kötümserlik endeksleri bu oranlamalar birleştirilerek elde edilir.

YBÖ ve SAİA'ya ilave olarak, YBÖ'nün çocuklara uygun versiyonu da geliştirilmiştir (Seligman *ve ark.*, 1984; Seligman, 1998). İlişki Yükleme Ölçeği (İYÖ) (Relationship Attribution Measure-RAM), evlilikte iyimserliği değerlendirmek için geliştirilmiştir (Finchman & Bradbury, 1992; Fincham, 2000). Leeds Atıfsal Kodlama Sistemi (The Leeds Attributional Coding System), evlilik ve aile terapisi dökümlerinden yola çıkarak olayların iyimser açıklamalarını kodlamak için bir yol sunmaktadır (Stratton *ve ark.*, 1986).

İyimserliğin Gelişimi

İyimserliğin gelişmesi ebeveynlerin akıl sağlığı ebeveynlerin rol modellikle-rine, iyimserliği teşvik etmelerine ve ödüllendirme derecelerine göre belirlenir (Abramson *ve ark.*, 2000; Gillham, 2000; Seligman, 1998). İyimserlerin ne annenin ne de babanın depresyon geçirmediği bir aileden gelme olasılıkları daha yüksektir. İyimserlerin ebeveynleri iyimser açıklama tarzını kullandıkları, başarıyı iç, genel, sabit etmenlere ve başarısızlıkları dış, özel, geçici etmenlere yükledikleri

için iyi rol model olurlar. İyimserler, ebeveynlerinin başarısızlıklarını anlayışla karşıladıkları ve bunları iç yerine dış etmenlere yükledikleri ailelerden gelir. Çocuklar büyük travmalar (işsizlik ve yoksulluk gibi) yaşamış ailelerden geldiğinde aileleri olumsuzlukla baş etmiş ve toparlamışsa iyimserlikleri gelişir. İyimser ebeveynler, çocuklarını aksiliklerle iyimser bir şekilde başa çıkmaları için teşvik ederek iyimserliği ve kararlılığı farklı açılardan güçlendirirler. Kötümserler muhtemelen depresyondaki ya da kötümser açıklama tarzı bakımından rol model oluşturan ve farklı açılardan kötümser açıklama tarzının gelişimini güçlendiren ebeveynlerin olduğu ailelerden gelirler. Ebeveynler çocuklarını eleştirip başarısızlıklarını iç, genel ve sabit etmenler yüklediğinde çocuklar büyük olasılıkla büyüdüklerinde kötümser olur. Ayrıca çocuk istismarı ve ihmali de çocukları kötümser açıklama tarzı geliştirmeleri ve depresyona meyilleri bakımından hassas hale getirir. İyimserlik, hazzı geciktirme ve uzun vadeli hedeflere ulaşmak için kısa vadeli kazançlardan vazgeçme yeteneğiyle ilişkilidir. Fakat bazı iyimser insanlar da uzun dönemli hedeflerin ulaşılabilir olduğuna inanır.

İleriye yönelik ve geriye dönük çalışmalar iyimser açıklama tarzı olan kişilerin önemli stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında, kötümser açıklama tarzı olan kişilere kıyasla fiziksel hastalık, depresyon veya intihar eğilimlerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Bunun aksine, çok stresli yaşam olaylarıyla (kronik ebeveyn çatışması, boşanma veya annenin ölümü gibi) çocukluklarında karşılaşan kötümserlerin depresyon geçirme olasılıkları fazladır. Bu durum sosyal anlamda destekleyici bir ilişkinin yardımıyla da engellenebilir. Eğer depresif durumları okulda başarısız olmalarına neden olursa ve başarısızlıklarından dolayı iç, genel ve sabit yüklemelerle eleştirilirlerse depresyonları şiddetlenebilir yahut devam edebilir.

Erişkinlikte iyimserlik akademik başarıyla, sportiflikle, mesleki uyumla ve aile yaşamıyla ilişkilendirilir (Gillham, 2000; Seligman, 1998). İyimserlik, üniversitede gösterilecek olan yüksek performansın erken habercisidir ve tahminleri Akademik Yeterlik Testi gibi yetenek ölçeklerinden daha kesindir (Peterson & Barrett, 1987). Bireysel ve takım sporlarındaki iyi performansın da erken habercisidir (Seligman *ve ark.*,1988). Ayrıca iyimserlik, satış uzmanlığı gibi çeşitli mesleklerdeki başarıyı da öngörür. YBÖ'de baş ve sondaki %10'luk dilimlerde yer alan sigorta satıcıları karşılaştırıldığında iyimser açıklama tarzı olanların kötümser tarzı olanlara kıyasla %88 daha fazla satış yaptığı görülmüştür (Seligman, 1998; Seligman & Schulman, 1986). Evlilikte iyimserliğin,

İYÖ ölçümüne göre, yüksek olumlu etkileşim oranlarıyla ilişkili olduğu ve uzun dönemli evlilik doyumunu öngördüğü saptanmıştır (Fincham, 2000).

İyimserlik insanların yas ve kayıpla başa çıkabilmelerinde önemli etkiye sahiptir. Susan Nolen-Hoeksema (2000), yakınını kaybetmiş iyimserlerin acıyla başa çıkabilmek için kayıbı pozitif açıdan yeniden değerlendirme, sosyal destek alarak sorun çözme ya da hobi ve egzersiz yoluyla zihni dağıtma gibi stratejileri kullanma eğiliminde olduklarını bulmuştur. Öte yandan kötümserler aşırı alkol tüketimi, yadsıma veya zihni başka yöne çekme gibi başa çıkma stratejileri kullanma eğilimindeydi. İyimserler yası hayatlarındaki öncelikleri yeniden belirlemek için bir "uyanma çağrısı" olarak yorumluyordu. Yaşamın kırılganlığının farkına varıyorlar ve geçmiş ve gelecekten daha çok şimdiki zamanda yaşıyorlardı. Önemli ilişkilere daha çok, işe ve geçici ilişkilere daha az odaklanıyorlardı. Yıllardır çözülemeyen aile çatışmalarını çözüyorlardı. Erteledikleri, iş değiştirme veya yeniden eğitim görme gibi değişikleri yapıyorlardı. Başkalarına karşı daha hoşgörülü oluyorlar, kendilerinde olduğunu bilmedikleri güçlü yönlerin farkına varıyorlar ve kendi ölümlerinden daha az korkmaya başlıyorlardı. Altı aylık yas süresi içinde kayıplarından olumlu bir fayda tespit eden iyimserler sonraki 18 ayda daha çok psikolojik uyum, daha az depresyon ve daha az kaygı semptomu gösterdi.

Önde gelen siyasi ve askerî kişiliklerin konuşmalarının, günlüklerinin veya gazete haberleri gibi tarihî belgelerin içerik analizini yapan SAİA (CAVE) sistemini içeren bir dizi çalışma, iyimserliğin kamu hayatında başarıyı belirlediğini göstermiştir (Satterfield, 2000). İyimser açıklama tarzının ABD'deki seçim başarısıyla ve saldırgan seçim kampanyalarıyla, uluslararası liderler arasında strese dayanıklılık ve askerî saldırganlıkla, ve ayrıca Körfez ila İkinci Dünya Savaşlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Niteliksel Yeniden Eğitim

Seligman (1998), açıklama tarzlarını kötümserden iyimsere çevirmek üzere erişkinlere ve çocuklara yardımcı olacak programlar geliştirdi. Programlar, Dr. Aaron T. Beck (1967) ve Dr. Albert Ellis tarafından geliştirilmiş bilişsel terapi modellerine dayanıyor (Ellis and Harper, 1975). Bu programlarda katılımcılar, duygudurumlarını değiştiren durumları izlemeyi ve analiz etmeyi öğrenirler ve kötümser inançlarını değiştirirler, böylece açıklama tarzları daha iyimser olur.

Katılımcılar 1. Bölüm'de sıkıntılı bir durumla karşılaşıldığında yaşanan duygudurum değişikliklerini izlemeyi öğrenirler. Her olumsuz durumda A) sıkıntıyı, B) sıkıntıyla karşılaşıldığında ortaya çıkan inançları ve düşünceleri, C) izleyen duygudurum değişimlerini içeren bir ABC analizi yaparlar. Belirli bir durumun ABC analizi örneği şöyledir:

A) Sıkıntı: Arkadaşım aramadı.
B) İnançlar: Artık arkadaşlığımızla ilgilenmiyor çünkü birlikte olmak için her zaman çok sıkıcıyım.
C) İzleyen duygudurum değişikliği: İyi hissederken oldukça depresif hissetmeye başladım (1 = çok mutlu ve 10 = çok depresif olan 10 puanlık depresyon ölçeğinde 7'den 3'e).

Bu programlarda katılımcılar bu tür onlarca durumu analiz etmektedir. Depresif duygudurum veya diğer negatif duygudurum değişikliklerinin öncesindeki inançları belirlerler. Katılımcılar, negatif duygudurum değişimlerinin kötümser açıklama tarzına ve pozitif duygudurum değişimlerinin iyimser açıklama tarzına bağlı olduğunu saptar. İnançlar kötümser açıklama tarzına bağlıysa sıkıntıya dair içsel, genel ve sabit yüklemeler yapılır. İnançlar iyimser açıklama tarzına dayalıysa sıkıntıyla ilgili açıklamalar dışsal, özel ve geçici yüklemeler içerir. ABC analizinde ustalaştıktan sonra sıkıntı hakkındaki kötümser açıklamaları değiştirmek için kullanılan üçlü beceri setini uygulanır. Bunlar, zihni başka tarafa çekme, uzaklaşma ve karşı çıkmadır.

Zihni başka tarafa çekme, dikkat odağını değiştirme ve sıkıntı hakkındaki içsel kötümser açıklamalara takılmayı durdurmak için bir şey yapmayı içerir. Teknikler şunlardır: Yüksek sesle "dur" demek ve masaya vurmak, bileğinize elastik bir bantla vurmak, üzerinde kocaman harflerle DUR yazan bir karta bakmak, dikkatinizi harici bir fiziksel nesne üzerine çevirmek, uzun uzadıya düşünmeyi ertesi güne ertelemek veya sıkıntı için kötümser açıklamayı yazmak.

Uzaklaşma, sıkıntı hakkında kötümser açıklamaların durumun olası yorumlarından sadece bir tanesi olduğunu, gerçek olgular olmadığını kendimize hatırlatmayı içeriyor. Zihni başka tarafa çekmek kötümser düşünceyi "kapatmak" için bir stratejiyken uzaklaşmak, inançların gerçekler olmadığını, durumun yorumlarından sadece bir tanesi olduğunu fark ederek duygudurum üzerindeki etkisini "azaltmaktır". Uzaklaşma karşı çıkma için zemin hazırlar.

Karşı çıkma, sıkıntı için aynı derecede veya daha geçerli iyimser bir açıklama olduğunu gösteren bir içsel diyalog sürecidir. Kötümser açıklamaları tartışırken kanıt, alternatif, sonuç ve kullanışlılık merkezli dört soru sorarız:

- Söz konusu açıklamanın veya inancın kanıtı nedir ve doğru olmayan bir kanıt var mı?
- Bu sıkıntıyı dış, özel ve geçici etmenlere yükleyebileceğim alternatif iyimser açıklamalar var mı?
- Sıkıntı için iyimser bir açıklamayı haklı çıkaramazsam kötümser açıklamanın sonuçları uzun vadeli olumsuz sonuçlara yol açarak yıkıcı mı olur yoksa sadece geçici bir rahatsızlık mıdır?
- Sıkıntı hakkında iyimser veya kötümser olabilmek için daha çok kanıt olup olmadığına karar veremiyorsam pozitif bir duyguduruma ve hedeflerime ulaşmak için hangi açıklama veya inanç bana daha faydalıdır?

ABC analiz ve zihni başka tarafa çekme, uzaklaşma ve karşı çıkma becerileri ile donanmış olarak atılan bir sonraki adım onları ABCDE uygulamasında bir araya getirmektir. ABCDE'nin açılımı Sıkıntı, İnançlar, İzleyen duygudurum değişimleri, Karşı Koyma ve Dinamikleşmedir. Her sıkıntılı durumda sıkıntı, inançlar ve bunları izleyen duygudurum değişikliği sonuçlarını not etmenin yanı sıra kötümser inançlarınıza nasıl itiraz ettiğinizi, bunun duygudurumunuzu nasıl etkilediğini ve alternatif iyimser açıklama ve inançların sizi nasıl dinamikleştirdiğini de belirtiyorsunuz.

Örneğin:

A) Sıkıntı: Arkadaşım aramadı.

B) İnançlar: Artık arkadaşlığımızla ilgilenmiyor çünkü birlikte vakit geçirdiğimiz zamanlarda onu sıkıyorum.

C) İzleyen duygudurum değişikliği: İyi hissederken birdenbire oldukça depresif hissetmeye başladım (1 = çok mutlu ve 10 = çok depresif olan 10 puanlık depresyon ölçeğinde 7'den 3'e).

D) Karşı çıkma: Kanıt? İlişkimizle ilgilendiğine dair kanıt var. Geçtiğimiz yıl birbirimizi haftada iki ya da üç defa gördük. Alternatifler? Aklında başka şeyler olabilir. Bir sorunla uğraşıyor olabilir. Sonuçlar? İlgisini kaybediyor olsa bile bu bir felaket değil. Bunu atlatırım. Başka arkadaşlarım var. Fayda? Benim negatif kişisel bir özelliğimden dolayı değil de bir sorun gibi geçici bir şey yüzünden aramadığını düşünmek daha faydalı.

E) Dinamikleşme? Şimdi daha iyimser ve daha az depresif hissediyorum. (10 puanlık mutluluk ölçeğinden 6 puan).

Karşı çıkma becerilerinizi geliştirmek için yakın bir arkadaşınızla çalışın. Sıkıntılı durumları ele alın ve arkadaşınızdan kötümser açıklamaları ve inançları size sunmasını isteyin. İşiniz, bunlara itiraz etmek ve negatif inançlar için kanıtları incelemek, iyimser alternatifler oluşturmak, kötümser bakış açısı geçerli gözüküyorsa yıkıcı sonuçlar yerine gerçekleri incelemek, iyimser ve kötümser inançların yararlılığını değerlendirmektir.

Penn Dayanıklılık Programı

Penn Dayanıklılık Programı (Penn Resiliency Program), okul çağındaki çocuklara kötümser yerine iyimser açıklama yükleme tarzları geliştirmeleri için yardım etmek ve böylece depresyonu önlemek amacıyla tasarlanmış bir yeniden eğitim yükleme programı örneğidir (Gillham *ve ark.*, 1995). Bu 12 haftalık program, duygudurum değiştirici durumları öncüller, davranış ve izleyen duygudurum değişimleri açısından analiz etmekle ilgilidir. Nedenler hakkındaki inançlarla birlikte açıklayıcı tarzın üç boyutunu (*ör.* iç-dış, genel-özel, sabit-geçici) analiz etmekle, duygudurum değiştirici durumlar için alternatif açıklamalar oluşturmakla, kanıtları değerlendirmekle ve yıkıcı düşünce biçimine meydan okumakla ilgili modüller içerir. Program aynı zamanda büyük ölçüde davranış terapisinden alınan davranışsal beceri eğitim modüllerini içerir. Bu modüller şu eğitimleri içerir: Aile çatışmasının üstesinden gelme; girişkenlik ve uzlaşmaya varma; sorun çözme, karar verme, rahatlama, başa çıkma gibi becerileri kazanma; erteleme davranışının üstesinden gelme. Programın bilişsel kısmı, çocuklara aşılamaz gördükleri sorunlarını çözmeleri için umut geliştirmeleri konusunda yardım eder. Programın davranışsal yönü, çocuklara zorluklarla etkin bir şekilde başa çıkabilmeleri için gerekli beceriler sağlar. Program standart çaresizlik, umutsuzluk ve depresyon ölçümleri üzerinden alınan depresyon puanlarının düşürülmesi bakımında oldukça etkindir ve bu kazançlar 2 yıllık takip süresinin ardından da korunmaktadır. 2000'i aşkın genç insanı içeren 17 deneyin meta analizinde Brunwasser *ve ark.* (2009), Penn Dayanıklılık Programı'nın tedaviden sonraki depresiflik semptomları hakkındaki bir yıllık takip çalışmasına dayanarak depresyonun 0.11 ile 0.21 arasında değişiklik gösteren etki boyutuyla azalma sağladığını saptamıştır.

Umut

İyimserlikle yakından ilişkisi olan bu kurgu, merhum Prof. Rick Snyder (2000) tarafından kavramsallaştırılmıştır ve iki ana bileşen içerir; engellere rağmen arzulanan hedefler için gidilecek yolları planlanma becerisi ve bu yolları kullanma motivasyonu veya girişimi (Rand & Cheavens, 2009; Snyder, 2000). Umut, bu iki bileşenin toplamıdır. Bu durum Şekil 3.1'in alt panelinde gösterilmektedir. Bu kavramsallaştırmaya göre umut, zorlu ama aşılamaz olmayan engellerden kaynaklanan, ulaşma ihtimali orta seviyede olan değerli hedeflere bağlı olduğunda en güçlü halindedir. Hedeflerimizi başaracağımızdan emin olduğumuz zaman umuda gerek duymayız. Başaramayacağımızı kesinlikle bildiğimizde ise umutsuzluğa düşeriz. Bu kavramsallaştırmaya göre pozitif ve negatif duygular, hedef odaklı umutlu veya umutsuz düşüncenin yan ürünüdür.

Snyder'ın belirli bir durumda umudu deneyimleme süreci hakkındaki teorisi, Şekil 3.1'in üst panelindeki diyagramla gösterilmektedir. Değerli bir hedefin olduğu herhangi bir durumda umut içeren hedef odaklı davranış aşağıdaki unsurların etkileşimleriyle belirlenir:

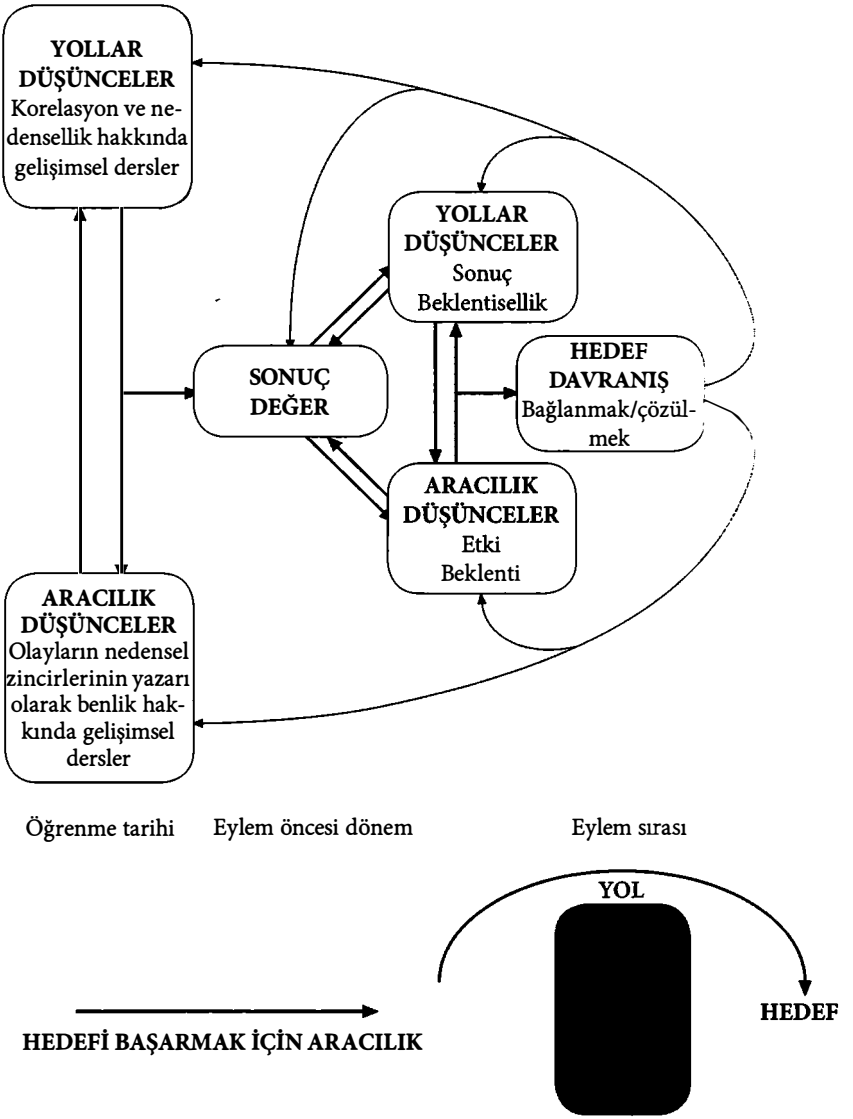
- Hedefin veya sonucun değer verilme derecesi
- Hedefe giden olası yollar hakkındaki düşünceler ve sonuca veya hedefe ulaşmada bunların ne kadar etkili olacağı
- Kişisel aracılık ve kişinin hedeflere giden yolları izleme yönünden ne kadar etkin olacağıyla ilgili düşünceleri

Bu üç etmenin hepsi mevcut, geçmiş deneyimle alakalı ve aşağıda belirtilen iki alandaki gelişmeye dayanan düşüncelere bağlı olacaktır:

- Korelasyonlar ve nedensellikle ilgili gelişimsel derslere dayanan hedeflere giden yollar hakkında düşünceler
- Olayların nedensel zincirlerinin yazarı olarak benlik hakkındaki gelişimsel derslere dayanan aracılık üzerine düşünceler

Şekil 3.1'de tüm bu ilişkiler kalın oklarla ifade edilmektedir. Şekil 3.1'deki ince oklar, hedef odaklı davranışın hedefe giden yollar hakkında mevcut ve uzun vadeli düşünceleri etkilediği geribildirim sürecini, hedeflere ulaşma konusunda kişisel aracılığın rolünü ve mevcut hedeflere ne derecede değer verildiğini göstermektedir.

Şekil 3.1 Snyder'ın umut teorisi



Kaynak: Snyder, C. R. (2000)'den uyarlanmıştır. *Umut Rehberi (Handbook of Hope)* (ss. 11-12). Orlando, FL; Academic Press.

Snyder'ın grubu umudun farklı yönlerini ölçmek için bir dizi ölçek geliştirmiştir (Lopez *ve ark.*, 2000; Rand & Cheavens, 2009). Erişkin Kişiliğe Özgü Umut Ölçeği ve Umut Durum Ölçeği, erişkinler için kısa kişilik özelliği ve durum öz bildirim ölçümleridir. Çocuk Umut Ölçeği okul çağındaki çocuklar, Küçük Çocuk Umut Ölçeği ise okul öncesi çocuklar içindir. Erişkin Kişiliğe Özgü Umut Ölçeği'nin Çocuk Umut Ölçeği, Küçük Çocuk Umut Ölçeği ve araştırma değerlendiricileri, ebeveynler ve öğretmenler tarafından tamamlanmak üzere geliştirilmiştir. Tüm bu öz bildirim ve gözlemsel değerlendirme ölçekleri, umutla ilgili aracılık ve yol puanlarına ek olarak genel umut puanlarını da verir. Bu ölçeklerin yanı sıra sosyal, akademik, ailevi, romantik, mesleki ilişkilerle boş zaman aktiviteleri gibi belirli alanlarda umudu ölçen Alana Özel Erişkin Umut Ölçeği geliştirilmiştir. Tüm ölçekler için güvenirlilik ve geçerlilik verileri mevcuttur.

Umudun Gelişimi

Snyder (2000) umudun bebeklik, çocukluk ve ergenlik sürecinde açık bir şekilde belirlenmiş olarak geliştiğini işaret eder. Yaşamın ilk yılının sonunda nesne değişmezliği ve neden sonuç şemaları, bebeklerin hedeflere giden yollar hakkında beklentisel düşüncelere sahip olmasını sağlar. İlk senenin sonunda geliştirilen işaret becerileri bebeklerin hedeflerinin ne olduğunu göstermelerine olanak sağlar.

İkinci yıllarında bebekler, arzulanan amaçlara giden yolları izlemek için hedefe yönelik aktiviteleri başlatabileceklerini öğrenirler. Benliğin bir aracı olması fikri bu dönemde gelişir. İkinci yılda umutla ilgili öğrenilen en önemli beceriler engellerin çevresindeki yolların planlanabileceği ve aktif olarak izlenebileceği fikridir. Engellerle karşılaşma, etraflarındaki yolları planlama ve sonra bu planları aktif olarak yerine getirme süreci umudun oluşumunun merkezinde yer alır. Londra Psikiyatri Enstitüsünden Prof. Sir Michael Rutter (1994) bu tür engellerin ve sıkıntıların üstesinden gelmeyi psikolojik bağışıklık kazandırma sürecine benzetmiştir ve sonuç için dayanıklılık ifadesini kullanmıştır. Çocuğun bakıcılara bağlılığının ve çocukların sıkıntıyla başa çıktığı kişiler arası bağlamın güvenliği çok önemlidir. Ebeveynlerine veya bakıcılarına güvenli bir şekilde bağlı olan ve sıkıntıyla başa çıkmak için yeterli sosyal destek alan çocuklar dayanıklılık ve umut geliştirir.

3-6 yaş arası okul öncesi dönemde dilin, işlemsellik öncesi sezgisel düşüncenin, hikâye anlatımına ilgi ve öngörülebilen rutinlerin hızlı gelişimi, engeller karşısında umutlu bir yol planlamasının gelişimine olanak sağlar. Fiziksel gelişim, planları ey-

leme geçirmek için sofistike becerilerin gelişimine olanak sağlar. Okul öncesi yılların sonlarına doğru başkalarıyla empati kurma yetenekleri gelişmeye başladığında çocuklar, değerli hedeflerine ulaşmaları için başkalarına bazen yardım etmenin bazen de engel olmanın gerekliliğini kavrar. Perspektif alma, okul öncesi çağdaki çocukların başkalarının isteklerini kendilerininkilere dâhil etmelerini sağlar.

Orta çocukluk ve ergenlik öncesinde sezgisel düşünme becerileri, hafıza becerileri ve ileri sosyal perspektif alma becerileri yerine mantıksal düşünme becerilerinde hızlı bir gelişme söz konusudur. Bunlar giderek gelişen umutlu planlamayı ve değer verilen hedeflere yönelik yolları izlemelerine ve bunu ebeveynlerin, kardeşlerin, akranların ve öğretmenlerin arzuları konusunda dikkatli bir sosyal bağlam içerisinde yapmalarına olanak sağlar.

Ergenlikte çocuklar soyut düşünme becerileri geliştirirler. Bu beceriler ebeveynlerden giderek artan özerklik, özel samimi ilişkiler kurmak ve kariyer planları yapmak gibi karmaşık konuların yönetimini kolaylaştırır. Bu zorluklar aksiliklere ve engellere rağmen umutlu planlamalar yapmayı ve bu planların peşinden umutla gitmeyi sağlar.

Umutlu bir karaktere sahip olan çocukların tipik olarak umutlu rol modeli olan ve onları değer verilen hedeflerin önündeki engelleri aşmak için planlar geliştirmek ve bunları uygulamak üzere yönlendiren ebeveynleri vardır. Bu çocukların onlara sıcak ve kuralların tutarlı, öngörülebilir bir biçimde uygulandığı ve çatışmanın beklenen ve adil şekilde üstesinden gelinen yapısallaşmış bir aile ortamı sağlayan ebeveynlerine güvenli bağlılıkları olur.

İhmal edilen, istismar edilen, yakınını kaybetmiş veya ayrılma veya boşanma kaynaklı ebeveynler arası çatışmaya maruz kalan çocukların hepsi olmasa da bazıların umutlu bir karakter gelişimi olabilir. Özellikle stresli bir ev ortamında büyüyen çocuklar, belirli koşullar altında muhtemelen dayanıklı ve umutlu olurlar (Mahoney, 1991). Öncelikle bu çocuklar ebeveynlerinin zorluk içinde olduğunu fark ederler ve böylece ebeveynlerinin yetersizliklerini kişisel eksiklik yerine ebeveynsel eksiklik olarak sınıflandırırlar. İkincil olarak bakım, kontrol ve entelektüel teşvik ihtiyaçlarını rutin olarak karşılayacak başka yetişkinler bulurlar. Üçüncü olarak özel bir yetenek veya beceriyi yaşamlarının erken döneminde tespit edip geliştirirler ve bu da onlara yeni destekleyici sosyal ağlar sunar. Dördüncü olarak, yeteneklerini geliştirmek için kararlılığın ve azmin damgasını taşıyan yüksek motivasyonları vardır. Son olarak, sıkıntıyı bir engel olarak değil gelişimleri için bir meydan okuma veya fırsat olarak değerlendirirler.

Umutlu yetişkinlerin farklı profilleri vardır (Snyder, 2000). Umut seviyeleri yüksek olan erişkinler hayatlarında diğer herkes kadar aksilik yaşamışlardır ama zorluklara uyum sağlayacak ve sıkıntıyla başa çıkabilecek inançlar edinmişlerdir. "Yapabilirim, vazgeçmiyorum" vs. gibi ifadeler içeren pozitif içsel diyalogu devam ettirirler. Başarısızlık yerine başarıya odaklanırlar. Değer verilen hedeflerin önüne çıkan engeller karşısında daha az sayıda ve yoğunlukta negatif duygu deneyimlerler. Bunun nedeni, engellerle karşılaştıklarında hedeflerine ulaşmak için yaratıcı bir şekilde alternatif yollar oluşturabilmeleri veya esnek bir biçimde daha ulaşılabilir başka yollar seçmeleridir. Umut seviyeleri düşük olan insanlar aşılmaz bariyerlerle karşılaştıklarında duyguları umuttan öfkeye ve umutsuzluktan kayıtsızlığa doğru giden nispeten öngörülebilir bir sıra izler. Umut seviyeleri yüksek insanlar erişkin yaşamlarında sorunlarla karşılaştıklarında büyük muğlak problemleri küçük ve açık bir şekilde tanımlama ve yönetilebilir sorunlara ayırma eğilimdedir.

Umut çalışmalarının bir incelemesinde Rand ve Cheavens (2009) umut kişilik özelliğinin sağlık, psikolojik uyum ve kişiler arası ilişki alanında daha iyi uyum sağlamayla ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmalar körlük, fibromiyalaji, omurilik sakatlanmaları ve ciddi yanıklardan muzdarip insanlardan yüksek seviyede umut özelliğine sahip olanların sıkıntı karşısında bile daha iyi psikolojik uyum sağladıklarını göstermiştir. Umut kişilik özellikleri yüksek olan kişiler, sosyal destek ağları kurmak ve bunları devam ettirmek konusunda daha başarılılar ve yüksek derecede algısal sosyal destek bildirmekteler.

Umut Terapisi

Umut terapisi, Snyder'ın umut teorisiyle bilişsel davranış terapisinden alınan fikirlerden, çözüm odaklı terapiden ve anlatı terapisinden türetilmiştir (Snyder, 2000). Umut terapisi danışanlara açık hedefler belirlemeleri, bunlara giden sayısız yol üretmeleri, hedeflerinin peşinden gitmek üzere kendilerini motive etmeleri ve engelleri, aşılması gereken meydan okumalar olarak yeniden çerçevelendirmek için yardım etmektedir.

Umut terapisi ve yeniden yükleme eğitimi, bireylere veya küçük gruplara iyimserlik ve umut odaklı problem çözme stratejileri geliştirmeleri için yardım eder. Bunun aksine beklentisellik, bütün bir nüfusun daha güvenli bir gelecek odaklı yaşam biçimi geliştirmesine yardımcı olan bir taslak sağlar. Beklentiselliği daha detaylı bir şekilde ele alalım.

Beklentisellik, Risk Homeostaz Teorisi ve Zaman Perspektifi

Beklentisellik, nüfusun kişi başına düşen yaşam tarzına bağlı hastalık, kaza, şiddet ve ölüm oranını, insanların gelecek algısı değerini yükselterek düşürmek için koruma stratejisine verilen isimdir. Risk homeostaz teorisine dayanmaktadır (Wilde, 2001). Risk homeostaz teorisi, risk hedef seviyesinde bir değişiklik olmadığı sürece bir nüfusta risk alma davranışının derecesinin ve kazalara ve yaşam tarzından kaynaklanan hastalıklara bağlı kaybın büyüklüğünün zaman içinde devamlılığının sağlandığını savunmaktadır. Hedef risk seviyesi, bir kişinin bir aktiviteden beklenen tüm faydayı maksimize etmek için almayı kabul ettiği risk seviyesidir. Bir ülke nüfusunda kişi başına düşen kaza oranı, kapalı devre kontrol sürecinin sonucudur. Bu süreçte kaza oranındaki dalgalanmalar, insanların daha sonra davranışlarına getirdikleri dikkatli olma derecesindeki dalgalanmaları belirler. Dikkatli olma derecesindeki dalgalanmalar, ülkenin kişi başına düşen kaza oranındaki iniş ve çıkışlarının nedenidir. Kaza oranındaki dalgalanmalar, insanların teknolojik sağlık ve güvenlik müdahalelerinin potansiyel sonuçlarını tahmin yetenekleriyle büyük ölçüde azalır. Kaza ve hastalık oranları hakkında geribildirim ve belirli davranış kalıplarının riskliliği (*ör.* hız yapmak veya sigara içmek), beklentiyle birlikte kaza riski üzerinde istikrar etkisi yaratan adaptif davranışa neden olmaktadır. Kaza-üretim sürecinin homeostatik doğası, sadece risk hedef seviyemizi düşüren müdahalelerin nüfusta kişi başına düşen kaza oranını düşüreceği anlamına gelmektedir.

Risk homeostaz teorisine göre daha iyi yollar ve araçlar tasarlamak gibi mühendisliğe dayanan, sağlık ve güvenlik hakkında bilgi sağlamak gibi eğitime dayanan, insanların bir takım güvenli olmayan davranış kategorileri için zaman zaman cezalandırılmaları gibi mevzuata dayanan, kazaların ve acil durumların yönetimi gibi daha iyi yaşam kurtarma prosedürleri geliştirmek gibi tıbba dayanan sağlık ve güvenlik alanındaki ilerlemelerin bir nüfus üzerinde önemli bir etkisi olmayacaktır. Bu öngörü, bu yeniliklerin hiçbirinin nüfusun risk hedef seviyesini etkilemeyeceği gerçeğine dayanır. Bunlar sağlık, güvenlik ve uzun yaşam arzusunu geliştirmekte başarısızdır. Bu dikkate değer risk homeastaz öngörüsü, büyük çapta ampirik veriyle desteklenmektedir. Örneğin 1900 ile 1975 arasında (savaş dönemleri dikkate alınmaz ise) şiddete bağlı standart ölüm oranları, yollardaki ve araç tasarımındaki, eğitim ve güvenlik alanındaki ve tıptaki çok büyük gelişmelere rağmen son derece az değişmiştir (Wilde, 1986, 2001).

Ancak risk homeastaz teorisine göre bir nüfusun risk hedef seviyesi düşürülerek kaza oranları değiştirilebilir. Bu, dört müdahale sınıfıyla başarılabilir:

- Güvenli davranışın algılanan faydasını, örneğin avantajlarını vurgulayarak yükseltmek
- Güvenli davranışın algılanan maliyetini düşürmek
- Riskli davranışın algılanan maliyetini artırmak
- Riskli davranışın algılanan faydasını artırmak

Bu dört stratejiden edinilen büyük çaplı ampirik kanıt, ilk stratejiye dayalı teşvik programlarının endüstriyel ve yol kullanıcı kazalarını azaltma bakımından özellikle etkili olduğunu göstermektedir (Wilde, 1986, 2001). Bir teşvikin asli özelliği –ödülden farklı olarak- davranışsal gerekliliklerin yerine getirilmesi şartıyla önceden duyurulan bonusudur. Dolayısıyla hemen doyum sağlamak yerine teşvikler gelecek zevkin beklentisini yükseltir ve böylece gelecek zamanın öznel değerini artırır. Geleceğin bizim için pek çok olumlu deneyim taşıdığına inanırsak bugün daha dikkatli oluruz ve daha az risk alırız. Dolayısıyla sağlık ve güvenlik yönetimi, yaşam tarzına bağlı hastalıkların ve şiddetin önlenmesine ve alınan önlemlerin geleceğin algılanan değerini artırma ölçüsüne bağladır.

Bir kişiye kazaya karşı tedbirli veya güvende olması için teşvik sunmak, o kişiye geleceğe artan bir beklentiyle bakması için bir neden sunmak anlamına gelmektedir. İnsanların algıladığı gelecek değeri bu şekilde artırıldığında kişi başına düşen yaşam tarzına bağlı hastalık ve ölüm oranını azaltmak için "önleme stratejisi için beklentisellik" terimi ortaya çıkmıştır. Geleceğin, bugünün algısal değerine ilişkin algılanan değeri ne kadar yüksekse bir insanın o ölçüde ihtiyatlı olması beklenir. Sağlığa faydası olan alışkanlıkların geleceğe hayranlıkla bakan insanlar arasında daha yaygın olduğuna dair kanıtlar vardır (Björgvinsson & Wilde, 1995; Strathman *ve ark*., 1994).

Tablo 3.2'de gösterilen Zaman Değerlendirme Ölçeği (The Time Horizons Questionnaire), geleceğe bugüne kıyasla ne kadar değer verildiğini belirlemek için kullanılabilmektedir. Bu değişkeni ölçmek için bir dizin şimdiki zaman değer alt ölçeğinin ortalama madde puanı gelecek planlama ölçeği ortalama madde puanından çıkartılarak hesaplanabilir.

Özel ve genel beklentisellik stratejileri arasında bir ayrım yapılabilir. Özel beklentisellik stratejileri, belirli bir teşvik edici ödüle hak kazanmak için gelecekte bir zaman içerisinde belirli şartların yerine getirilmesini içeriyor. Örneğin insanlara işte veya yolda 12 aylık kazadan muaf dönem için veya 50 yaşında

alkole bağlı siroz hastası olmadıkları için veya sigaraya bağlı soluṇum yolu hastası olmadıkları için teşvik edici ödüller sunulabilir. Genel stratejiler ayrıntılı kriterler gerektirmez. Teşvik ödülünü almak için yapmanız gereken tek şey, ödülün söz verildiği gelecekteki tarihte hayatta olmaktır. 65 yaşındayken yıllık ortalama maaşın on katı kadar bir paranın vaat edilmesi gibi.

Kaza oranı, sağlıksız alışkanlıkların sıklığı ve şiddet seviyesi insanların gelecek yönelimine bağlıdır. Geleceklerinden ne kadar çok beklentileri olursa o kadar dikkatli olurlar. Bir toplumda risk alma düzeyi bu nedenle güvenli teknolojiye ve eğitime değil, hâkim toplumsal değerlere bağlıdır. Beklentiselliğe göre bir sonraki doğum günümüzü, gelecek on senemizi, sonraki yıllarımızı iple çekmemiz ve yaşamımız açısından iyi sebepler bulmamız için toplumumuzda yapılabilecek değişiklikler vardır. Çocukların her doğum gününde cep harçlıklarını artırabiliriz. Genç erişkinlerin üniversite harçlarını okula devam ettikleri her yıl için azaltabiliriz. Çalışanların minimum maaşlarını ve yıllık izin sürelerini onlar yaşlandıkça artırabiliriz. Maaşların değeri ve iş güvenliğinin derecesi çalışma yılıyla orantılı olabilir. Vergi avantajları, emeklilik tasarruf fonu avantajları ve sigorta indirimleri biz yaşlandıkça sunulabilir, böylece geleceğimizin parasal değerine katkıda bulunmak için motive olabiliriz. Bu maddi teşvikler yaşlılığımızda başkalarına yük olma veya ihmal edilme, istismar edilme veya yalnız bırakılma korkularını hafifletme yönünde katkı sağlayabilir.

Beklentisellik, insanların teşviklerle sonraya saklamak için motive edilebilecekleri görüşünü içermektedir. Sonrası için birikim yapmaya katkıda bulunan etmenlerden biri de temiz ve yeşil bir çevrede yaşanması ve doğal kaynakların korunmasıdır. Bir toplumdaki uzun yaşam ve gelecek odaklı birikim teşvikleriyle çevre kirliliği ve kısa vadeli kazanç odaklı doğa yıkımı eğilimi azaltılabilir.

Wilde'ın beklentisellik hakkındaki görüşleri, gelecek zaman perspektifi üzerine yapılan araştırmalarla tutarlıdır. Zaman perspektifi geçmişe, geleceğe veya şimdiki zamana odaklanma eğilimini ifade etmektedir. Gelecek zaman perspektifiyle insanların eylemleri, gelecek odaklılığı derecesine göre belirlenir. Boniwell (2009) Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri'ni (Zimbardo Time Perspective Inventory) (Zimbardo & Boyd, 1999) kullanarak, gelecek zaman perspektifinin yüksek motivasyona, sorumluluk hissine, planlılığa, öz yeterliğe, akademik başarıya ve işsizliğe yapıcı uyum sağlama gibi pozitif sonuçlarla ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Gelecek zaman perspektifi de depresyonla ve umutsuzlukla negatif korelasyon gösterir. Buna karşın risk alma, uyuşturucunun ve alkolün

Tablo 3.2 Zaman Değerlendirme Ölçeği
Uygun yanıtı daire içine alarak, lütfen aşağıdaki ifadelere ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı belirtin.

1	Bugün için yaşamak yarın için endişelenmekten daha önemli	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
2	Olan için yaşıyorum, olacaklar için değil	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
3	Kapasitemin altında çalışıyorum ve yapabileceğimden az yapıyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
4	Yapmak zorunda olduğum her şeyi tamamlamak için yetersiz zamanım varmış gibi hissediyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
5	Yaşamın tadını şimdi çıkartmak, gelecekte ne olabileceği için endişelenmekten daha önemli	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
6	Günler uçup gidiyor	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
7	Yarının başarıları bugünün çabalarının sonucudur	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
8	Zamanımı nadiren planlıyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
9	Bırakın bugün için yaşayalım, geleceğin ne getireceğini kimse bilmiyor	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
10	Sık sık işleri hızlandırmam gerektiğini hissederim	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
11	Bir işe başladıktan sonra genellikle hayal ettiğimden daha zor olduğunu görürüm	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
12	Çoğu zaman işleri yapabildiğimden daha hızlı yapmam gerekiyor	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
13	Şu anki hislerim için gelecekteki hislerime kıyasla daha çok endişeleniyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
14	Günlük aktivitelerimi düzenliyorum ki karışıklık olmasın	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum

Tablo 3.2 Zaman Değerlendirme Ölçeği *(devamı)*

15	Gelecekte ne yapacağım konusunda sık sık düşünüyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
16	Genellikle pek çok şeyi aynı anda planlıyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
17	Yapılması gereken işler olduğunu bildiğimde dürtülerime karşı çıkabiliyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
18	Yaşamımda bir süreklilik hissi olduğunun farkındayım	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
19	Gelecek hakkında nadiren düşünürüm	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
20	Kariyer çizgimin gayet iyi belirlendiğini düşünüyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
21	Bugün benim için gelecekteki bir günden çok daha önemli	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
22	Hızlı ve verimli bir şekilde programa uygun çalışıyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
23	Şu anda gelecekte benim için pozitif sonuçlar getirecek davranışlarda bulunuyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
24	İşleri halletmek için hiçbir gün yeterli zamanım olmuyor	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
25	Ne olmak istediğimi ve nereye gittiğimi biliyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
26	Sonunda işe koyulmadan önce çok zaman kaybediyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
27	Gelecek benim için "buradan ve şimdi"den daha önemli	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
28	Yapmam gereken şeylerin listesi zamanla büyüyormuş gibi geliyor	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum

Tablo 3.2 Zaman Değerlendirme Ölçeği *(devamı)*

29	Gelecek hakkında düşünmek hoşuma gidiyor	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
30	Nadiren aceleye getirilmiş hissediyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
31	Zamanımı çok önceden planlıyorum ve programlıyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
32	Hiç rahatlayacak zaman bulamıyorum	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
33	Bence geleceği planlamak zaman kaybı	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
34	Sanırım 10 sene sonra şimdiye göre daha az mutlu hissedeceğim	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
35	Anın tadını çıkartmak ve yarın için endişelenmemek önemli	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
36	Yarın yapabileceklerimi genellikle ertelerim	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
37	Yarın için endişelenmek yerine bugün için yaşarım	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
38	Bugünden en iyi şekilde verim almak ve yarın için endişelenmemek önemli	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
39	Bir şeyi başarmayı istediğimde hedef belirlerim, bu hedeflere ulaşmak için yollar düşünürüm	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
40	1 gün daha fazlasını önceden asla planlamam	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Emin değilim	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum

Not: Tüm maddeler, Kesinlikle Katılıyorum, Katılıyorum, Emin değilim, Katılmıyorum, Kesinlikle Katılmıyorum için 5–4–3–2–1 olarak puanlanmaktadır. 8, 19, 26, 27, 30, 33, 34, 36, ve 40 ters yönde puanlanmaktadır, Kesinlikle Katılıyorum, Katılıyorum, Emin değilim, Katılmıyorum, Kesinlikle Katılmıyorum için 2–3–4–5 olarak puanlanır. Gelecek zaman değerlendirme ölçeği 7, 15, 18, 19, 20, 23, 25, 29, 33, 34 maddelerini içerir. Şimdiki zaman değerlendirme ölçeği 1 2, 5, 9, 13, 21, 27, 35, 37, 38 maddelerini içerir. Gelecek planlama ölçeği 3, 8, 14,17, 22, 26, 31, 36, 39, 40 maddelerini içerir. Zaman baskısı ölçeği 4, 6, 10, 11, 12, 16, 24, 28, 30, 32. maddelerini içerir.

Kaynak: Gerald J.S.Wilde, Queen's Üniversitesi, Kingston, Ontario Kanada izniyle yeniden üretilmiştir
Web adresi: http://psyc.queensu.ca/faculty/wilde/wilde.html

yanlış kullanımı ağırlıklı olarak şimdi odaklı zaman perspektifiyle ilişkilidir. Negatif geçmiş zaman perspektifi olanlar uzun uzadıya düşünmeye, pozitif geçmiş zaman perspektifi olanlar daha sık sık olumlu anılar hatırlamaya yatkındır.

İyi oluşla geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman perspektifleri arasındaki korelasyonların gücü farklıdır. Pozitif geçmiş zaman perspektifi iyi oluşla en yüksek korelasyona, şimdiki zaman perspektifi iyi oluşla orta derecede bir korelasyona sahiptir ve iyi oluş, gelecek zaman perspektifiyle önemli bir korelasyon göstermez. Gelecek zaman perspektifinin yaşamı geliştirme konusundaki değerini savunan Wilde'ın aksine Zimbardo, optimal iyi oluşun insanların olumlu hayat deneyimi içeren anlılarını hatırlamalarını, bugünün zevklerinin tadını çıkarmalarını ve geleceğin umutları ve hayalleri doğrultusunda çalıştıkları dengeli zaman perspektifini benimsemelerini sağladığını savunmaktadır (Zimbardo & Boyd, 2008).

Optimizmin Nörobiyolojisi

Yeni beyin görüntüleme çalışmaları, beynin özel bölgelerinin iyimserlikle ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Londra Üniversitesinden Dr. Tali Sharot ve meslektaşları (2007), geçmiş ya da gelecekteki bir ilişkinin sonu veya bir ödül kazanmak gibi pozitif ve negatif geçmiş ve gelecek olaylarını düşünürlerken 15 genç erişkinin beyinlerinin fonksiyonel manyetik rezonans görüntü taramalarını yaptı. Katılımcılar deneyimlerini canlılık, duygusal değerlik ve diğer değişkenler açısından değerlendirdi ve kişiye özgü iyimserlik ölçeklerini tamamladı. Katılımcılar olumsuz gelecek olaylarına dair olumlu şeyler hayal ettiklerinde amigdalada ve rostral ön singulat kortekste artan aktivasyon gözlendi. Şekli 3.2'de gösterilen bu iki bölgenin kötümserlik kaynaklı depresyonda düzensizlik gösterdiği saptanmıştır. Bu bölgelerden birindeki -rostral ön singulat kortekstеki- aktivite, iyimserlik kişilik özelliğiyle korelasyon göstermiştir. Bu çalışmanın sonuçları, "iyimser beynin" haritasının çıkarılması yönünde atılan ilk adımdır.

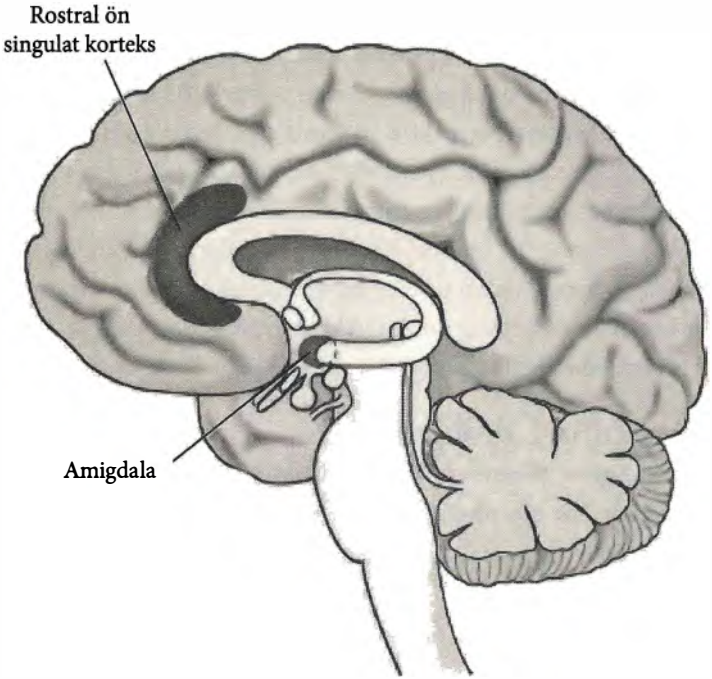
Sonuçlar

Pozitif yanılsamaları, umudu, iyimserliği ve pozitif beklentileri artırmak için kişisel gelişim stratejilerinin bir özeti Tablo 3.3'te sunulmaktadır. Bunlar klinik uygulamaya dâhil edilebilir.

Tartışmalar

Pozitif yanılsamalar ve iyimserlik alanlarındaki belli başlı tartışma sorularından bir tanesi "Pozitif yanılsamalar ve iyimserlik her zaman iyi midir?" sorusudur. Durumun hep böyle olmadığı aşikârdır. Güçlü pozitif yanılsamaları olan

Şekil 3.2 İyimser düşünce sırasında beynin aktif olan bölgeleri



Kaynak: Macmillan Publishers ltd: *Nature Neuroscience Schacter,* D., & Addis, R. izniyle yeniden basılmıştır. "İyimser beyin" (The optimistic brain), 10, 1345-1347 (Şekil 1, s.1346), telif hakkı saklıdır 2007.

aşırı iyimser, katı veya durumsal etmenlere tepkisiz insanlar kötü kararlar verebilir. Emeklilikleri için yeterli birikim yapmayarak ileride muhtaç duruma düşebilirler, tıbbi tavsiyeleri göz ardı edebilir ve tıbbi durumlarının tespit edilmesini erteleyerek erken yaşlarda tedavi görmeyebilirler, aşırı risk alarak kendilerini veya çocuklarını tehlikeye atabilirler veya çocuklarına gereğinden fazla izin vererek farkında olmadan onları tehlikeli durumlara sokabilirler, uç bir örnek olarak kendileriyle ilgili olumlu görüşlerine meydan okunduğunda saldırganlık içeren narsisistik kişilik bozukluğuna bağlı özelliklerin ve sorunların hepsini gösterebilirler (Colvin & Griffo, 2008; Klein & Cooper, 2008). Bu alan hakkında gelecekte yapılabilecek önemli bir çalışma, koruyucu etmenler yerine pozitif yanılsamaları ve iyimserlik risk etmenlerini hazırlayan kişisel ve durumsal etmenlerin belirlenmesidir. Bu alandaki bir diğer ilginç tartışma, beklentiselliğin türetildiği risk homeostaz teorisidir. Prof. Gerry Wilde (2001) kazaları ve sağ-

Tablo 3.3 Pozitif yanılsamaların, umudun, iyimserliğin ve pozitif beklentilerin artırılması

Alan		Strateji
Pozitif yanılsamalar	1	Geçmişteki bir deneyimi düşünürken ağırlıklı olarak olumlu olayların detaylarını düşünün
	2	Becerilerinizin zayıf olduğu alanların veya sevmediğiniz kişisel özelliklerinizin etrafını psikolojik bir çitle çevreleyin. Bunları çoğunlukla yeterli ve çekici kişisel imajınızdaki küçük istisnalar olarak tanımlayın
İyimserlik	3	Sıkıntınızı içsel ve genel sabit niteliklere yüklediğiniz her türlü durum için, A) sıkıntıyı B) kötümser inançları ve C) izleyen duygudurum değişikliğini 10 puanlık bir ölçekle belirleyin
	4	DUR diyerek, kendinize elastik bir bantla vurarak veya başka bir aktiviteye ya da nesneye odaklanarak D) dikkatinizi sıkıntıdan ve düşüncelerden geri çekin
	5	Kötümser açıklamalardan başka açıklamalar da olduğuna işaret ederek kötümser açıklamalardan uzak durun
	6	Kötümser açıklama için kanıtları kontrol ederek, sıkıntıyı dışsal, özel ve geçici durumsal etmenlere yükleyerek ve iyimser bir alternatif bularak D) kötümser inançlara karşı çıkın
	7	Dikkatinizi çekmenin, uzaklaşmanın ve karşı gelmenin, duygu durumunuzu olumlu bir şekilde değiştirerek sizi nasıl E) dinamikleştirdiğini fark edin
Umut	8	Belirli bir durumda umutlanmak için açık hedefler formüle edin, bunlara giden sayısız yollar üretin, hedeflerin peşinden gidin ve engelleri meydan okumalar olarak yeni bir çerçeveye oturtun
Pozitif beklentiler	9	Yaşam sürenizi kısaltabilecek riskleri azaltın, geleceğe bugünden daha çok değer vermenize yardım edecek teşvikler geliştirin

lıksız yaşam biçimlerini azaltmanın en etkili yolunun insanlara teşvik ödülleri vermek olduğunu, böylece insanların geleceğe bugünden daha çok değer vereceklerini savunmuştur. Bu strateji insanların kabul etmeye hazırlıklı oldukları risk hedef seviyesini düşürerek onları daha güvenli bir yaşam sürdürmeleri için motive eder. Ancak bu görüşe karşı çıkanlar, örneğin daha iyi güvenlik özellik-

leri olan araçlar veya daha iyi trafik işareti olan yollar tasarlamak gibi daha güvenli bir çevrenin mühendisliğini savunmaktadır. Ne var ki geniş kapsamlı araştırmalar emniyet kemerlerinin, kaskların veya yeni yol işaretlerinin yıllık kaza oranlarında düşüşe neden olduğu geribildirimini aldıklarında insanların araç sürme davranışlarında daha dikkatsiz olduklarını ve kaza oranlarının önceki seviyeye döndüğünü göstermiştir. Wilde, mühendisliğe, çevresel değişikliklere ve eğitime dayalı güvenlik müdahalelerinin sonunda etkisiz olduğunu çünkü bir nüfustaki risk hedef seviyesini değiştirmediğini iddia etmektedir.

Özet

1970'lerin sonuna kadar, iyimserlik psikolojik bir bozukluk olarak görülüyordu. Freud, iyimser tanrı inancının uygarlık için gerekli bir yanılsama olduğunu savunmuştu. 1970'lerin sonlarına doğru bilişsel psikologlar, insanların düşünme süreçlerinin iyimser olduğunu gösteren bir dizi araştırma toplamıştı. Pozitif psikoloji içerisinde pozitif yanılsamalar ve kendini kandırma, iyimserlik ve umut üzerine yapılan çalışmalar özellikle önemli olmuştur.

Pozitif yanılsamalar ve kendini kandırmayla ilgili çalışmalar, insan düşüncesinin güçlü pozitif önyargılarla ayırt edildiğini göstermiştir. Pek çok insan kendisini, dünyayı ve geleceği olumlu açıdan görmektedir. İyimser dünya görüşünün zıttı olan bu negatif enformasyonun üstesinden gelmek için kullandığımız kendini kandırma stratejileri inkâr, bastırma ve pozitif yanılsamalar gibi savunma mekanizmalarını kapsar. Pozitif yanılsamalar seçici algıyı, zararsız unutmayı, yetersizlik çemberlerinin ve negatif benlik şemalarının korunması gibi bilişsel süreçleri içerir. Pozitif yanılsamaların gelişimi, çocukların ebeveynleri tarafından bilgilendirildikleri ortamlarda ve açık davranışsal sınırları olan sıcak bir ilişki bağlamında seçimler yapmak üzere teşvik edildikleri ebeveynlik tarzıyla oluşur. Olumlu bir görüşe sahip olma eğilimi, gücü kademeli olarak azalsa da yaşam boyunca devam eder. Benliğin iyi olduğu görüşü, belleğin kısmen benmerkezci olan doğası ve ayrıca bir durumun hangi yönlerine katıldığımızı belirleyen benlik şemalarımız tarafından belirlenmektedir. Pozitif yanılsamaların değiştirilmesi negatif enformasyonun düzeltici ama yıkıcı olmayan bir şekilde verilmesi demektir.

İyimserlik geniş çaplı bir kişilik özelliğidir ve negatif olayların nedenlerinin, içsel, sabit ve genel etmenler yerine dışsal, geçici ve özel etmenlere yüklendiği açıklama tarzı olarak kavramsallaştırılmıştır. İyimserliğin gelişimi ebeveylerin akıl sağlığı, ebeveynler tarafından sunulan rol modellik ve ebeveynlerin

iyimserliği teşvik etme ve ödüllendirme derecesiyle belirlenmektedir. İyimser açıklama tarzları olan kişilerin fiziksel hastalık, depresyon ya da intihar eğilimleri daha düşüktür. Erişkinlikte iyimserlik daha iyi akademik başarıyla, spor performansıyla, mesleki uyumla, aile yaşamıyla ve yas ve kayba verilen tepkiyle ilişkilidir. İyimserlik kamusal yaşamda başarıya katkı sağlar. Erişkinlere ve çocuklara açıklama tarzlarını kötümserden iyimsere çevirmeleri açısından yardımcı olan programlar geliştirilmiştir.

Engellere rağmen istenilen hedefe giden yolları planlamayı ve bu yolları kullanmak için aracılığı veya motivasyonu içerir. Umut, bebeklik, çocukluk ve erişkinlik sürecinde açıkça tanımlanmış bir şekilde gelişir. Umut kişilik özelliği geliştiren çocukların genellikle umutlu rol modelleri ve onlara değerli hedeflerinin önündeki engelleri aşmaları için planlar yapmaları ve bunları yerine getirmeleri konusunda rehberlik eden ebeveynleri vardır. Bu çocukların onlara kuralların tutarlı ve öngörülebilir bir şekilde uygulandığı ve çatışmanın tahmin edilebilir ve adil bir şekilde çözüldüğü sıcak ve yapılanmış bir aile ortamı sağlayan ebeveynleriyle güvenli bağları vardır. Umut terapisi danışanlarının hedeflerini açık ve kesin bir şekilde ifade etmelerini, bunlara giden sayısız yollar üretmelerini, hedeflerinin peşinden gitmek için kendilerini motive etmelerini sağlar ve engelleri birer meydan okuma olarak yeniden çerçevelendirebilmeleri için onlara yardım etmeyi amaçlar.

Beklentisellik, yaşam tarzına bağlı hastalık, kaza, şiddet ve ölüm oranını insanların geleceği algılama değerlerini yükselterek azaltmayı amaçlayan önleyici bir stratejidir. Risk alma davranışının miktarı, kaza oranı ve yaşam tarzına bağlı hastalık oranının risk hedef seviyesinde bir değişiklik olmadığı sürece bir nüfusta zaman içinde korunduğunu savunan risk homeostaz teorisine dayanmaktadır. Bu, geleceğin bugüne kıyasla değerinin artırılmasına dair hedef riskin değiştirilmesinin bir yoludur.

İyimserlik ve umut çeşitli ölçümler tarafından endekslenir. Bunlar öz bildirimli sağlık, tıbbi müdahaleye olumlu yanıt, öznel iyi oluş, pozitif duygudurum, immünolojik sağlamlık, etkili başa çıkma (yeniden değerlendirme, sorun çözme, stresli yaşam olaylarından kaçınma, sosyal destek arama) ve sağlığı destekleyen davranışları içeren çeşitli ölçümler tarafından endekslendikleri ve/veya aracılık edildikleri gibi fiziksel sağlık ve akıl sağlığıyla pozitif korelasyon göstermekte ve öngörülmektedir.

İyimserliğin nörobiyolojisi üzerine ilk kanıtlar, iyimserliğin amigdalada ve rostral ön singulat kortekste artan aktivasyonla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sorular

Kişisel Gelişim Soruları

- Sağlık, aile, arkadaşlar, romantik ilişkiler, boş zaman aktiviteleri, eğitim ve iş alanlarına dair geçen yılki önemli başarı öyküleriniz nelerdir?
- Bu başarıların (durumsal etmenler yerine) sizin kişisel güçlü yönlerinizden kaynakladığına dair kanıtlar nelerdir?
- Sağlık, aile, arkadaşlar, romantik ilişkiler, boş zaman aktiviteleri, eğitim ve iş alanlarında gelecek yıl için hedefleriniz nelerdir?
- Bu hedeflerin her birine sizi götürecek yollardan bazıları nelerdir?
- Bu yolları hedeflerinize ulaşmak için kullanmanıza yardım edecek kişisel güçlü yönlerinizden bazıları nelerdir?
- Kendinize bu hedefler doğrultusunda çalışmak için yardım edecek hangi teşvik ödülünün sözünü verebilirsiniz?
- Bu hedeflerin her birine sizi götürecek yollardan bazılarını izlememenin faydaları ve maliyetleri ne olacaktır?
- 1. Bölüm'de verilen iyi oluş ölçeklerinden birinde kendinizi değerlendirdikten sonra bu yollardan bazılarını ele alın ve iyi oluşunuz üzerindeki etkisini değerlendirin ve sonra tekrar bu ölçeği uygulayın.

Araştırma Soruları

- Kendini kandırma, iyimserlik yatkınlığı, iyimser açıklama tarzı, umut kişilik özelliği, geleceğe odaklılık ve mutluluk arasında önemli korelasyonlar olduğu hipotezini test etmek için bir çalışma tasarlayın ve uygulayın.
- "Kendini kandırma", "iyimserlik", "umut" ve "gelecek odaklılık" terimlerini teker teker ve bir arada kullanarak, geçen birkaç yıl içinde yayınlanmış literatürü kapsayan bir PsycINFO araştırması yapın. İlginizi çeken, tekrarlanması ve genişletilmesi mümkün olan bir çalışma belirleyin ve bunu tekrarlayın.

Daha Fazla Bilgi İçin

Akademik

Chang, E. (2008). *Öz eleştiri ve kişisel gelişim: Teori, araştırma ve klinik sonuçlar (Self-criticism and self-enhancement: Theory, research and clinical implications).* Washington, DC: American Psychological Association.

Gillham, J. (2000). *İyimserliğin ve Umudun Bilimi (The Science of Optimism and Hope).* Philadelphia, PA: Templeton FoundationPress.

Snyder, C. R. (2000). *Umudun rehberi (Handbook of Hope).* Orlando FL: Academic Press.
Wilde, G. (2001). *Hedef Risk 2: Yeni Sağlık ve Güvenlik Psikolojisi: Ne işe yarıyor, ne yaramıyor ve neden... (Target Risk 2: A New Psychology of Health and Safety: What Works, What Doesn't and Why...)* Toronto: PDE Publications.

Kişisel Gelişim

McDermott, D., & Snyder, C. (1999). *Umudun ortaya çıkmasını sağlamak (Making hope happen).* Oakland, CA: New Harbinger.
McDermott, D., & Snyder, C. (2000). *Umudun büyük harika kitabı. Çocuklarınıza hayallerini başarmaları için yardım edin (The great big book of hope. Help your children achieve their dreams).* Oakland, CA: New Harbinger.
Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *Dayanıklılık etmeni (The resilience factor).* New York: Broadway Books.
Segerstron, S. (2006). *Murphy'nin Kanununu Kırmak. İyimserler hayattan istediklerini nasıl alırlar ve kötümserler de bunu nasıl yapabilir? (Breaking Murphy's Law. How optimists get what they want from life and how pessimists can too).* New York: Guilford Press.
Seligman, M. (1998). *Öğrenilen iyimserlik: Zihninizi ve yaşamınızı nasıl değiştirirsiniz? (Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life).* New York: Pocket Books.
Taylor, S. (1989). *Pozitif yanılsamalar: Yaratıcı kendini kandırma ve sağlıklı zihin (Positive Illusions: Creative Self-Deception and the Healthy Mind).* New York:Basic Books.
Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *Zaman paradoksu: Yaşamınızı değiştirecek olan zamanın yeni psikolojisi (The time paradox: The new psychology of time that will change your life).* New York: Free Press.

Araştırmada Kullanılabilecek Ölçekler

Kendini Kandırma

Gur, R. and Sackeim, H. (1979). "Kendini kandırma: bir fenomen arayışındaki kavram" (Self-deception: a concept in search of a phenomenon). *Journal of Personality and Social Psychology* 37:147–169. Kendini kandırma ölçeğini içerir.

İyimserliğe Yatkınlık

Scheier, M. and Carver, C. (1985). "İyimserlik, başa çıkma ve sağlık: Genelleştirilmiş beklentilerin değerlendirilmesi ve sonuçları" (Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies). *Health Psychology* 4:219–247.
Scheier, M., Carver, C. and Bridges, M. (1994). "İyimserliği nevrotiklikten (kişisel nitelik kaygısından, öz deneyimden ve öz saygıdan) ayırmak: Yaşam Yönelim Testi'nin yeni bir değerlendirmesi" (Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem: a re-evaluation of the Life Orientation Test). *Journal of Personality and Social Psychology* 67: 1063–1078.
Lemola, S., Raikkönen, K., Matthews, K.i Scheier, M., Heinonen, K., Pesonen, A., Komsi, N., & Lahti, J. (2010). "Küçük çocuklarda iyimserlik yatkınlığı ve kötümserlik için yeni bir ölçüm" (A new measure for dispositional optimism and pessimism in young children). *European Journal of Personality,* 24,71-84.

İyimser Açıklama Tarzı

Dykema, K., Bergbower, K., Doctora, J. and Peterson, C. (1996). "Genel kullanım için bir yükleme tarzı ölçeği" (An attributional style questionnaire for general use). *Journal of Psychoeducational Assessment* 14: 100–108.

Finchman, F. D. and Bradbury, T. N. (1992). "Evlilikte yüklemeleri değerlendirmek: İlişki Yükleme Ölçeği" (Assessing attributions in marriage: the Relationship Attribution Measure). *Journal of Personality and Social Psychology* 62 (3): 457–68.

Peterson, C. and Villanova, P. (1988). "Genişletimiş yükleme tarzı ölçeği" (An expanded attributional style questionnaire). *Journal of Abnormal Psychology* 97:87–89.

Peterson, C., Schulman, P., Castellon, C. and Seligman, M. (1992). "SAİA: Sözlü Açıklamaların İçerik Analizi" (CAVE: Content Analysis of Verbal Explanations). C. Smith (ed.), *Motivasyon ve Kişilik: Tematik İçerik Analizleri (Motivation and Personality: Handbook of Thematic Content Analysis)* (ss. 383–392). New York: Cambridge University Press.

Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L., Metalsky, G. and Seligman, M. (1982). "Yükleme tarzı ölçeği" (The attributional style questionnaire). *Cognitive Therapy and Research* 6:287–299.

Seligman, M., Peterson, C., Kaslow, N., Tanenbaum, R., Alloy, L. and Abramson, L. (1984). "Yükleme tarzı ve çocuklarda depresif semptomlar" (Attributional style and depressive symptoms among children). *Journal of Abnormal Psychology* 93:235–238. Çocukların yükleme tarzı ölçeği burada geçerlilik kazanmıştır ve tamamı Seligman, M. (1998). Öğrenilmiş iyimserlik (*Learned Optimism).* New York: Pocket Books yer almaktadır.

Umut

Lopez, S., Ciarlelli, R., Coffman, L., Stone, M. and Wyatt, L. (2000). "Güçlü yön tanısı: Umudun yapı taşlarının ölçümü" (Diagnosis for strength: on measuring hope building blocks). C. R. Snyder (ed.), *Umut rehberi* (*Handbook of Hope*) (ss. 57–88). Orlando FL: Academic Press. Snyder'ın tüm Umut Ölçeklerini içerir.

Gelecek Odaklılık

Strathman. A., Gleicher, F., Boninger, D. and Edwards, C. (1994). "Gelecek sonuçlarını değerlendirmek: Davranışın yakın ve uzak sonuçlarını tartmak" (The consideration of future consequences: weighing immediate and distant outcomes of behavior). *Journal of Personality and Social Psychology* 66:742–752. Haz gibi hemen ortaya çıkan faydaları veya daha çok arzulanan gelecek durumlarını başarma uygunluğunu değerlendiren 12 maddeli Gelecekteki Sonuçları Değerlendirme Ölçeği'ni içerir (12-item Consideration of Future Consequences scale which evaluates willingness to sacrifice immediate benefits like pleasure or convenience to achieve more desirable future states).

Zimbardo, p., & Boyd, J. N. (1999). "Zamanı perspektife oturtmak: Geçerli, güvenilir bireysel farklılıklar ölçeği" (Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric). *Jornal of Personality and Social Psychology,* 77, 1271-1288.

4. BÖLÜM
AKIŞ

Öğrenme Hedefleri

- Akış deneyimlerinin ve bu tür deneyimlere neden olan koşulların özelliklerini açıklayabilmek.
- İçsel motivasyon, dönüşüm teorisi ve öznel iyi oluşu geliştirmek için akış araştırmalarının sonuçlarını anlamak.
- İçsel motivasyon ve öz belirleme sürecini açıklayabilmek.
- Dönüşüm teorisini ve bu teorinin içsel motivasyonlu eylemler açısından önemini anlamak.
- İçel motivasyon, öne çıkan güçlü yönler, akış ve mutluluk anlayışımızı geliştirmek için ele alınması gereken araştırma sorularını belirleyebilmek.

Claremont Graduate Üniversitesinden Mike Csikszentmihalyi'nin yürüttüğü kapsamlı bir araştırmayla insanların onlara içsel motivasyon sağlayan, zorlu ama kontrol edilebilir işlerle meşgul olduklarında akış olarak ifade edilen benzersiz bir psikolojik durum deneyimledikleri ortaya çıkmıştır (Csikszentmihalyi, 1975/2000, 1990, 1997, 2003; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Bu tür akış deneyimleriyle ilgili teori ve araştırmalar bu bölümün ana konusudur. Deci ve Ryan'ın öz belirleme teorisi içsel motivasyon üzerinde durduğundan ve içsel motivasyonun akış deneyimlerindeki merkeziyetinden dolayı ele alınacaktır (Deci & Ryan, 1985, 2002, 2008a; Ryan & Deci, 2000). Apter'in (2001, 2007a, 2007b) dönüşüm te-

orisinin de ana hatları çizilecektir, çünkü akış deneyimlerine neden olan zorlu işlerin bazı zamanlardaki kaygı ve heyecan durumları, hedefe yönelik araç-amaç ve aktive odaklı düşünce biçimi arasındaki değişikliklerle ilişkilidir.

Akış

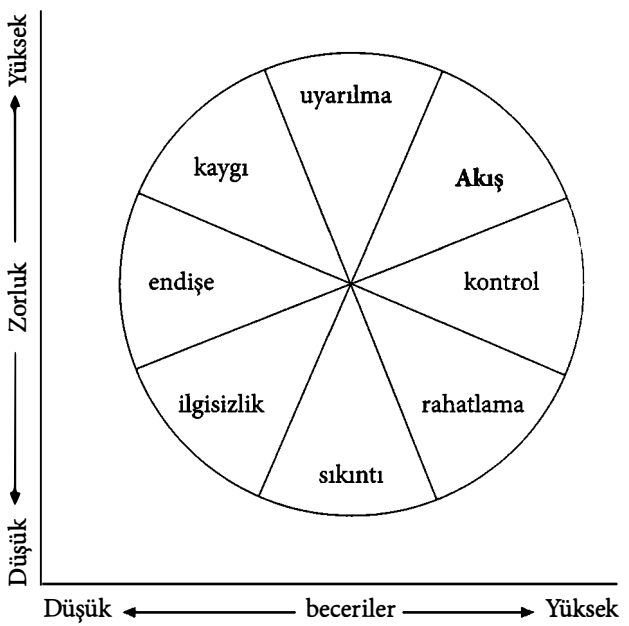
Akış, insanların rekabetçi yelkencilik, yaratıcı yazarlık gibi kontrol edilebilir fakat zorlayıcı, dikkate değer beceri gerektiren ve içsel olarak motive edici işler veya aktivitelerde bulunduğunda bildirdiği öznel bir durumdur (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Akışın tanımlayıcı özelliği, kişinin kendini aktiviteye bütünüyle vermesi deneyimi ve benliğinin diğer yönlerinin farkındalığıyla yaşam durumunun geçici kaybıdır. Bu akışı deneyimleyebilmemiz için keyifli işleri tamamlamak üzere iyi bir fırsatımızın olması gerekir. İşlerin yeteneklerimizi ve sınırlarımızı yeteri kadar zorlaması gerekmektedir. İşin zorluklarıyla mevcut beceriler arasında bir denge olmalıdır. İşler bizi kaygılandıracak kadar zor veya bizi sıkacak kadar kolay olmamalıdır. Akış deneyimleri sırasında otomatikleşecek kadar gelişmiş beceriler kullanırız. İşler, belirgin hedeflere ulaşmak için yerine getirilir ve bu hedeflere yönelik gelişimi gösteren dakik, açık ve kesin geribildirim mevcuttur. Akış deneyimlerinde işler tam bir konsantrasyon gerektirir, böylece günlük yaşamın kaygılarını ve hayal kırıklıklarını düşünemeyecek kadar derinlemesine ve zahmetsizce yer alırız bu işlerde. Akış deneyimleri esnasında eylemlerimiz üzerinde yüksek bir kontrol hissi vardır. Böyle bir kontrol hissinde eylemler, örneğin hava dalışı, sörf yapmak ve kaya tırmanışı gibi riskli aktiviteler olsalar bile kontrolü kaybetmek konusunda bir kaygısızlık söz konusudur. Akış deneyimlerinde benlik hissimiz yok olur ve paradoksal olarak iş tamamlandıktan sonra benlik hissi güçlenerek ortaya çıkar. Akış deneyimlerinde zaman algısı da değişir, hızlanır veya yavaşlar. Özetle, akış deneyimlerinin dokuz adet kilit özelliği vardır:

1. İşi yapmış olmaktan duyulan içsel keyif
2. Zorluk-beceri dengesi
3. Eylemlerin otomatikliği
4. Hedefin netliği
5. Geribildirim
6. İş konsantrasyonu
7. Kontrol hissi
8. Öz bilinç kaybı
9. Zaman dönüşümü

Zorluk-Beceri Dengesi

Akış deneyimlerine neden olan işler becerilerimizi neredeyse sınırlarına kadar kullanmamızı gerektirir. İşin tamamlanabilir olması da önemlidir. Örneğin okumayı bitirmek, bir düzyazı yazmak, bir beste yapmak veya bir oyunu bitirmek. Akış deneyimlerinde bir aktivitenin gerektirdiği zorluğun, aktivite için gereken beceriye oranı yaklaşık 1:1'dir ve ortalamanın üzerinde bir zorluk ve beceri seviyesinde faaliyet gösteririz. Bu da, yüksek-zorluk/yüksek-beceri çeyrek dairesinin akış alanına verildiği Şekil 4.1'de gösterilir. Düşük-beceri/düşük-zorluk alanı ilgisizlikle ilişkilidir. Becerilerimizin düşük seviyede olduğu çok zorlu durumlarda aktiviteler kontrol edilemez bir şekilde deneyimlendiği için kaygı ortaya çıkabilir. Zorluk seviyesinin düşük olduğu ve becerimizin orta derecede olduğu durumlarda sıkıntı ortaya çıkar. Becerimiz arttıkça akış deneyimlerimizin olması için gittikçe zorlaşan işlere gereksinim duyarız. Daha karmaşık işlere yönelmezsek sıkıntı doğar. Bunun aksine, yeterli beceriye sahip olmadan aşırı derecede zorlayıcı işlere yönelirsek kaygı ortaya çıkabilir.

Şekil 4.1 Beceri ve zorluk seviyeleriyle bağlantılı akış ve diğer durumlar



Kaynak: Csikszentmihalyi, M. (1997). *Akışı bulmak. Günlük yaşamda meşguliyetin psikolojisi (Finding flow. The psychology of engagement in everyday life) (s. 37)* New York: Basic Books.

Hedefler ve Geribildirim

Akış deneyimlerine yol açan işlerin açık ve belirsiz olmayan hedefleri vardır. Bu hedeflere yönelik harekete dair geribildirim, anında ve hiç ertelenmeden gerçekleşir. Sporların son derece açık hedefleri vardır: Rekabetçi yelkenciliğin diğer teknelerden önce işaretleri yuvarlamak veya tenisin puan almak gibi. Geribildirim tüm sporlarda anında gerçekleşir. Rakibin durumu anbean takip edilir. Geribildirim, gelişmiş otomatik becerileri kullanarak düzeltici eylemi yapmak için kullanılır.

Konsantrasyon ve Öz Farkındalık Yokluğu

Akış deneyimlerine yol açan işler, açık hedefler doğrultusunda çalışmayı ve hedeflere yönelik hareket hakkında anında geribildirim almayı içerdiğinden işe konsantrasyonda derin bir farkındalık seviyesi şarttır. Bu, benlik farkındalığında bir kayıpla sonuçlanır. Meşgul olduğumuz işlerden kendimizi ayrı görmeyecek kadar kendimizin farkında olmayı bırakırız. Dansçı dans olur. Şarkıcı şarkı olur. Yelkenci tekneyle bir olur. Konsantrasyonda azalma veya öz eleştiriyle bölünme, akış deneyimini ve nitelikli iş performansının niteliğini silebilir. Dolayısıyla akış deneyimleri sırasında bunu yapmak zorunda mıyız yoksa başka bir alternatif var mı diye sormayız çünkü böyle yapmak akış deneyimini bozacaktır. Bu geçici öz farkındalık kaybının bir sonucu, akış deneyiminden sonra benlik duygumuzun güçlenmesidir. Akış deneyimleri sırasında "Nasıl yapıyorum?" veya "Başkaları benim hakkımda ne düşünüyor?" gibi düşüncelere kapılıp zihinsel enerjimizi buna harcamayız. Ancak bir akış deneyiminden sonra yaptıklarımızı değerlendirebilir ve "Vay be! Neler yaptım. İşte ben böyle şeyler yapabilecek bir insanım!" diye düşünebiliriz.

Zamanının Dönüşmesi

Akış deneyimlerine kendimizi kaptırdığımızda zaman algımız bozulur. Tekrar gerektiren işlerde saatler geçse de dakikalar geçmiş gibi olur. Bunun aksine, hızlı ve karmaşık beceriler gerektiren işlerde zaman yavaşlamış gibi gelebilir. Örneğin güzel bir kitap okumaya dalmışsak saatler dakikalar gibi geçip gider. Böyle durumlarda geçen süre yoğunlaşır. Başka akış deneyimlerinde geçen süre deneyimi uzamaktadır. Örneğin, rekabetçi yelkencilikte yapılan hızlı manevralar rüzgârlı koşullar altında saniyeler sürse de akış deneyimleri sırasında bu manevralar adeta yakın çekimde gerçekleşiyormuş gibi gelir.

Ototelik İşler ve Ototelik Kişilik

Akış deneyimlerine yol açan aktivitelerin belirleyici özelliği bizzat kendilerinin bir amaç haline gelmesi veya ototelik olmalarıdır. Ototelik, benlik (oto) ve amaç (telos) kelimelerinin Yunanca karşılıklarından oluşur. Ototelik deneyimler, birincil olarak, beklenilen bir gelecek faydası için yapılan aktivitelerden kaynaklanmayan fakat içsel ve anında ödüllendirici olan aktivitelerden ortaya çıkan deneyimlerdir. Söz konusu işler başlangıçta başka nedenlerle yapılıyor olsalar da, sonuçta içsel olarak ödüllendirici oldukları için yapılırlar. Yazarlar maddi kazanç veya mesleki ilerleme için yazmadıklarını, yalnızca çok keyifli olduğu için yazdıklarını sıklıkla söyler. Yelkencilerin teknelerini geliştirmek için çok para ve zaman harcamalarının nedeni yelkenli yarışlarını kazanmak veya diğer yelkencilerle irtibatı korumak istemeleri değildir; onlar için önemli olan, rekabetçi yelkencilikteki akış deneyiminin, yaptıkları diğer hiçbir şeye benzememesidir. Pek çok insan akış deneyimlese de insanların akış bildirme sıklıkları ve bu akış deneyimlerinin yoğunlukları arasında dikkate değer bir değişkenlik söz konusudur. Bu gözlem, işleri sonuçları için değil de kendileri için yapmanın üzerinde durma eğilimiyle nitelendirilen ototelik kişilik fikrinin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Csikszentmihalyi, 1997). Ototelik kişilikleri olan insanların, akış durumlarına göreli rahatlıkla girmelerini ve bunu sürdürmelerini sağlayan meta yetenekleri vardır. Bu meta yetenekler arasında merak, kararlılık ve düşük benmerkezcilik vardır. Bu tip insanlar meraklılık kişilik özelliğine sahiptirler. Bu sayede yeni işlere başlamak ve ustalaşmak konusunda motive ve kararlıdırlar (Silvia & Kashdan, 2009). Akış deneyimi kapsamında yeni bilgi ve becerilerin gelişimi ve bu becerilerin kullanımı için içsel motivasyon kritik anlamda gereklidir.

Akış Deneyimi Nasıl Ölçülür?

Açıklayıcı nitel çalışmalarda akış, yarı yapılandırılmış görüşmelerle değerlendirilmiştir (Csikszentmihalyi, 1975/2000; Jackson, 1995; Neumann, 2006; Perry, 1999). Nicel çalışmalarda akış, psikometrik ölçeklerle ve deneyim örneklem metoduyla değerlendirilebilmektedir. Avustralya Queensland Üniversitesinden Dr. Sue Jackson ve meslektaşları, akışı ölçmek için bir grup psikometrik öz bildirim ölçeği geliştirmiştir (Jackson *ve ark.*, 2010). Ölçekler kişiye ve kişilik özelliklerine dair akışları ya da durumsal akış deneyimlerini ölçer. Kişiliğe özgü ölçekler spor, okul veya iş gibi belirli alanlardaki akış deneyiminin sıklığını ölçer. Durum ölçekleri yarış, sınav veya bir iş projesi

gibi özel bir aktivitede deneyimlenen akışın kapsamını değerlendirir. Kişiliğe özgü ve durum akış ölçeklerinin uzun (36 maddeli) ve kısa (9 maddeli) versiyonları vardır. Akışı, fiziksel aktivitelerde ve spor yapılmayan bağlamlardaki deneyimler olarak da ölçen farklı uzun ölçek versiyonları vardır. Bu ölçeklerin tümü akışın dokuz kilit boyutunu değerlendirir; zorluk- yetenek dengesi, eylemlerin otomatikliği, hedefin açıklığı, geribildirim, iş konsantrasyonu, kontrol hissi, öz bilinç kaybı, zaman dönüşüm hissi, ototelik (içsel olarak keyif alınabilen) deneyim. Ayrıca akış fenomenolojisini -veya optimum akış deneyiminin nasıl hissettirdiğini- değerlendiren kişiliğe özgü ve durumsal CORE akış ölçekleri vardır. Bu ölçek gruplarına ek olarak Bakker (2008), meşguliyet, işten keyif alma ve içsel iş motivasyonu için genel puan ve etmen puanlarını veren 13 maddeli işle ilgili akış envanterini geliştirmiştir. Bu ölçek akışın mesleki bağlamda incelenmesi için özellikle faydalıdır.

Akışın deneyim örneklem metoduyla değerlendirildiği çalışmalarda, katılımcılardan bir defter sayfasında mevcut deneyimsel durumlarını tarif etmeleri için yanlarında kendilerine periyodik olarak sinyal gönderen elektronik bir çağrı cihazını taşımaları istenir. Çağrı cihazı her gün rastgele aralıklarla yaklaşık sekiz sinyal gönderir ve çalışmaların çoğunda katılımcılar çağrı cihazlarını bir hafta boyunca taşırlar. Çağrı cihazları sinyal gönderdiğinde katılımcıların doldurdukları defterlerin bütün sayfaları birbirinin aynıdır. Bu sayfalardan bir örnek Tablo 4.1'de görülebilir. Sayfalardan alınan bilgiler, akış deneyiminin çeşitli boyutları için puan vermek üzere şu şekilde bir araya getirilir: Duygulanım (mutlu, neşeli, sosyal), sitem negentropisi (berrak, açık, işbirlikçi), aktivasyon (dikkatli, aktif, güçlü, heyecanlı), bilişsel verim (konsantrasyon, konsantrasyon rahatlığı, utanmama, netlik), motivasyon (aktiviteyi yapma arzusu, eylemlerin kontrolü, ilgili) ve benlik kavramı (benlik hakkında iyi hissetmek, beklentileri karşılamak, performans tatmini) (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Hektner *ve ark.*,2007).

Bireysel Akış ve Grup Akışı

Akışın ilk olarak bireysel aktivitelerde ortaya çıktığı düşünülmüştür. Ancak akış deneyimlerinin artık hem tek başına yapılan hem de grup aktivitelerinden doğabileceği açıktır. Bir dizi çalışmada Walker (2010), sosyal akışın bireysel akıştan daha keyifli olduğunu saptamıştır. Bir araştırmada ise üniversite öğrencileri, hatırladıkları sosyal akış deneyimlerinin bireysel akış deneyim-

lerine kıyasla daha keyifli olduğunu bildirmiştir. Bu durumda, katılımcılar iki deneyde de bireysele kıyasla topluca oynanan raketli top oyunlarından daha fazla keyif aldığını bildirmiştir. Bu deneylerdeki zorluk ve beceri seviyesi sosyal ve bireysel koşullardaki zorluk ve beceri seviyeleriyle aynıydı.

Akış Deneyimine Yol Açan Aktiviteler

Bilimsel psikolojik çalışmalara göre, akış deneyimlerine neden olan aktivite örnekleri elit ve elit olmayan sporları (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999, Jackson & Kimiecik, 2008), sosyal aktivizmi (Colby & Damon, 1992), estetik deneyimi (Csikszentmihalyi & Robinson, 1990), yaratıcı yazarlığı (Perry, 1999), bilimi (Neumann, 2006), bilgisayara dayalı çeşitli aktiviteleri (Finneran & Zhang, 2005) ve özellikle video oyunlarını (Weber *ve ark.*, 2009) içerir. Bu alanların hepsinde akışın gelişmiş performansa neden olduğunu gösteren birtakım kanıtlar vardır. Akış deneyimlerinin günlük yaşamda ne sıklıkla yaşandığı Şekil 4.2'de gösterilmektedir.

Bilgisayarlar ve Akış

Akış deneyimleri yazı yazma, e-mail yazışmaları, bilgi edinme amaçlı araştırma, oyun oynama ve alışveriş gibi boş zamanlarımızda yaptığımız bir dizi iş esnasında, veya zamanımızı doldurmak için bilgisayar kullanırken ortaya çıkabilir.

Bilgisayarlı ortamlardaki akış hakkında yapılan araştırmaların bir incelemesinde ve sentezinde Finneran ve Zhang (2005), bu tür ortamlarda akış deneyimlerinin nispeten fazla olduğu sonucuna varmıştır. Bu deneyimler zevk alma, konsantrasyon, öz bilinç kaybı, zaman bozulması ve telebulunma tarafından nitelendirilmektedir. Bilgisayarlı ortamlarda gerçekleşen akış deneyimleri pozitif duygulanım, öğrenme, keşif, iletişim ve yüksek bilgisayar kullanımı gibi bir dizi kısa ve uzun vadeli sonuçlara yol açmaktadır. Başka bir deyişle, bilgisayarlı ortamlarda faaliyette bulunmak için daha nitelikli hale geliriz ve daha büyük olasılıkla gelecekte araştırma ve iletişim için bilgisayarları kullanırız. Bilgisayarlı ortamların belirli özellikleri akış deneyimlerine olanak sağlar. Bunlar arasında bilgisayar bilgimiz, becerimiz ve bilgisayarlı ortamın yarattığı zorluklarla ortamın canlılığı, hızı, etkileşimi, önemi ve çekiciliği arasındaki eşleşme yer almaktadır. Bilgisayar kullanımıyla ilişkili akış her zaman pozitif bir şey değildir. Zararlı etkileri olabilir ve özellikle düşük öz saygısı olan kaygılı insanlarda internet bağımlılığına neden olabilir (Ho-Kyung & Davis, 2009).

Tablo 4.1- Gündelik yaşamda akışı değerlendirmek için deneyim örnekleme sayfası

A	Tarih		Bip Saati		Doldurulma saati						
B	Neredeydiniz?										
C	Ne yapıyordunuz?										
D	Neden bunu yapıyordunuz?	Yapmak zorundaydım	Yapmak istedim	Yapacak başka bir şeyim yoktu							
E	Biplendiğinizde başka neler yapıyordunuz?										
1	Konsantrasyonunuz ne kadar iyiydi?	0 Hiç	1	2	3 Biraz	4	5	6 Oldukça	7	8	9 Çok
2	Konsantre olmak zor muydu?	0 Hiç	1	2	3 Biraz	4	5	6 Oldukça	7	8	9 Çok
3	Ne derecede öz bilinciniz vardır?	0 Hiç	1	2	3 Biraz	4	5	6 Oldukça	7	8	9 Çok
4	Kendiniz hakkında iyi hissetiniz mi?	0 Hiç	1	2	3 Biraz	4	5	6 Oldukça	7	8	9 Çok
5	Durumun kontrolü sizde miydi?	0 Hiç	1	2	3 Biraz	4	5	6 Oldukça	7	8	9 Çok
6	Kendi beklentilerinize uygun mu yaşıyordunuz?	0 Hiç	1	2	3 Biraz	4	5	6 Oldukça	7	8	9 Çok
7	Başkalarının beklentilerine uygun mu yaşıyordunuz?	0 Hiç	1	2	3 Biraz	4	5	6 Oldukça	7	8	9 Çok
	Biplendiğiniz zamanki duygu durumunuzu anlatın										
8	Dikkatli	Çok 0	Oldukça 1	Biraz 2	Hiçbiri 3	Biraz 4	Oldukça 5	Çok 6	Uykulu		

Tablo 4.1 Gündelik yaşamda akışı değerlendirmek için deneyim örnekleme sayfası *(devamı)*

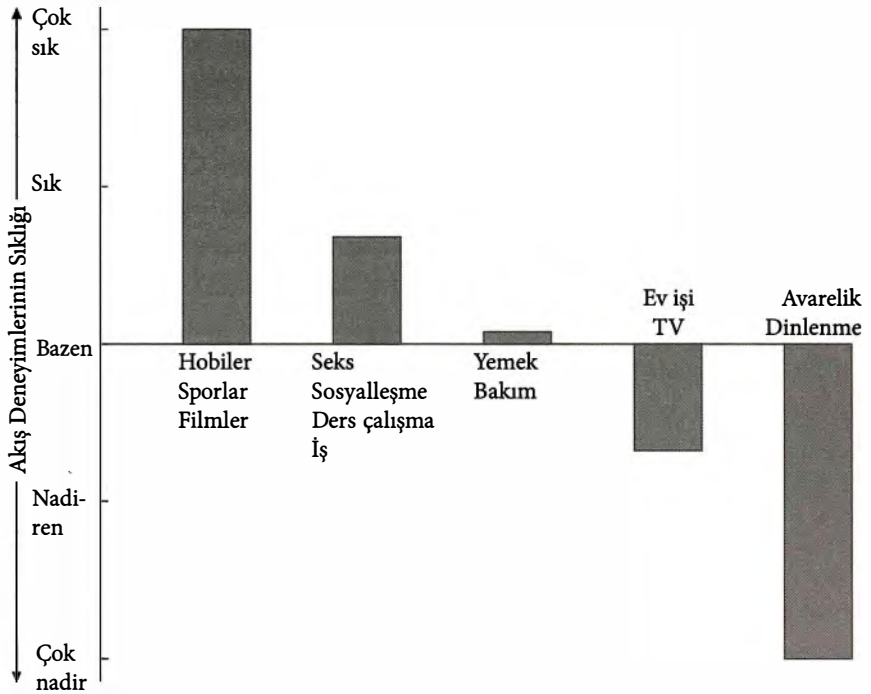
9	Mutlu	Çok 0	Oldukça 1	Biraz 2	Hiçbiri 3	Biraz 4	Oldukça 5	Çok 6	Üzgün		
10	Sinirli	Çok 0	Oldukça 1	Biraz 2	Hiçbiri 3	Biraz 4	Oldukça 5	Çok 6	Neşeli		
11	Güçlü	Çok 0	Oldukça 1	Biraz 2	Hiçbiri 3	Biraz 4	Oldukça 5	Çok 6	Zayıf		
12	Aktif	Çok 0	Oldukça 1	Biraz 2	Hiçbiri 3	Biraz 4	Oldukça 5	Çok 6	Pasif		
13	Yalnız	Çok 0	Oldukça 1	Biraz 2	Hiçbiri 3	Biraz 4	Oldukça 5	Çok 6	Sosyal		
14	Utanmış	Çok 0	Oldukça 1	Biraz 2	Hiçbiri 3	Biraz 4	Oldukça 5	Çok 6	Gururlu		
15	İlgili	Çok 0	Oldukça 1	Biraz 2	Hiçbiri 3	Biraz 4	Oldukça 5	Çok 6	Tarafsız		
16	Heyecanlı	Çok 0	Oldukça 1	Biraz 2	Hiçbiri 3	Biraz 4	Oldukça 5	Çok 6	Sıkılmış		
17	Kapalı	Çok 0	Oldukça 1	Biraz 2	Hiçbiri 3	Biraz 4	Oldukça 5	Çok 6	Açık		
18	Açık	Çok 0	Oldukça 1	Biraz 2	Hiçbiri 3	Biraz 4	Oldukça 5	Çok 6	Kafası karışık		
19	Gergin	Çok 0	Oldukça 1	Biraz 2	Hiçbiri 3	Biraz 4	Oldukça 5	Çok 6	Rahat		
20	Rekabetçi	Çok 0	Oldukça 1	Biraz 2	Hiçbiri 3	Biraz 4	Oldukça 5	Çok 6	Işbirlikçi		
21	Biplendiğinizde fiziksel bir rahatsızlık hissettiniz mi?	0 Hiç	1	2	3 Hafif	4	5	6 Sıkıcı	7	8	9 Ciddi
	Lütfen belirtin										
23	O anda yanınızda kim/kimler vardı?	Yalnız	Anne	Baba	Kız kardeş Erkek Kardeş	Erkek Arkadaşlar Kaç kişi?	Kız Arkadaşlar Kaç kişi?	Yabancılar	Başkaları		
	Aktiviteniz hakkında nasıl hissettiğinizi belirtin										
24	Aktivitenin zorluğu	0 düşük	1	2	3	4	5	6	7	8	9 Yüksek

Tablo 4.1 Gündelik yaşamda akışı değerlendirmek için deneyim örnekleme sayfası *(devamı)*

25	Aktivitedeki becerileriniz	0 düşük	1	2	3	4	5	6	7	8	9 Yüksek
26	Bu aktivite sizin için önemli miydi?	0 hiç	1	2	3	4	5	6	7	8	9 Çok
27	Bu aktivite başkaları için önemli miydi?	0 hiç	1	2	3	4	5	6	7	8	9 çok
28	Yaptığınız şeyde başarılı mıydınız?	0 hiç	1	2	3	4	5	6	7	8	9 çok
29	Başka bir şey yapıyor olmayı ister miydiniz?	0 hiç	1	2	3	4	5	6	7	8	9 çok
30	Yaptığınız şeydeki beceriniz sizi tatmin ediyor muydu?	0 hiç	1	2	3	4	5	6	7	8	9 çok
31	Genel hedeflerinize göre bu aktivite ne kadar önemliydi?	0 hiç	1	2	3	4	5	6	7	8	9 çok
32	Bir seçeneğiniz olsaydı kiminle olurdunuz?										
33	Bir seçeneğiniz olsaydı ne yapıyor olurdunuz?										
34	En sonuncu bipten sonra bir şey oldu mu, veya sizi farklı hissettiren bir şey yaptınız mı?										

Kaynak: Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988).*Optimum deneyim. Bilinçte akışın psikolojik çalışmaları (Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness)* Cambridge: Cambridge University Press, *s.* 257-258'den adapte edilmiştir.

Şekil 4.2 Gündelik aktivitelerde akış deneyimlerinin sıklığı



Kaynak: Csikszentmihalyi, M. (1997). *Akışı Bulmak. Gündelik yaşamda meşguliyetin psikolojisi* (*Finding flow. The psychology of engagement in everyday life).* (s.37). New York: Basic Books'dan adapte edilmiştir.

Fiziksel Aktivitelerde Akış Nasıl Yaratılır?

Koşmak veya yüzmek gibi fiziksel aktivitelerde bulunurken akış deneyimleme kapasitesini geliştirmek için izlenmesi gereken bazı basit kurallar vardır (Jackson & Kimiecik, 2008). İlk olarak, genel bir amaç belirleyin ve bunu bir dizi alt hedefe ayırın. İkinci olarak, seçmiş olduğunuz hedeflere yönelik gelişmeyi ölçmek için bir yönteme karar verin. Üçüncü olarak, aktivitede bulunurken elinizden geldiği kadar iyi yapmak için konsantre olun ve alt hedeflerinizi ne derecede başardığınızı not edin. Dördüncü olarak, alt hedeflerin zorluk veya karmaşıklık derecelerini kademeli olarak artırın, böylece karşılaştığınız zorluk artan beceri sevinize uygun hale gelir.

Ailelerde Akış

Chicago Üniversitesinden Dr Kevin Rathunde (1988), belirli tip ailelerin akış deneyimini desteklediğini saptamıştır. Optimum seviyede açıklık, odaklanma, seçim, bağlılık ve zorluğun karakterize ettiği ailelerdeki ergenler daha sık akış deneyimi bildirmiştir. Bireylerin birbirlerine optimum seviyede açık olduğu ailelerde hedefler ve geri bildirimler belirsiz değildi ve çocuklar kendilerinden neyin beklendiğini net bir şekilde bilmekteydi. Optimum seviyede odaklanma olan ailelerde çocuklar, ebeveynlerinin şimdiki zamanda yaptıkları şeyle ve deneyimleriyle ilgilendiklerini biliyor ve okuldan sonra iş bulup bulmayacakları veya üniversiteye kabul edilip edilmeyecekleri konusunda endişelenmiyorlardı. Optimum seviyede seçim özgürlüğünün olduğu ailelerdeki çocuklar, davranışlarını seçebildiklerini ve farklı seçimlerin, ebeveyn kurallarına uymamak gibi, farklı sonuçlar doğurduğunun farkındaydı. Optimum seviyede bağlılığı olan ailelerin çocukları, ilgilerini çeken aktivitelere ve sporlara utangaçlık hissetmeden, negatif yargılanma, eleştirilme ve aşağılanma korkuları taşımadan, ailelerinin desteğini ve güvenini hissederek katılım gösteriyorlardı. Dolayısıyla akış deneyimi yaşadıkları aktivitelere tamamen bağlılık göstermeleri için çocukların ebeveynlerine yüksek seviyede güven hissetmeleri gerekmekteydi. Optimum seviyede zorlu işin olduğu ailelerde ebeveynler, çocuklarının yaşları ve kabiliyetleri arttıkça kendilerine özgü ve gelişmekte olan becerileriyle ilgili alıştırma yapmaları için onlara gittikçe karmaşıklaşan fırsatlar sunmaktaydı.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre çocuklarımıza daha çok akış deneyimi yaşamaları için yardım etmek üzere yapabileceğimiz belirli şeyler vardır. Onlara açık hedefler ve geribildirim sağlayabiliriz. Onlar için sadece uzak gelecekte neyin iyi olabileceğine odaklanmak yerine şu anda ilgilerini çeken şeylere saygı gösterebiliriz. Yaptıkları şey hakkında seçim yapabilmeleri ve bu seçimlerin sonuçlarına dikkat etmeleri için onlara fırsatlar verebiliriz. Seçtikleri aktivitelerde utangaçlaşmadan ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaları için onları teşvik edebiliriz. Yaşları ilerledikçe daha büyük zorluklarla yüzleşmeleri için onlara fırsatlar sunabiliriz.

Yakın İlişkilerde Akış

Çoğumuz için cinsel ilişkiler başlangıçta çok zevk verici ve tatmin edicidir. Ancak zamanla seks, pozitif bir deneyim olmaktan çıkarak sıkıcı bir rutin veya bir bağımlılık haline gelebilir. Çeşitli cinsel uygulamaları deneyimlemiş olmamı-

zın sonucu olarak, cinsel ilişkiler kısa dönemde erotik açıdan karmaşıklaşıp akış deneyimlerimizin kaynağı olmaya devam edebilirler. Kadim bir kitap olan *Kama Sutra* (Doniger & Kaker, 2009) ve modern bir metin olan *Seksin Keyfi* (*The Joy of Sex)* (Comfort, 2002), cinsel ilişkilerimizi erotik açıdan daha karmaşık hale getiren yöntemler içerir. Ancak cinsel ilişkilerin uzun dönemde canlılıklarını korumaları için, ilişkinin hem psikolojik hem de erotik boyutunun daha karmaşık bir hale gelmesi önemlidir (Csikszentmihalyi, 1990). Bu nasıl yapılır? Partnerimize yoldaş olarak derinden şefkat göstererek. Değer verdiğimiz ilgi alanlarımızı, umut ve hayallerimizi onunla paylaşarak. Birlikte maceraya atılarak. Onunla çocuk büyüterek. Yaşamın tüm kaosunu, stresini ve kayıplarını onunla karşılayarak. Evlilik doyumu daha detaylı bir şekilde 8. Bölüm'de ele alınacak.

Akış ve Eğitim

Saha çalışmalarının geniş çaplı bir incelemesinde Shernoff ve Csikszentmihalyi (2009), ilkokul ve ortaokuldaki belirli pedagojik yaklaşımların akış deneyimine olanak sağladığı ve öğrenciler için daha iyi akademik ve davranışsal sonuçlar doğurduğu sonucuna varmıştır. Bu yaklaşımlar, öğrencilerin aşağıdaki ikili süreç yoluyla anlamlı uğraşılar edinmelerini teşvik eder:

- Öğrenmeyi eğlenceli hale getirerek
- Öğrenmeyi öğrencilerin beceri seviyeleriyle uygun bir şekilde akademik açıdan zorlayıcı hale getirerek

Bu uygulama, öğrencilerin bireysel ve grup halindeki öğrenme aktivitelerindeki aktif ilgilerini teşvik etmeyi ve öğrencilerin okul ortamı dışında yaşamlarına dair yeni bilgiler ve beceriler edinmeleri için içsel motivasyonlarının gelişimini desteklemeyi içermektedir. Öğrenciler ve öğretmenler arasında pozitif ve işbirlikçi öğretme ve öğrenme kültürü, akışa olanak sağlayan pedagojik yaklaşımları karakterize etmektedir. Öğrencilere becerilerinin gelişimi sırasında destek ve "yapı iskelesi" sağlanır. Yeni beceriler ve bilgiler öğrenmenin zorluğu, öğrencilerin mevcut kabiliyet seviyesine duyarlı bir şekilde eşleştirilir. Örneğin, Montessori'ye veya geleneksel orta okula giden 90 öğrenciyle yapılan bir çalışmada Rathunde ve Csikszentmihalyi (2005), akış deneyimlerinin Montessori okullarında daha fazla olduğunu saptamıştır. Bunun nedeni, Montessori öğretim metotlarının otonom öğrenmeyi teşvik etmesi ve öğrencilere, becerileriyle görevleri arasındaki dengenin optimum olduğu iş-

lerle uğraşma fırsatı sunmasıdır. Bu tür okullarda yaramazlıklara odaklanarak cezaya veya yaptırımlara önem vermek yerine öğrencileri öncelikle olumlu sosyal aktivitelere yönlendirmeye önem verilip ve bunlara katılımlarını takdir ederek yaramazlıklarla başa çıkılmaktadır.

İşte Akış

Csikszentmihalyi (2003) mesleki akışın, çalışanların işleri üzerinde bir kontrol hissine sahip olduklarında, zorlayıcı görevler için gelişmiş becerilerini kullanmaları gerektiğinde, açık hedefleri olduğunda ve sık sık geribildirim aldıklarında meydana geldiğini göstermiştir. Bir etmen analiz çalışmasında Bakker (2008), iş akışına dair soruları meşguliyeti, iş zevkini ve içsel iş motivasyonunu değerlendiren üç etmen olarak sınıflandırmıştır. Mesleki rollerin akışla ilgili yönleri, iş doyumuna katkı sağladığı saptanan bu etmenlerin altkümesini oluşturur - 1. Bölüm'de ele alınmıştır (Warr, 2007). 78 erişkin işçinin katıldığı bir deneyim örneklem çalışmasında Csikszentmihalyi ve Le Fevre (1989) tarafından belirlenen "iş paradoksu", akışın en çok işte deneyimlenmesi, mutluluğun da boş zamanlarda daha sık gerçekleşmesidir.

Kültür ve Akış

Tüm kültürler vatandaşların peşinden koşacağı hedefler geliştirir ve bu hedeflerin meşru bir şekilde başarılabileceği sosyal normlar, roller ve ritüeller belirler. Fakat yalnızca belirli kültürler akış deneyimlerine elverişlidir (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988). Nüfusun becerileriyle hedeflerin, normların, rollerin, kuralların ve ritüellerin yakından eşleştiği kültürler, vatandaşlarına akış deneyimi için daha çok fırsat sağlar. Bu durum, 1. Bölüm'de de ele alındığı üzere, istikrarlı yönetim şekilleri ve daha gelişmiş yaşam standartları olan ülkelerin vatandaşlarının bildirdiği yüksek derecelerdeki yaşam doyumunu gösteren bilimsel araştırmalarla desteklenir. Farklı kültürlerde akış deneyimlerinin meydana gelme sıklığı, iş, din ve spor gibi akış deneyimleriyle ilişkili çeşitli alanlarda geçerli uygulamalara göre değişiklik gösterir. İşe dayalı akış deneyimleri işlerin monoton, sıkıcı ve aşırı zorlayıcı olmadığı stresli iş rollerine izin vermeyen ama rolün taleplerinin çalışanların beceri seviyelerine uygun olduğu kültürlerde daha yaygındır. Akış deneyimlerini destekleyen dans, şarkı söyleme veya meditasyon gibi aktiviteleri içeren dinî ritüellerin olduğu kültürlerde akış deneyimlerine sıkça rastlanır. Yetenek gerektiren oyunların iyi eşleşmiş rakiplerle geniş ölçüde uygulandığı kültürlerde de oldukça yaygındır.

Kendi kültürümüzdeki akış deneyimlerimizi artırabilmek için mesleki görevlerimizin bizi zorlayarak becerilerimizin sınırlarını aşmamıza yardım etmesini sağlayabiliriz. Dans, müzik, ritmik egzersiz veya meditasyon becerilerimizi artırarak ve bunları düzenli uygulayarak ritüele dayalı akış deneyimlerini artırabiliriz. Spora dayalı akış deneyimlerimizi bir veya birden çok sporla ilgilenerek, bunlarda becerimizi artırarak ve sonra, becerilerimi nispeten zorlanmak adına bunları düzenli olarak uygulayarak artırabiliriz. Entelektüel aktivitelere dair akış deneyiminin sıklığını yaşam boyu öğrenmeye olan bağlılığımızı sürdürerek ve sorgulayıcı bir zihne sahip olarak artırabiliriz.

Akışın Nörobiyolojisi

Burada bahse değer olan akışın nörobiyolojik temeline dair iki teori söz konusu: Dietrich'in (2004) hipofrontelite teorisi ve Weber *ve ark.*'nın (2009) dikkat ve ödül ağlarının senkronizasyonu teorisi. Dietrich'e (2004) göre akış, zahmetsiz ve otomatik örtülü bilişsel süreçlere hizmet eden bazal gangliada artan aktivasyona, prefrontal kortekse (veya hipofrontalite) ve kasıtlı kontrol, çaba ve farkındalık gerektiren açık bilişsel süreçlere yardım eden orta şakak lobunun bulunduğu yapılara denk düşmektedir. Dietrich'in teorisi örtülü ve açık bilişsel süreçler hakkındaki nöropsikolojik araştırmalara dayanmaktadır, ama akışı deneyimleyen insanlarda henüz test edilmemiştir.

Dietrich'in (2004) aksine Weber *ve ark.* (2009), akış deneyimlerinin dikkat ve ödül sinir ağlarının senkronizasyonuyla ilişkili olduğunu öne sürer. Ödül ağı limbik sistemde yer alır ve dopaminerjik sistemi, orbitofrontal korteksi, prefrontal korteksin alt orta ve dış yan bölgelerini, talamus ve striatyumu içerir. Akış deneyimleriyle ilişkili dikkatsel süreçleri ve yönelmeyi sağlayan üst ve alt parietal kortikal bölgelere, frontal göz kıvrımlarına ve üst kolikulusa hizmet eden frontal ve parietal kortikal bölgeleri içerir. Weber *ve ark.*'na (2009) göre, bu dikkatsel ve ödül sinir ağları akış sırasında senkronize bir hızda canlanır. Bir fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) çalışmasında Weber ve ekibi, video oyunu oynayarak yaratılan bir akış durumunun, gittikçe artan ve deneysel açıdan kontrol edilen dikkat dağıtıcılara ve ayrıca dikkat ile ödül sinir ağları arasındaki senkronizasyona bağlı olarak azaldığını bulmuştur. Dietrich'in (2004) hipofrontalite hipoteziyle Weber *ve ark.*'nın (2009) dikkat ve ödül ağları senkronizasyonu teorisinin göreceli geçerliliğini değerlendirmek için daha fazla fMRI çalışması gerekmektedir.

Akışı Desteklemek İçin Klinik Müdahaleler

Klinik bağlamda akış teorisi, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık sorunları olan insanlara yaşamlarındaki akış deneyimlerinin sıklığını ve yoğunluğunu artırmaya yönelik koşullar yaratmak ve yardım etmek için müdahaleler geliştirmek üzere kullanılabilir. Bu müdahalelerin etkinliği, akışın değerlendirilmesine dair önceki bölümde bahsi geçmiş olan hem deneyim örneklem metodu hem de durum akış ölçekleriyle değerlendirilebilir (Delle Fave & Massimini, 2005). Akışa dayalı müdahale programlarının rastgele kontrollü denemelerine ihtiyaç duyulmaktadır.

Öz Belirleme Teorisi ve İçsel Motivasyon

Akış deneyimleri içsel motivasyonla gerçekleştirdiğimiz aktivitelerde ortaya çıkar. Öz belirleme teorisi içsel motivasyonun özellikle tutarlı bir açıklamasını sunar (Deci & Ryan, 1985, 2002, 2008a; Ryan & Deci, 2000). Dışsal ve içsel motivasyon arasında bir ayrım yapılabilir. Dışsal motivasyonla bir şeyler yaparız çünkü bu aktivitelerin sonuçları hoşumuza giden durumları beraberinde getirecektir veya hoşumuza gitmeyen olaylardan kaçınmamızı sağlayacaktır. Örneğin bazen gıda, barınma ve eğlenceyi karşılayabilecek parayı kazanmak ve muhtaç duruma düşmemek için çalışırız. İçsel motivasyonla ise aktivitelerin kendisini sevdiğimiz için bir şeyler yaparız; örneğin sanat, spor veya macera.

Öz belirleme teorisi, Rochester Üniversitesinden Prof. Richard Ryan ve Prof. Edward Deci tarafından içsel motivasyonu besleyen koşulları açıklamak için geliştirilmiştir (Deci & Ryan, 1985, 2002, 2008a; Ryan & Deci, 2000). Bu teoriye göre içsel motivasyon, ilgiye, keşfe, yeni enformasyonlara, becerilere ve deneyimlerde ustalaşmaya karşı duyduğumuz doğal eğilimdir. Bu teori yeterlik, ilişki ve özerklik ihtiyaçlarımız karşılandığında içsel motivasyonun ortaya çıkma olasılığı olduğunu ama ihtiyaçlar engellendiğinde öz motivasyonun daha az olası olduğunu öngörmektedir. Teori bu ihtiyaçların kökenini açıklamaz ama evrimleşmiş bir eğilim olduklarını farz eder.

İçsel motivasyonu olan insanlar dışsal motivasyonu olan insanlarla karşılaştırıldığında içsel motivasyon gerektiren işlere daha fazla ilgi duydukları, heyecan ve güven besledikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu işlerle ilgili olarak yüksek performans, kararlılık ve yaratıcılık gösterirler ve daha sık yüksek öz saygı ve öznel iyi oluş bildirirler. İçsel motivasyonun bu faydaları, öz yetkinlik ve öz yeterlik seviyeleri aynı olan içsel ve dışsal motivasyonlu insanlar söz konusu olduğunda bile ortaya çıkar.

İnsanların içsel motivasyonu, görevleri tamamlama biçimleriyle ilgili seçenekler, öz yönlendirme fırsatları ve bir işi iyi bir şekilde tamamladıklarına dair geri bildirim sunulduğunda güçlenir. Ancak negatif performansa dair herhangi bir geribildirim içsel motivasyonu zayıflatır. Pozitif geribildirim içsel motivasyonu güçlendirir çünkü söz konusu işe dair algısal yeterliği artırır.

İçsel motivasyon cezayla, ceza tehdidiyle, baskılı değerlendirmeyle ve hedeflerin, bitirme sürelerinin, yönergelerin dayatılmasıyla zayıflar. Bu hiç de şaşırtıcı değildir. Geniş çaplı bir meta analizden edinilen şaşırtıcı ve tartışmalı bulguya göre, insanlara ilginç görevleri tamamladıklarında ödüller verildiğinde, özellikle bu ödüller kontrol edici algılanıyorsa, kişilerin içsel motivasyonu güçsüzleşir (Deci *ve ark.*, 1999). Hem cezalandırıcı hem de pozitif teşvikler içsel motivasyonu azaltır çünkü insanların algılanan otonomluğunu azaltır ve performansların içsel değil dışsal etmenlerden kaynaklandığına ve bunlar tarafından kontrol edildiğine dair algıyı yükseltir. Başka bir deyişle, performanslarını içsel ilgi kaynaklı bir durum gibi değil de dışsal ödül sözüne veya dışsal ceza tehdidine bir yanıt olarak algılarlar.

Öz Belirleme Süreci

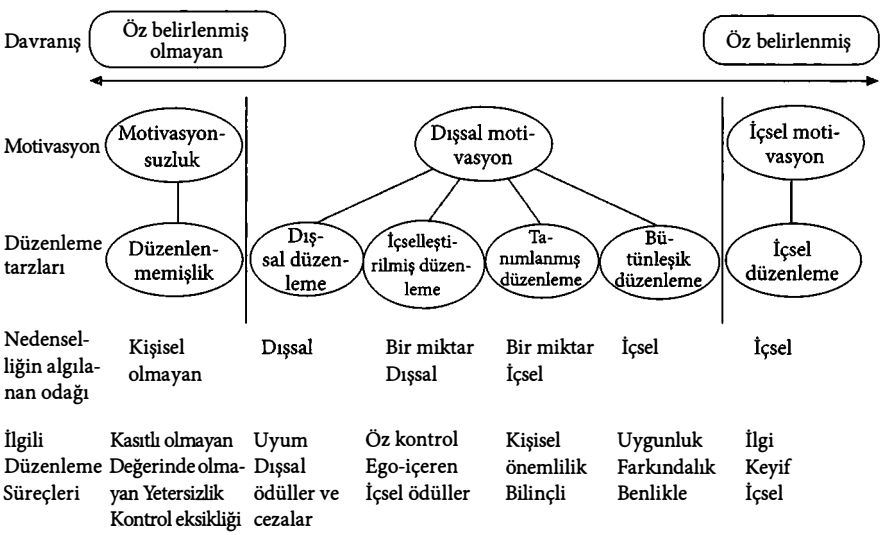
Çocukluğun ilk dönemlerinden sonra içsel motivasyonlu aktivitelerde bulunma fırsatları azalır ve yaptığımız şeylerin çoğu, ebeveynler, öğretmenler, akranlar, partnerler, meslektaşlar, gelenekler ve mevzuat tarafından dayatılır. İçsel motivasyonun ve motivasyonsuzluğun aşırı uçları arasında, dışsal motivasyonun çeşitli aşamaları ayırt edilebilir. Ryan ve Deci'nin (2000) öz belirleme sürecini gösteren Şekil 4.3'te, dört farklı dışsal motivasyon düzenleme tarzı arasında ayrım yapılmaktadır. Bunlar, hangi eylemlerin daha çok içsel olarak mı yoksa dışsal olarak mı motive edildiğine göre farklılık gösterir. Uyumun ödüllendirilmesinden ve uyumsuzluğun cezalandırılmasından dolayı yapılan aktivitelerin dışsal olarak düzenlendiği söylenmektedir. İşlemsel psikologlar için dışsal motivasyonlu ilgi türüdür ve tarihsel olarak içsel motivasyon üzerine yapılan özgün laboratuvar deneylerindeki içsel motivasyonla karşılaştırılmaktadır. Aktiviteler, yüksek öz saygı gibi içsel ödüller kazanmak ve düşük öz beğeni hissi gibi içsel gönüllü cezalardan kaçınmak için ego içeren öz kontrollü bir şekilde yapıldıklarında içselleştirilir.

Bu noktada aktiviteler gerçekleştirilir, böylece insan başkalarından öğrenilen, içselleştirilen standartlara uygun yaşar. Aktivitelerin tamamlanmasıyla alakalı ikircikli durumlar yaşanabilir ama yapmak zorunda olduğumuzu hissettiği-

miz için onları tamamlarız ve eğer tamamlamazsak öz saygımız azalır. İnsanlar bilinçli olarak eylemlere değer verdiklerinde ve onları kişisel önemleri gibi gördüklerinde düzenleme, başkalarının eylemle ilgili görüşlerinin belirlenmesi veya içselleştirilmesine dayanır. Aktiviteler kişinin kimliğiyle uyumlu olduğunda ve benlikle sentezlendiğinde eylemler bütünleşik bir şekilde düzenlenir. Bu eylemleri yaparız çünkü onları yapmak isteriz çünkü onları diğer kişisel değerlerimiz ve ihtiyaçlarımıza uygun türde şeylermiş gibi görürüz. Ancak bu eylemler hala dışarıdan motive edilmiş olarak görülmektedirler, çünkü doğaları gereği ilginç ve zevkli olarak deneyimlenmek yerine belirli amaçlara ulaşmak için yapılırlar.

Öz belirleme sürecinde ne kadar ilerlerlersek eylemlerimizi düzenlerken deneyimlediğimiz özerkliğin seviyesi o kadar büyük olur. Dışsal motivasyonda daha fazla özerklik, iş alanındaki yüksek kararlılık, daha iyi iş performansı ve daha büyük öznel iyi oluşla ilişkilidir. Bu, akademik görevler, kronik hastalıkları olan hastalarda tıbbi tedavi rejimlerine bağlılık, obezite ve bağımlılık, fiziksel egzersiz, çevresel aktivizm ve yakın ilişkilerde aktivitede bulunulması gibi konular için geçerlidir.

Şekil 4.3 Ryan ve Deci'nin öz belirleme süreci



Kaynak: Ryan, R., & Deci, E. (2000). "Öz belirleme teorisi ve içsel motivasyon, sosyal gelişim ve iyi oluşa olanak sağlanması" (Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being). *American Pyschologist Association,* 55, 72. Amerikan Psikologlar Derneğinin izniyle.

İçsel Motivasyonun Gelişimi

Erişkinler olarak sanat, spor ve bazı iş türleri gibi içsel açıdan motive edici bulduğumuz aktivitelerin pek çoğu bizde bir zamanlar nefret uyandırmıştır. Bu şeyleri yapmak için içsel açıdan motive olmayı öğrenmemiz gerekmiştir. Bu, Şekil 4.3'teki öz belirleme sürecinin gerektirdiği dışsal motivasyon aşamaları boyunca hareket etmeyi içermektedir. Başka bir deyişle, dışsal düzenlemeden başlayarak içselleştirme ve içe yansıtma üzerinden bütünleşmeye doğru kademeli olarak ilerlemektir. Çocuklar gelişirken gitgide daha fazla düzenlemeyi içselleştirir, bunlarla bütünleşir ve çeşitli eylemleri yerine getirme konusunda artan bir özerklik deneyimlerler. Ayrıca, içselleştirebildikleri düzenlemelerin çeşitliliği, bilişsel yetenekleri arttıkça artmaktadır.

İçsel motivasyonun gelişimini belirli koşullar destekler. İçsel motivasyon gelişimi kısmen çocukların ilişki, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının ebeveynleri, öğretmenleri, antrenörleri ve sosyal ağlarının diğer önemli üyeleri tarafından karşılanma derecesiyle belirlenir. Gelişim araştırmalarından edinilen kanıtlara göre ilişki, yeterlik ve özerklik ihtiyaçları bir ölçüde yapısal olarak belirlenir. Çocuklar yaşamın ilk anlarından itibaren bağlılık davranışı gösterirler. Doğumdan itibaren bebekler, becerilerde ustalaşmak ve sonra bunları özerk bir şekilde kullanmak için çabalarlar.

İlişki ihtiyaçları bebekliklerinde ve çocukluklarında karşılanan çocuklar daha çok içsel motivasyon gösterir. Bebeklerde ve çocuklarda bağlılık çalışmaları, ebeveynlerine güvenle bağlı olan çocukların içsel motivasyonlu keşfetme davranışlarının daha sık olduğunu göstermektedir. Kontrolcüden ziyade destekleyici bir ebeveynlik tarzı, çocukluk dönemindeki içsel motivasyonun gelişmesine yol açar. Aynı şekilde okulda da eleştirel yerine destekleyici bir tarz benimseyen öğretmenler öğrencilerin içsel motivasyonunu yükseltir.

Yeterlik ve özerklik ihtiyaçları yaşlarına uygun işler ve sorumluluklar verilerek karşılanan çocuklar bu işler için bütünleşik düzenleme geliştirirler. Bunun aksine, kendileri için gelişimsel açıdan ileri seviyede görevler verilen çocuklar, bu görevleri dışsal motivasyonla yaparlar veya bu aktiviteler için içsel bir düzenleme geliştirirler.

- Nispeten zorlayıcı,
- İyi yapabileceğimizi hissettiğimiz ve
- Bizi tatmin eden aktiviteleri yapmak için içsel motivasyon geliştiririz (Bandura, 1997).

Çok zorlayıcı karmaşık işler için içsel motivasyon öncelikle nispeten zorlayıcı alt-hedeflere yönelik çalışılarak geliştirilebilir. Bir dizi alt-hedefte bir kez ustalık kazandıktan sonra işin veya aktivitenin tamamı ele alınabilir. İçsel motivasyona kısmen öz etkinlik aracılık eder. Başka bir deyişle, başarabileceğimize inandığımız aktiviteleri yapmak için içsel olarak motiveyizdir. İçsel açıdan motive edici görevler kişisel doyum getirir. Bu tür bir doyum hissi genellikle kişisel performans standartlarına ulaşmayla ve bu başarıya eşlik eden pozitif duyguları deneyimlemeyle ilişkilidir.

Ödüller ve içsel motivasyonun gelişimi arasındaki ilişki karmaşıktır. Kontrol edici olarak algılanan ödüller, bir kez böyle bir motivasyon oluşturulduğunda aktiviteler için içsel motivasyonu azaltırken bu tür ödüller, insanlara öz belirleme süreci boyunca içsel motivasyona doğru ilerlemeleri için yardım etmektedir. Başka bir deyişle ödüller, insanlara bir aktivitenin bütünleşik bir biçimde düzenlendiği bir duruma erişmek üzere yeterli öz etkinlik geliştirmeleri için bir aktivitede kararlı olmalarını sağlayacak şekilde ilk başta yardım edebilir. Kontrol edici olmalarından ziyade bilgi verici olarak algılanan ödüller, bir işi ne kadar iyi yaptığımızı bildirdikleri ölçüde bize öz belirleme sürecinde içsel motivasyona yönelik hareket etmemiz için yardım edebilir.

Metamotivasyonel Durumlar ve Dönüşüm Teorisi

İnsani tuhaflıklardan bir tanesi de aynı durumları hem sevmemiz hem de nefret etmemizdir, aynı durumların bizi heyecanlandırması ve korkutmasıdır. Kısa bir süre içerisinde bir hedefe ulaşmak için bir işi yapmayı istemekle aynı işi zevk verici olduğu için yapmayı istemek arasında gidip gelebiliriz. Yani, aynı aktiviteyi yapmak için içsel motivasyonla dışsal motivasyon arasında dalgalanabiliriz. Akış deneyimlerine yol açan zorlayıcı işler bazen bu tür dalgalanmalarla ilişkilidir. Dönüşüm teorisi, bu bariz motivasyonel paradoksları anlamak için bir iskelet sunmaktadır (Apter, 2001, 2007a, 2007b).

Dönüşüm teorisinde, herhangi bir zamanda motivasyonumuzun metamotivasyonel durum çiftleriyle ilintili olarak durumumuz tarafından nitelendirilebildiği farz edilir. İçsel motivasyonu ve akış deneyimlerini dikkate alırken buradaki kaygımız Apter'in araç-amaç alanlarıyla ilişkili telik ve paratelik metamotivasyonel durumlar olarak ifade ettiği durumlardır. Dolayısıyla bir işi yaparken kendimizi dışsal açıdan motive, planlı ve ciddi bir şekilde bir hedefi başarmaya odaklanmış bir şekilde bulabiliriz. Bu durum telik (amaçlı, gayeli) bir

durumda olmayı karakterize eder. Bunun dışında, içsel açıdan motive olarak ya da öncelikle kendisi heyecan verici olduğu için aktivitenin amacına minimal ilgi göstererek kendimizi aktiviteye spontane bir şekilde odaklanmış veya aktivitede yer alırken bulabiliriz. Bunlar paratelik durumun ayırt edici özellikleridir. Telik durumdayken bir aktiviteye odaklanmamızın nedeni bir amaca ulaşmaktır fakat paratelik durumlarda aktiviteleri birincil olarak kendileri için sürdürürüz. Telik durum ciddiyet ve başarıyla, paratelik durum oyunculuk ve eğlenceyle ilişkilidir. (Dönüşüm teorisinde meta motivasyonel durumların diğer çiftleri kurallarla ilgilenmek, geçişleri yönetmek ve ilişkileri ele almak gibi öteki alanlarla ilintilidir. Bunlar, bu bölümün konusuyla yakından bağlantılı olmadıkları için burada detaylandırılmayacaktır.)

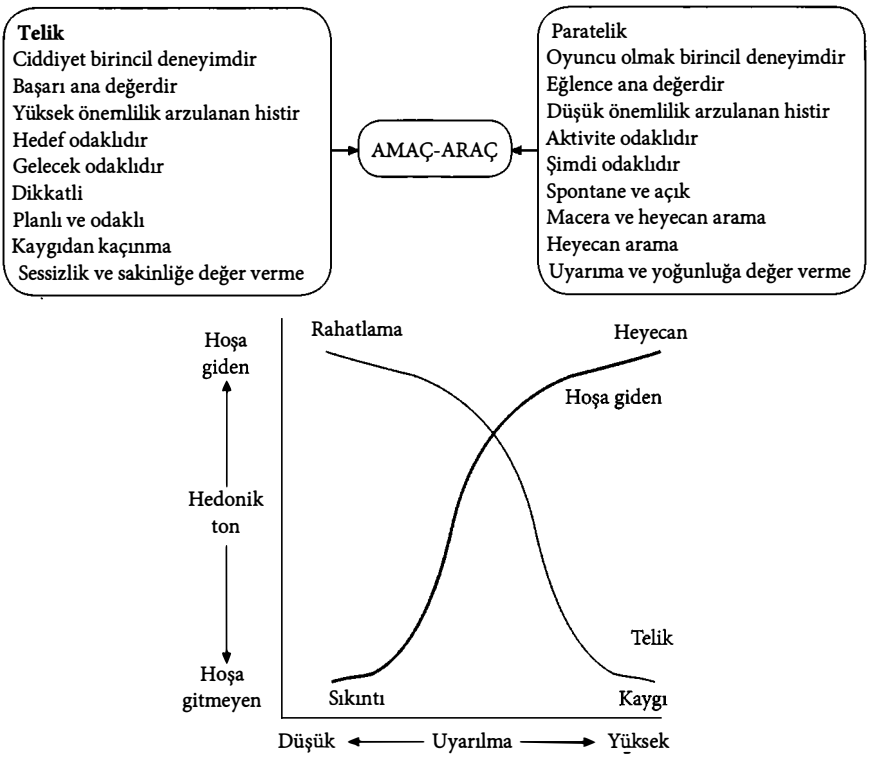
Hem pozitif hem negatif duygular, metamotivasyonel durumların sonucu olarak dönüşüm teorisinde açıklanmaktadır. Telik ve paratelik durumlarla bağlantılı olan duygular arasındaki ilişkilerin bir diyagramı Şekil 4.4'te sunulmaktadır. Telik durumlarda düşük seviyede fizyolojik uyarılma ve pozitif hedonik bir ton deneyimlenir, bunun ardından gelen baskın duygu rahatlamadır.

Uyarım arttıkça ve hedonik ton daha hoşa gitmeyen bir durum haline geldikçe rahatlama kaygıya dönüşür. Öte yandan, düşük seviye uyarılmanın ve hoşa gitmeyen bir hedonik tonun olduğu paratelik durumda dominant duygu sıkılmadır ve bu, uyarılma arttıkça ve hedonik olan daha hoşa giden bir hal aldıkça heyecana dönüşür.

Bir metamotivasyonel durumdan diğerine doğru dönüşümler veya kayışlar, hayal kırıklığında, doyumda, durumda ya da sosyal bağlamdaki değişikliklere bağlı olarak uyarılmanın herhangi bir seviyesinde meydana gelebilmektedir. Bu da duyguda, örneğin rahatlamadan sıkılmaya veya kaygıdan heyecana, ani bir değişimle ilişkilendirilecektir.

Yüksek uyarım seviyesinin deneyimlendiği bir lunapark hız treninde paratelik durumdayken kişinin baskın duygusu heyecandır. Fakat kişi, algılanan yüksek tehlike düzeyiyle bağlantılı olarak hayal kırıklığının sonucunda telik duruma kayabilir ve böylece heyecanın yerini kaygı alır. Apter ve meslektaşları, maksimum tehlikenin her iki tarafındaki paraşütçülerde, perde kalkmadan önce ve sonra dansçılarda, son derece sinir bozucu bilmeceleri tamamlamakla yüzleşen deneysel katılımcılarda ve laboratuvara dayalı bir işte doyuma ulaşıldığında telikten pareteliğe geçme opsiyonu verilen deneysel katılımcılarda paratelik-telik dönüşümlerini belgelemiştir.

Şekil 4.4 Dönüşüm teorisinde telik ve paratelik meta motivasyonel durumlar



Kaynak: Apter, M. (2001). Gündelik yaşamda *motivasyonel tarzlar: Dönüşüm teorisi için bir rehber (Motivational styles in everyday life: A guide to reversal theory).* (s. 6-13 ve 44), Washington, DC: Amerikan Psikologlar Derneği.

Young (1998) profesyonel tenis oyuncularıyla ilgili bir çalışmada sürükleyici akış deneyimlerinin ya telik ya da paratelik meta motivasyonel durumlarla ilişkilendirilebileceğini saptamıştır. Başka bir deyişle, paratelik durumlar ve akış deneyimleri aynı değildir.

Dönüşüm teorisi, insanların baskın metamotivasyonel duruma sahip olduklarını da öne sürmektedir (Apter, 2001, 2007a). Baskınlık, bir metamotivasyonel durumda diğerine göre daha çok zaman harcama eğilimidir. Telik-baskın bir kişi, telik durumda paratelik duruma kıyasla daha çok vakit geçirir. Telik baskınlığın daha derin bir içsel motivasyonla, daha yoğun iş motivasyonuyla, iş ve yaşam doyumu arasında daha güçlü bir bağlantıyla, daha düzenli bir yaşam biçimiyle, daha büyük başarısızlık korkusu ve daha düşük

başarı umuduyla, daha az ergen suç işleme oranı ve uyuşturucu kullanımıyla, daha az maceracı cinsel davranışla, gündelik sıkıntılara ve büyük yaşam değişimlerine yönelik daha çok stresli tepkilerle ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımıyla ilişkili olduğu saptanmıştır.

Telik durumda olmak, özgün bir psikofizyolojik profille ilintilidir. Paratelik durumdaki insanlarla karşılaştırıldığında telik durumdakiler konsantrasyon gerektiren işlerde tonik kas gerginliğinde (EMG) daha çok birikme, artan kalp atışı ve solunumun sıklığının eşlik ettiği tehdit karşısında daha büyük tonik fizyolojik uyarılma ve daha çok fokal ve lokalize kortikal aktivasyon gösterirler. Öte yandan paratelik durum, psikomotor bir işi tamamlarken kas gerginlinde daha büyük fazik dalgalanmayla, komediye tepki olarak kalp atışında daha büyük fazik dalgalanmayla ve yine komediye tepki olarak solunum genliğinde daha çok fazik değişimle ilişkilidir.

Metamotivasyonel Kurguların Ölçümü

Metamotivasyonel durumları ve baskın meta motivasyonel dizileri ölçmek için çeşitli ölçekler geliştirilmiştir (Apter, 2001, 3. Bölüm). Burada özellikle, telik ve paratelik durumlar üzerinde yapılan araştırmalar için aşağıda verilen ölçekler faydalı olabilir.

- *Telik Durum Ölçeği* (Kerr, 1997). Telik-paratelik boyutun mevcut veya son halini ölçer. Beş adet altı maddeli değerlendirme ölçeği içerir: ciddi-oyuncu, planlı-spontane, düşük öncelikli uyarılma-yüksek öncelik uyarılma, düşük uyarılma-yüksek uyarılma ve düşük çaba-yüksek çaba.
- *Telik- Paratelik Durum Ölçeği* (Kerr, 1999). Bu 12 maddeli envanter, telik-paratelik boyutu (7 madde) ve uyarılma kaçınması-uyarılma arayışı (beş madde) hakkındaki mevcut veya son durumunu ölçer. Ölçeklerin güvenirliliği iyidir.
- *Metamotivasyonel Durum Görüşme ve Kodlama Programı* (O'Connell, *ve ark.*, 1991). Bu görüşme, meta motivasyonel durum çiftleriyle ilgili soruları ve görüşme tamamlandığında görüşmenin güvenilir bir şekilde kodlanmasını sağlayan kodlama sistemini içerir. Sekiz meta motivasyonel durum için puanlar verir, *ör.* araç-amaç alanlarıyla ilişkili telik ve paratelik durumlar, kurallar alanıyla ilişkili negativistik ve konformist durumlar, işlemler alanıyla ilişkili ustalık ve sempati durumları ve ilişkiler alanıyla bağlantılı otik ve alloik durumlar.

- *Apter Motivasyonel Tarz Profili* (Apter International, 1999). Bu güvenilir ve geçerli 40 maddeli envanter, telik baskınlığın yanı sıra diğer üç metamotivasyonel durum çifti üzerindeki baskınlığı ölçer, *ör.* negativistik-konformist, ustalık-sempati ve otik-alloik. Tüm sekiz metamotivasyonel durumlar, *ör.* telik, paratelik, negativistik, konformist, ustalık, sempatik, otik, alloik, için alt ölçek puanlarını verir.

Sonuçlar

Akış ve içsel motivasyonu kullanarak iyi oluşu artırmak için kişisel gelişim stratejilerinin bir özeti Tablo 4.2'de verilmektedir. Bunlar da klinik uygulamayla birleştirilebilir.

Tartışmalar

Bu alandaki bir tartışma "Akış her zaman iyi bir şey midir?" sorusuyla özetlenebilir. Akış deneyimi, birey için kısa vadede içsel açıdan olumluyken meydana geldiği bağlam uzun vadede kişi, kişinin ailesi, sosyal ağı ve toplum için zararlı olabilir. Örneğin çalıntı bir otomobille hız yapmak, silahlı bir mücadelede yer almak ve gökyüzü dalışı yapmak akışın meydana gelmesini sağlayan bir bağlam yaratabilir ama açık bir şekilde bu aktiviteler bireyler ve başkaları için önemli sağlık riskleri taşımaktadır. Uç olmayan örneklere bakacak olursak bu durum, durmaksızın akış halinde olan bir tüketicinin bir işle, sporla veya bilgisayar ortamlı aktivitelerle uğraşmasına ya da bireylerin ailelerini ve arkadaşlarını ihmal etmelerine yol açabilir. Akışa neden olan iş ve boş zaman aktivitelerine kendini uzun vadeli kaptırma, iyi oluş için önemli olan sosyal ağlardan çözülmeye neden olabilir. Akış deneyimlerinin hangi koşullar altında genel olarak iyi oluşu artırdığına dair araştırmaların bu konuyu ele alması gerekmektedir.

Bu alandaki ikinci tartışma, ödüllerin içsel motivasyon üzerindeki etkileriyle ilgilidir. İçsel motivasyon hipotezinin aşırı uçtaki bir açıklaması, içsel ve dışsal motivasyonun belirli işlere bağlı ayrı fenomenler olduklarını ve tüm ödül biçimlerinin içsel motivasyonu azalttığı görüşünü içerir. Bu bakış açısı artık geçerli değildir (Ryan & Deci, 2000). Motivasyon daha çok içsel motivasyondan başlayan ve dışsal motivasyonun çeşitli biçimlerinden motivasyonsuzluğa uzanan bir süreçte yer alır. Üstelik farklı zamanlarda aynı aktiviteye devam etmek üzere içsel veya dışsal olarak motive olabiliriz. Son olarak, (davranışı kontrol etmek yerine) geribildirim vermek gibi algılanan ödüllerin içsel motivasyon üzerinde azaltıcı etkileri yoktur.

Özet

Akış deneyimleri kontrol edilebilir ama zorlayıcı, dikkate değer beceri gerektiren ve içsel olarak motive edici işlerle veya aktivitelerle uğraştığımızda meydana gelir. Bu aktiviteler genelde açık hedefler ve anında geribildirim içerir. Yüksek düzey bir konsantrasyon gerektirirler ve dolayısıyla bunlar sırasında gündelik yaşamlarımızı veya kendimizi düşünmeyiz. Akış deneyimleri sırasında zaman algısı da değişir. Akış deneyimleri okuma, spor, yaratıcı sanat ve müzikle uğraşırken, ritüellerde veya belirli tür işlerde bulunurken gerçekleşebilir. Akış deneyimlerine yol açan aktivitelerin ototelik oldukları söylenir çünkü içsel olarak ve anında ödüllendiricidirler. Bu bakımdan akış deneyimlerini kolayca yaşayan insanların ototelik kişilikleri olabilir. Akış, görüşme ölçeği veya deneyim örneklem metoduyla değerlendirilebilir. Akış deneyimleri hem tek başına hem de grupla yapılan işlerde meydana gelebilir. Bir dizi eğitimsel, mesleki ve rekreasyonel aktivite -bilgisayar ortamlı aktiviteler gibi- akışa yol açar ve akış, bu tür aktivitelerin çoğunda performansı artırır. Optimum düzeyde netliğin, odaklanmanın, bağlılığın olduğu ve zorluğun yaşandığı ailelerin çocuklarının akış deneyimi daha fazladır. Cinsel ilişkilerin uzun vadede canlılıklarının korunması için değer verilen ilgi alanlarını, umutları ve hayalleri paylaşarak, birlikte maceralara çıkarak, çocuk yetiştirerek ve yaşamın tüm zorluklarıyla birlikte yüzleşerek ilişkilerin psikolojik ve erotik açıdan daha karmaşık bir hale gelmesi hayati önem taşımaktadır. Okullarda, 1-Öğrenmeyi zevkli hale getirme, 2-Öğrenmeyi öğrencilerin beceri seviyelerine uygun bir şekilde akademik açıdan zorlayıcı hale getirmeden oluşan ikili işlem ve öğrencilerin anlamlı uğraşılarda bulunmalarını teşvik eden pedagojik yaklaşımlar, akışa ve akademik başarıya olanak sağlar. Mesleki bağlamlarda akış, çalışanlar işleri üzerinde bir kontrol hissine sahip olduklarında, işleri gelişmiş becerilerini zorlayıcı görevleri yerine getirmek için kullanmalarını gerektirdiğinde, açık hedefleri olduğunda ve sık geribildirim aldıklarında gerçekleşir. Dikkat ve ödül sinir ağlarının hipofrontalitesi ve senkronizasyonu, akışın nörobiyolojik temeli olarak önerilmiştir. Hedeflerin, normların, rollerin, kuralların ve ritüellerin, nüfusun becerileriyle yakından eşleştiği kültürler vatandaşlara akış deneyimleri için daha çok fırsat sunar. Akış teorisi hem zihinsel hem de fiziksel sorunları olan insanlara yaşamlarındaki akış deneyimlerinin sıklığını ve yoğunluğunu artırmaları için yardım etmek ve müdahaleler geliştirmek için kullanılabilir.

Tablo 4.2 İçsel motivasyonu ve akışı kullanarak iyi oluşu geliştirmek için kullanılan stratejiler

Alan	Strateji
İçsel motivasyon için iş seçimi	• Uğraşmak için içsel olarak motive olmayı isteyeceğiniz nitelikli işler seçin. Bu aktiviteler orta derecede zorlayıcı olmalıdır ama onları iyi bir şekilde yapabileceğinizi ve sizi tatmin edeceklerini hissetmelisiniz. • Çok zorlayıcı ve karmaşık işler için öncelikle orta derecede zorlayıcı alt hedefler doğrultusunda çalışın. Bir dizi alt hedefte ustalaştıktan sonra işin veya aktivitenin tamamı ele alınabilir.
Süreçte ilerlemek	• Nitelikli işlerin çoğu için dışsal motivasyondan içsel motivasyona doğru bir hareket olduğunu kabul edin. • İçsel motivasyona doğru ilerlemek için becerilerinizi dışsal açıdan motive bir şekilde düzenli olarak uygulayın bunu yaparken kontrol edici olarak algıladığınız ödüller yerine mevcut en bilgilendirici ödülleri kullanın. • Beceriler iyice geliştikten sonra nitelikli aktiviteyi ödüller veya itici aktivitelerden kaçınmak için değil kendisi için yapmaya karar verin (ama aktiviteleriniz içsel motivasyonlu olsa bile bazen başarılarınız için ödüllendirileceğinizi kabul edin).
Dönüşümler	• Oldukça nitelikli ve dikkat alıcı bir aktivitede bulunurken aktiviteyi oyuncu bir şekilde yalnızca aktivitenin kendisi için yaptığınız paratelik bir durumdan ciddi bir zihinle bir hedefe ulaşmak için yaptığınız telik bir duruma kayabileceğinizi kabul edin. • Dönüşüm, durum sizi hayal kırıklığına uğrattığında, doyuma ulaştığınızda, aktiviteyle yeterince uğraştığınızda ya da aktivitede bulunduğunuz sosyal veya fiziksel bağlamda bir değişiklik olduğunda gerçekleşebilir.
Akış deneyimleri yaratmak	• Akış deneyimleri yaratmak için kontrol edilebilir ama zorlayıcı, dikkate değer beceriyle tam konsantrasyon gerektiren ve içsel olarak motive edici işler veya aktiviteler seçin. • Size verilen zamanda tamamlamanızın mümkün olduğu işler seçin. • Açık hedefleri ve anında geribildirimi olan işler seçin. • İşe odaklanın; kendinize, hislerinize veya işin ya da aktivitenin potansiyel dışsal ödüllerine değil. • Kişisel bilincinizi yitirmeye ve zaman bozulması deneyimlemeye hazırlıklı olun. • Aktivitelerin veya işlerin zorluğunu veya karmaşıklığını kademeli olarak yükseltin, böylece karşılaştığınız zorluk büyüyen beceri seviyenize uygun olur.
Çocuklara akışa geçmeleri için yardımcı olmak	• Onlara açık hedefler ve pozitif, bilgilendirici, eleştirel olmayan geribildirim sağlayın. • Sadece uzak gelecekte onlar için neyin iyi olabileceğine odaklanmak yerine şu anda ilgilerini çeken şeylere saygı duyun. • Onlara yaptıkları şeyle ilgili seçim yapmaları ve bu seçimlerin sonuçlarına dikkat etmeleri için fırsatlar verin. • Seçtikleri aktivitede ellerinden gelenin en iyisini utangaçlık hissetmeden yapmaya çalışmaları için onları teşvik edin. • Büyüdükçe onlara daha büyük zorluklarla karşılaşmaları için fırsatlar sunun.

Akış deneyimleri içsel açıdan motive edici aktivitelerde bulunduğumuzda ortaya çıkar. Öz belirleme teorisi içsel motivasyonun ne olduğunu ve nasıl geliştiğini açıklar. Aktivitelerin sonuçları hoşumuza giden durumlar yaratacağı için bu şeyleri yaptığımız dışsal motivasyonla aktivitelerin kendilerini sevdiğimiz için bu şeyleri yaptığımız içsel motivasyon arasında bir ayrım yapılabilir. İçsel motivasyon yüksek performansa, kararlılığa, yaratıcılığa ve ayrıca yüksek öz saygıya ve öznel iyi oluşa yol açar. Öz belirleme sürecinde içsel motivasyon ve motivasyonsuzluk aşırı uçları arasında, dört farklı dışsal motivasyon düzenleme tarzı arasında ayrım yapılmaktadır: Dışsal, içe yansıtılan, belirlenmiş ve bütünleşik. Diğer üç tarza göre bütünleşik düzenlemeyle daha çok özerklik ilişkilidir. Çocuklar geliştikçe, gitgide daha çok düzenlemeyi içselleştirir, daha çok düzenlemeyle bütenleşir ve çeşitli aktiviteleri yaparken artan bir özerklik deneyimler. Orta derecede zorlayıcı, iyi yapabileceğimizi hissettiğimiz ve bizi tatmin eden aktiviteleri yapmak için içsel motivasyon geliştiririz. İçsel motivasyon yeterlik, ilişki ve özerklik ihtiyaçları karşılandığında ortaya çıkar. İçsel motivasyon, öz yönlendirme ve olumlu geribildirim için fırsatların sunulmasıyla güçlenir.

Dönüşüm teorisi, aynı durumun heyecanlandırması ve korkutması veya bir hedefe ulaşmak için bir işi yapmayı istemek (telik motivasyon) ve aynı işi eğlenceli olduğu için yapmayı istemek (paratelik motivasyon) gibi durumlar arasında hızlı motivasyonel dalgalanmaları anlamak için bir iskelet sunmaktadır. Akış deneyimlerine yol açan zorlayıcı işler bazen böylesi dönüşümlerle ilişkilendirilir.

Sorular
Kişisel Gelişim Soruları

- Akış deneyimlemenizi sağlayan, yapmak için içsel olarak motive olduğunuz aktivitelerin bir listesini yapın.
- Hangilerinin tek başına yapıldığını hangilerinin sosyal olduğunu not edin.
- Hangilerinin işle ilgili olduğunu ve hangilerinin boş zaman aktivitesi olduğunu not edin.
- Daha çok akış deneyimi yaşamanızı sağlayan, içsel açıdan motive olduğunuz aktiviteleri yapmak için günlük veya haftalık programınızı nasıl değiştirebilirdiniz?
- Bu değişikleri yapmanın faydaları ve zararları ne olurdu?
- Bu değişiklerin bazılarını yapın ve bunun iyi oluşunuz üzerindeki etkisini, 1. Bölüm'deki iyi oluş ölçeklerinden birini öncesinde ve sonrasında uygulayarak ölçün.

Araştırma Soruları

- Durum ve/veya kişiliğe özgü akış ve dönüşüm teorisinden değişkenler arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışma tasarlayın ve uygulayın.
- Geçen birkaç yılda yayınlanan literatürü kapsayan PsycINFO araştırması yapın. Bunun için "akış", "içsel motivasyon" ve "dönüşüm teorisi" terimlerini ayrı ayrı ve birlikte kullanın. İlginizi çeken ve tekrarlanması, genişletilmesi mümkün olan bir çalışma belirleyin. Çalışmayı tekrarlayın.

Ayrıntılı Bilgi İçin

Akademik

Apter, M. (2001). *Günlük yaşamda motivasyonel tarz: Dönüşüm teorisi için bir rehber* (*Motivational Style in Everyday Life: A Guide to Reversal Theory*). Washington,DC: APA.

Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimum Deneyim: Bilinçte akış psikolojik çalışmalar* (*Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*). Cambridge: Cambridge University Press.

Deci, E., & Ryan, R. (2002). *Öz belirleme araştırması rehberi* (*Handbook of Self-determination research).* Rochester NY: University of Rochester Press

Kişisel Gelişim

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Akış: Optimum deneyimin psikolojisi* (*Flow: The Psychology of Optimal Experience*). New York: Harper Row.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Akışı bulmak. Günlük yaşam uğraşının psikolojisi* (*Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*). New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (2003*). İyi iş, liderlik, akış ve anlam yaratmak* (*Good business, leadership, flow, and the making of meaning).* New York: Penguin Books.

Jackson, S.i & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Sporlarda akış: optimum deneyim ve performans yolları* (*Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances).* Lower Mitcham, South Australia: Human Kinetics.

Araştırmada Kullanmak İçin Ölçekler

Akış

Bakker, A. B. (2008). "İşle ilgili akış envanteri: WOLF'un oluşturulması ve ilk doğrulanışı" (The work-related flow inventory: Construction and the initial validation of the WOLF). Journal of Vocational Behavior,72, 400-414

Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimum deneyim: Bilinçte akışın psikolojik çalışmaları* (*Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*). Cambridge: Cambridge University Press. Akış deneyimi ölçeğini içerir.

Hektner, J., Schmidt, J., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Deneyim örneklem metodu: Günlük yaşamın kalitesini ölçmek* (*Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life).* Thousand Oaks, CA: Sage.

Jackson, S.i Eklund, R., & Martin, A. (2010). *AKIŞ rehberi (The FLOW manual).* Mind Garden Inc. www.mindgarden.com.

İçsel Motivasyon – Öz Belirleme Teorisinden

McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). "Rekabetçi spor ortamında İçsel Motivasyon Envateri'nin psikometrik özellikleri: Doğrulayıcı bir etmen analizi" (Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis). *Research Quarterly for Exercise and Sport,* 60, 48-58. http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/IMI_description.php.

Motivasyonel Tarzlar –Dönüşüm Teorisinden

Apter International (1999). *Apter Motivasyonel Tarz Profili, rehber ve çalışma kitabı (Apter Motivational Style Profile, manual and workbook).* Loughborough: Apter International, http://apterinternational.com/

Kerr, J. (1997). *Sporda motivasyon ve duygu: Dönüşüm teorisi (Motivation and Emotion in Sport: Reversal Theory.)Hove: Psychology Press. Telik durum ölçeği Ek F'dedir.*

Kerr, J. (1999). *Spor Deneyimi: Dönüşüm Teorisi (Experiencing sport: Reversal theory).* Chichester: Wiley. Telik-Paratelik Durum Ölçeği, Ek B'dedir.

O'Connell, K., Potocky, M., Cppk, M., & Gerkovich, M. (1991). *Metamotivasyonel durum görüşmesi ve kodlama programı eğitim rehberi (Metamotivational state interview and coding schedule instruction manual).* Kansas City, MO: Midwest Research Institute.

Sit, C., Lindner, K., Apter, M., Michel, G., & Mallows, R. (2010). "Çocuklar için motivasyonel tarz profilinin gelişimi" (The development of the motivational style profile for children (MSP-C)). *Current Psychology: Research & Reviews,* 29, 71-87.

Web Siteleri

Akış: Mihaly Csikszentmihalyi web sayfası – http://www.cgu.edu/pages/47551.asp
Dönüşüm Teorisi: Apter International - http://www.apterinternational.com/
Dönüşüm Teorisi Derneği: http://www.rtresearchgroups.org/site/
Öz belirleme teorisi: http://www.psych.rochester.edu/SDT/index.php

5. BÖLÜM
DUYGUSAL ZEKÂ

Öğrenme Hedefleri

- Bir yetenek ve bir kişisel özellik olarak kavramsallaştırılan duygusal zekâyı ayırt edebilmek.
- Çocukluk ve erişkinlik süresinde duygusal zekânın gelişimini açıklayabilmek.
- Duygusal yeterlik ve toparlanmada bağlılığın önemini anlamak.
- Duygusal zekâyı daha iyi anlayabilmek için nörobiyolojinin bazı temel yönlerini açıklamak.
- Duygusal zekâ ve diğer kurguların ölçümleri arasındaki korelasyonlara dair sorulara yanıt vermek.
- Duygusal zekâ ve pratik zekâ, otistik spektrum bozukluk özellikleri, deneyime açıklık, aleksitimi, psikolojik farkındalık ve duygusal yaratıcılık gibi ilgili kurgular arasında ayrım yapabilmek.
- Iyi oluşu geliştirmek için duygusal zekâ üzerine yapılan araştırmaların sonuçlarını anlamak.
- Duygusal zekâ ve iyi oluş anlayışımızı ilerletmek için ele alınması gereken araştırma sorularını belirleyebilmek.

Amerikan Diyalekt Derneği (1999) 1995'te duygusal zekâyı en faydalı yeni terim seçti. Bu kurguya ilgi patlaması, Daniel Goleman'ın (1995) *Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemli* adlı çok satan kitabıyla doğmuştur. Hem psikolog hem de bilimsel gazeteci olan Goleman, bu kitapta ilk kez New Hampshire Üniversitesinden Prof. John Mayer ile Yale'den Prof. Peter Salovey tarafından yayınlanan duygusal zekâya dair ilk akademik çalışmanın (Mayer *ve ark.*, 1990; Salovey & Mayer, 1990) ve Harvard Üniversitesinden Howard Gardner'ın ilk kez 1983 yılında yayınlanan içsel ve sosyal zekâ hakkındaki çalışmanın unsurlarını popülerleştirdi. Mayer ve Salovey, geleneksel zekâ testle-

rinde yer alan sözel, matematiksel veya görsel-mekansal sorunlar hakkındaki enformasyonun işlenmesi için gereken yeteneklerden farklı yetenekleri zorunlu kıldığını öneren araştırma sonuçlarını sunmuştur. Gardner, geleneksel IQ testleriyle ölçülenlerin yanında başka pek çok zekâ çeşidinin olduğunu savunmuştur. Bu öneri, kişinin kendi duygularını düzenlemeyle (içsel zekâ) ilişkileri anlama ve yönetme (sosyal zekâ) yeteneğini içermektedir. Bu yeni bir öneri değildi. 1920'lerde Edward Thorndike (1874-1949), sosyal zekâ fikrini Amerika'daki psikoloji akademisyenlerine tanıttı (Landy, 2006).

Goleman'ın kitabında, mesleki başarının ve değer verilen yaşam hedeflerine ulaşmanın büyük ölçüde IQ'ya değil duygusal zekâya bağlı olduğunu öne sürmüştür – Duygusal zekâ, kişinin önemli sosyal ilişkilerde kendi duygularını ve başkalarınınkileri fark etmesi ve bunları yönetme yetisidir. (Bu arada, söz konusu argüman daha sonraki binlerce vakadan gelen verilerin geniş çaplı meta analizlerinde de desteklenmiştir (Joseph & Newman, 2010)). Ayrıca, genetik etmenlerin IQ sınırını belirdiği görüşü yaygınken, Goleman'ın kitabında duygusal zekânın ağırlıklı olarak çevresel etmenlerle belirlendiği ve eğitimle yükseltilebileceği fikri üstü kapalı bir şekilde vardı. Amerikan kamuoyu bu fikri oldukça iyi karşılamıştı çünkü Herrnstein ve Murray'in (1994) IQ'nun büyük oranda genetikle belirlendiğini ve yüksek IQ'nun mesleki başarı ve yüksek sosyal sınıflara üyeliği belirleyen kilit etmen olduğunu savunan *Çan Eğrisi* (The Bell Curve) adlı kitaplarının yeni çıktığı bir dönemdi. Güncel kanıtlar IQ'nun ve duygusal zekânın hem kısmen kalıtımsal olduğunu hem de genetik yapının dayattığı sınırlamalar içerisinde müdahale programıyla geliştirilebileceğini göstermektedir (Grigorenko, 2000; Lange & Carr, 2002; Parker *ve ark.*, 2009; Vernon *ve ark.*, 2008).

Duygusal Zekâ: Yetenek mi Yoksa Kişisel Özellik mi?

Son araştırmalarda duygusal zekâ iki farklı şekilde kavramsallaştırılmıştır (Mayer *ve ark*, 2008). Duygusal enformasyonun işlenmesi için bir yetenek kümesi olarak görülmüştür. Bu bakış açısı Mayer, Salovey ve meslektaşlarının geliştirdiği Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi tarafından savunulmuştur (MSCEIT, Salovey ve ark., 2009). Alternatif bakış açısı duygusal zekâyı bir kişilik özelliği kümesi olarak kavramsallaştırmaktadır. Bu yaklaşımı benimseyenler Duygusal Oran Envanteri'nin (Emotional Quaotient Inventory –EQ-I, Wood *ve ark.*,2009) yazarı Prof. Reuven Bar-On, Goleman ve meslektaşları (Boyatzis *ve ark.*, 2000), Kişilik Özelliği Duygusal Zekâ Ölçeği'ni geliştiren University College

London'dan Dr. KV Petrides ve Prof. Adrian Furnham (Trait Emotional Intelligence Questionnaire - TEIQue, Pedrides, 2009a) ve Genos Duygusal Zekâ Envanteri'ni geliştiren (Genos Emotional Intelligence Inventory-Genos EI, Palmer *ve ark.*, 2009) Avustralya Swinburne Üniversitesinden Prof. Con Stough'dur.

Duygusal zekâ kişisel özellik ve yetenek kavramsallaştırılması ölçümü için daha gelişmiş ölçeklerin bazılarının özeti Tablo 5.1'de bulunabilir. Bu tablodaki liste kapsamlı olmaktan çok açıklayıcıdır. Duygusal zekâ öz bildirim ölçeklerinin sayısında bir artış olmuştur. Örneğin Perez *ve ark.* (2005) sadece 5 tanesi Tablo 5.1'de yer alan duygusal zekânın 15 tane öz bildirim ölçümünü incelemiştir. Duygu tanıma veya duygusal anlayış gibi, duygusal zekânın çok özel yönlerinin bir dizi mesleki ölçüm açıklamalarını içermektedir. Bunlar arasında, Sözsüz Gerçekliğin Tanı Analizi (Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy 2 – DANVA 2, Nowicki, 2003), Japon ve Kafkas Kısa Duygu Tanıma Testi (Japanese and Caucasian Brief Affect Recognition Test – JACBART, Matsumoto *ve ark.*,2000), Duygusal Farkındalık Seviyeleri Ölçeği (Levels of Emotional Awareness Scale - LEAS, Lane *ve ark.*, 1990) ve Çocukların Duygusal Becerilerinin Değerlendirmesi (Assessment of Children's Emotional Skills – ACES, Trentacosta & Izard, 2007) yer alır.

Duygusal zekâya karakteristikî ve yeteneksel açıdan yapılan yaklaşımlar, bu kurgunun kavramsallaştırılmasının ve ölçülmesinin farklı yöntemlerini gösterir (Mayer *ve ark.*,2008). Yetenek yaklaşımları duygusal zekâyı neyin doğru neyin yanlış olduğuna dair cevapları olan, işlerin yapılmasını en iyi şekilde değerlendirilen ve bilişsel zekâ testlerine dair çalışmalara benzeyen bir yeterlik kümesi olarak görür. Bu tür ölçüler bazen duygusal zekânın maksimum performansı olarak ifade edilir. Öte yandan duygusal zekâ kişilik özelliği ölçekleri bazen tipik performans ölçekleri olarak adlandırılır çünkü öz bildirim veya gözlemcinin değerlendirdiği ölçekler insanların genelde nasıl davrandığını gösterir. Kişilik özelliği yaklaşımları duygusal zekâyı şu şekilde tanımlar: Düzenli etkileşim içinde olduğumuz için tipik davranışımızı açıklayabilecek konumda olan meslektaşlar, ebeveynler veya öğretmenler gibi gözlemciler tarafından değerlendirilen ölçekler sonucu belirlenen bir dizi kişilik özelliği. Kişilik özelliği yaklaşımları ayrıca karma model çerçeveleri olarak ifade edilir çünkü duygusal zekâ öz bildirim ölçümleri tarafından değerlendirilen kişilik özellikleri bir tarafta iyimserlik ve beceriler ya da diğer yanda duyguları düzenleyen yeterlikler gibi kişilik özelliklerinin bir birleşimidir (Roberts *ve ark.*, 2008).

Duygusal zekâya dair karakteristikî ve yeteneksel yaklaşımlar kendine özgü ve zıt gelenekler olarak gelişmiştir (Murphy & Sideman, 2006). Tablo 5.1'de MSCEIT, DANVA2, JACBART, ACES ve LEAS tarafından değerlendirilen duygusal zekâ yetenek modellerinin bu kurgunun nispeten dar tanımlarını içerdiğini, EQ-I, TEIQue ve ECI2 gibi ölçekler tarafından kişilik özelliği modellerinin duygusal zekânın çok daha geniş bir tanımını gerektirdiğini görebilirsiniz. Duygusal zekâ yetenek modelleri, genellikle psikolojide bulunan kişilik ölçümü geleneğine kıyasla zekâ ölçümü geleneğiyle daha fazla ortak yöne sahiptir. Bunun tam tersi duygusal zekâ kişilik özelliği modelleri için söz konusudur. Bu modeller üzerinde yapılan araştırmalar kişilik değerlendirmesi psikolojisinden yararlanmaktadır. Arı ve uygulamalı araştırmayla uygulama odaklı araştırma arasında bir ayrım yapılacak olursa duygusal zekâ yetenek modellerinin gelişiminin "arı araştırma" geleneği içinde meydana gelirken duygusal zekâ kişilik özelliği modelleri üzerinde yapılan araştırmaların uygulamalı veya uygulama odaklı gelenek içinde meydana geldiği görülebilir. Duygusal zekâ yetenek modelleri hakkındaki araştırmalar, öncelikle bu kurguyu anlayışımızı geliştirmeyi amaçlamıştır. Aksine duygusal zekâ kişilik özelliği modelleri üzerinde yapılan araştırmalarda duygusal zekânın okullarda, iş organizasyonlarında ve klinik ortamlarda değerlendirilmesi ve artırması vurgulanmıştır (Zeidner *ve ark.*, 2009).

Mayer, Salovey ve Caruso'nun Duygusal Zekâ Yetenek Modeli ve MSCEIT

Mauer, Salovey ve Caruso'nun yetenek modeline göre duygusal zekâ, kişinin kendi duyguları ve başkalarının duyguları hakkında bilgi işlemek için kullanılan yeteneklerini ifade etmektedir (Salovey *ve ark.*, 2009). Şekil 5.1'de gösterilen modelin dört kolu vardır: Duyguları algılamak, bilişi kolaylaştırmak için duyguları kullanmak, duyguları anlamak ve duyguları yönetmek. Bunlardan ilki -duygusal algı- kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama, duyguları ve ilgili ihtiyaçları doğru bir şekilde ifade etme ve gerçek veya samimi duygular ve yanlış veya samimi olmayan duyguları arasında ayrım yapma yeteneğidir. Duyguları algılamada yetenekli olan insanlar, çevreleri hakkında daha çok bilgilidir ve çevrelerine daha uyumludurlar. Yüzde en küçük sinirlilik ifadesini algılayan bir kişi, bu tür duyguları algılama yeteneği olmayan insanlara göre potansiyel olarak çatışmalı bir sosyal durumu yönetmek için daha iyi bir konumdadır.

Tablo 5.1 Duygusal zekâ ölçümleri

Tür		Madde sayısı	Ölçek Sayısı	Alt ölçek sayısı veya testler		Ölçekler ve alt ölçekler veya test açıklamaları
Yetenek		141	4	8		*Duyguların algılanışı* Yüzler-yüzlerde duyguların belirlenmesi Resimler-manzaralar ve tasarımlarda duyguların belirlenmesi *Duyguların kullanılması* Kolaylaştırma –duygu durumun düşünce biçimine nasıl etki ettiğine dair bilgi Duyular- çeşitli duyu hislerinin duygulara bağlanması *Duyguların anlaşılması* Değişiklikler – Duyguların zaman içerisinde nasıl değiştiği hakkında çoktan seçmeli sorular Karışımlar- Çoktan seçmeli duygu kelime haznesi tanımları *Duyguların yönetimi* Duygusal yönetimi - içsel sorunlara çeşitli çözümlerin etkinliğinin gösterilmesi Duygusal ilişkiler - sosyal ilişkilere getirilen çeşitli sorunların etkinliğinin gösterilmesi
Yetenek		64	-	3		*Yüz ifadeleri* Yüksek veya az yoğunluktaki mutlu, üzgün, kızgın ve korkmuş yüz ifadelerinin 24 fotoğrafı
						Yan Dil Erkek ve kadın aktörlerin "Şimdi odadan çıkıyorum ama sonra döneceğim" cümlesini mutlu, üzgün, kızgın ve korkmuş duygusal durumlarda söyledikleri ses kaydı
						Duruş İki erkek ve iki kadının ayakta ve otururak durdukları, yüksek ve düşük yoğunluk mutluluğu, üzüntüyü, öfkeyi ve korkuyu gösteren 32 fotoğraf Yanıt verenlerde her bir testte duyguyu belirlemeleri istendi

Tablo 5.1 Duygusal zekâ ölçümleri *(devamı)*

Yetenek	Japon ve Kafkas Kısa Duygu-durum Tanıma Testi (JACBART)						Mutluluk, küçümseme, tiksinme, üzüntü, öfke, şaşkınlık, ve korkuyu canlandıran 56 Japon ve Kafkasyalı yüz, aynı başlangıç ve izleyen nötr yüz ifadeleri arasında 0.2 saniye süreyle gösterildi. Yanıtlayanlardan duyguyu belirlemeleri istendi.
Tür	*Envanter*	*Yaratıcı*	*Madde sayısı*	*Ölçek sayısı*	*Alt ölçek sayısı veya testler*	*Versiyon-lar*	*Ölçekler ve alt ölçekler veya test açıklamaları*
Yetenek	*Duygusal Farkındalık Ölçeği Seviyeleri (LEAS)*	Richard Lane	20	-	1	Erişkin	Yanıtlayanlara kendilerinin ve başka bir kişinin öfke, korku, mutluluk ve üzüntü doğuracak 20 sosyal senaryoda nasıl hissedecekleri soruldu.
Yetenek	Çocukların Duygusal Becerilerini Değerlendirme (ACES)	Caroll Izard	56	-	3	Çocuk	*Yüz ifadeleri* Çocuklardan, gösterilen 26 tane mutlu, üzgün, kızgın, korkmuş veya duygusuz yüzü belirlemeleri istendi *Sosyal durumlar* Çocuklar 15 kısa sosyal skeçte ana karakterin duygusunu tahmin eder *Sosyal davranış* Çocuklar 15 kısa sosyal skeçte ana karakterin duygusunu tahmin eder
Kişilik özelliği	Schutte Duygusal Zekâ Testi Öz Bildirim Raporu (SSEIT)	Nicola Schutte	33	3	0	Erişkin	*Duyguları algılamak* Duyguların kullanımı Benlikte duyguların yönetimi Başkalarında duyguların yönetimi

Tablo 5.1 Duygusal zekâ ölçümleri *(devamı)*

Kişilik özelliği	Duygusal Zekâ Envanteri (EQ-I)	Reuven Bar-On	133 51 kısa versi-yon	5	15	Erişkin Genç Ebeveyn/ Öğret-men	*İçsel* Öz saygı Duygusal öz farkındalık Girişkenlik Bağımsızlık Öz gerçekleştirme *Kişiler arası* Empati Sosyal sorumluluk Kişiler arası ilişkiler *Stres yönetimi* Stres toleransı Dürtü kontrolü *Adaptasyon* Gerçeklik testi Esneklik Problem çözme *Genel duygudurum* İyimserlik Mutluluk *Olumlu izlenim* Tutarsızlık endeksi

Tablo 5.1 Duygusal zekâ ölçümleri *(devamı)*

Tür	Envanter	Yaratıcı	Madde sayısı	Ölçek sayısı	Alt ölçek sayısı veya Testler	Versiyon-lar	*Ölçekler ve alt ölçekler veya test açıklamaları*
Kişilik özelliği	Duygusal Zekâ Kişilik Özelliği Ölçeği (TEIQue)	KV Petrides Adrian Furn-ham	153 30 kısa form	4	15	Erişkin Ergen Çocuk Erişkin 360	*İyi-oluş* İyimserlik kişilik özelliği Mutluluk kişilik özelliği Öz saygı *Sosyallik* Duygu yönetimi(başkaları) Girişkenlik Sosyal farkındalık *Duygusallık* Duygu algılama (benlik ve başkaları) Duygu ifadesi Empati kişilik özelliği İlişkiler *Öz denetim* Duygu düzenleme Dürtüsellik (düşük) Stres yönetimi *Yardımcı yönler* Adaptasyon Öz motivasyon

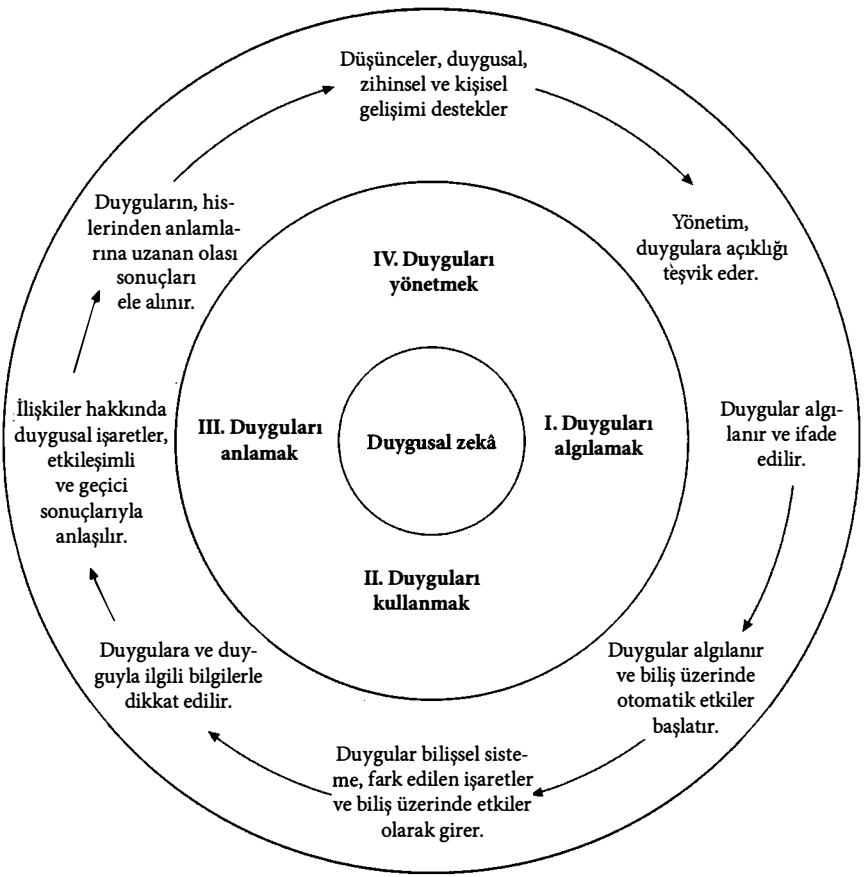
Kaynak: Stoough, C., Saklofske, D., & Parker, J. (2009). *Duygusal zekâyı ölçmek. Teori, araştırma ve uygulamalar (Assesing emotional Intelligence. Theory, research and applications).* New York: Springer. Mayer, J.D., & Barsade, S.G. (2008). "İnsanın yetenekleri: Duygusal Zekâ" (Human abilities: Emotional intelligence). *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. (2009). *Duygusal zekâ hakkında bildiklerimiz. Öğrenmeye, işe, ilişkilere ve akıl sağlımıza nasıl etki ediyor. (What we know about emotional intelligence. How it affects learning, work, relationships and our mental health).* Cambridge, MA: MIT Press.

Tablo 5.1 Duygusal zekâ ölçümleri *(devamı)*

Tür	*Envanter*	*Yaratıcı*	*Madde sayısı*	*Ölçek sayısı*	*Alt ölçekler veya testler*	*Versiyonlar*	Ölçekler ve alt ölçekler veya test açıklamaları
Kişilik özelliği	Duygusal Yeterlik Envanteri 2 (ECI 2)	Daniel Goleman	72	4	18	Erişkin Erişkin 360	*Öz farkındalık* Duygusal farkındalık Geçerli öz değerlendirme Özgüven *Öz yönetim* Duygusal öz denetim Şeffaflık Adaptasyon Başarı İnisiyatif İyimserlik *Sosyal farkındalık* Empati Örgütsel farkındalık Hizmet yönelimi *İlişki yönetimi* Başkalarını geliştirme İlham veren liderlik Katalizör değiştirme Etki Çatışma yönetimi Takım çalışması & İşbirliği
Kişilik özelliği	Genos Duygusal Zekâ Envanteri (Genoos El)	Con Stough	70 31 veya 14 kısa versiyon	0	7	Erişkin Erişkin 360	Duygusal öz farkındalık Duygusal ifade Başkalarının duygusal farkındalığı Duygusal akıl yürütme Duygusal öz yönetim Başkalarının duygusal yönetimi Duygusal öz denetim

Bu model duygusal zekânın ikinci kolunun -duyguları kullanmak- düşünceye olanak sağlayan hisleri yaratma ve bunlara erişme konusundaki yeteneğini gösterir. Duygular, bilişsel sisteme belirli hisler hakkında "mutluyum" gibi belirgin düşünceler ve duygusal durumla uyumlu değiştirilen bilişler olarak girebilir. Örneğin mutlu bir insanın "bugün her şey istediğim gibi gidecek" diye düşünmesi. Dolayısıyla duygular bizi duygudurumumuz hakkında -mut-

Şekil 5.1 Mayer, Salovey ve Caruso'nun duygusal zekâ modeli



Kaynak: Mayer, J., Salovey, P.i & Caruso, D. Zeitgeist, "Kişilik ve zihinsel yetenek olarak duygusal zekâ" (Emotional intelligence as zeitgeist, as personality and as a mental ability). R. Bar-On & J. Parker (Ed.), *Duygusal zekâ rehberi* (*Handbook of emotional intelligence*) (ss. 92-117). San Francisco, CA: Jossey-Bass. 2000, ©John Wiley & Sons. John Wiley & Sons, Inc izniyle yeniden basılmıştır.

lu, üzgün, korkmuş veya kızgın olup olmadığımızı- bilgilendirir ve duygudurumumuzla uyumlu bir şekilde düşünmemizi sağlayarak düşünceye olanak sağlar. Bu nedenle, duyguları kullanma konusunda becerikli olan insanlar mutluyken iyimser olma, üzgünken kötümser bir perspektife ve kaygılı ya da kızgınken tehdit odaklı bir bakış açısına sahip olma eğilimindedir. Duygudurumuna bağlı olarak perspektif değiştirme kapasitesi, duyguları kullanmak için gelişmiş becerileri olan insanların duygudurumları değiştikçe olayları çeşitli açılardan görebildikleri anlamına gelmektedir. Olayları çeşitli açılardan görme yetisi çok yaratıcı sorun çözmeye olanak sağlayabilir ve duygudurum dalgalanmaları olan insanların duygudurumları sabit olanlara göre neden daha yaratıcı olduklarını açıklayabilir. Duygudurum dalgalanmalarının isteğe bağlı bir şekilde kontrol edilme derecesi, aşağıda açıklanacak duygusal yönetim becerilerine – bu modeldeki duygusal zekânın dördüncü kolu – bağlıdır.

Bu modele göre duygusal zekânın üçüncü kolu -duygusal anlayış- duyguların olası sonuçlarını anlama yeteneğidir. Duygusal anlayışları gelişmiş olan insanlar, bir duygunun diğerine nasıl neden olduğunu, duyguların zaman içerisinde nasıl değiştiğini, insanların nasıl karmaşık veya çatışan duyguları olduğunu ve duyguların geçici yapılarının ilişkileri nasıl etkilediğini bilmektedir.

Bu modelde duygusal zekânın dördüncü kolu -duygusal yönetim- hem hoşa giden hem de gitmeyen hisleri deneyimlemeye açık olma, bu hisleri izleyip üzerine düşünme, duygusal durumları uzatma veya bunlardan ayrılma, duyguların nasıl ifade edileceğini kontrol etme ve başkaları tarafından sunulan duyguları yönetme yeteneğidir. Duygusal yönetim yeteneği gelişmiş bir insan, duyguları deneyimlemeyi veya engellemeyi seçebilir. Örneğin normal gündelik etkileşimlerde deneyimlediğimiz veya başkalarının gösterdiği duyguları deneyimlemeye açık olmak ve duygularımızı özgürce ifade etmek yaşamlarımızı zenginleştirebilir ve ilişkilerimizi derinleştirebilir. Yine de araba kazasından kaçınmak, soyulmak, yangın söndürme veya riskli bir ameliyat yapmak gibi acil durumlarda duyguların deneyimlerini engellemek ve ifadelerini kısıtlamak daha adaptif olabilir. Duygusal yönetim yetenekleri gelişmiş insanlar, duyguları deneyimlemeye açıklıklarını ve duyguyu ifade etme derecelerini seçebilmektedir.

Duyguları algılama, kullanma ve yönetme yetenekleri Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testleri tarafından ölçülebilir (MSCEIT, Mayer *ve ark.*, 2002, 2005). Bu testler, duygular hakkında doğru ve yanlış olan karmaşık yargı-

lara varmayı gerektiren maddeler içerir. Duygusal algı boyutlarını berlirlemek için katılımcılara duygudurumlarının düşünce biçimlerine ve belirli duyular ve duygular arasındaki ilişkiye nasıl etki ettiğiyle ilgili sorular sorulmaktadır. Örneğin kayınvalide ve kayınpederle ilk tanışmada hangi duygudurumu hissetmek yardımcı olabilir: gerginlik, şaşkınlık veya neşe? Hepsi 1 = faydasız ile 5 = çok faydalı arasındaki ölçeklerle ölçülür. Duygusal anlayış boyutu, bir dizi maddeyle değerlendirilir: "Tom, yapması gereken tüm işleri düşününce kaygı hissetti ve biraz streslendi. Amiri ona ek bir proje getirdiğinde bunalmış, depresif, utanmış, mahcup veya sinirli mi hissetti?" Duygusal yönetim: "Debbie tatilden yeni döndü. Huzurlu ve memnun hissediyordu." Bu eylemler onun duygudurumunu ne derecede koruyacaktır; evde yapılması gereken işlerin bir listesini oluşturacak mı, seyahate nerede ve ne zaman gideceğini düşünecek mi, yoksa zaten sürmeyeceği için hissi görmezden mi gelecek?

Yanıtlayanlar, sunulan bu seçeneklerin her birini 1 = çok etkisiz ile 5 = çok etkili arasında değişen ölçek üzerinde derecelendirir. MSCEIT'e verilen cevaplar, iki kriter kümesine göre ölçülebilir: 1) uzman fikir birliği, *ör.*, bir uzman heyetinin görüşü ve 2) genel fikir birliği, *ör.*, standardizasyon örneklem üyelerinin en çok ifade ettiği görüş. Aslında iki kriter kümesi oldukça benzeşir.

MSCEIT şu anda ikinci kere revize edilmektedir ve daha uzun olan Çok Boyutlu Duygusal Zekâ Ölçeği'nden türetilmiştir (MEIS, Mayer *ve ark.*, 1997). MSCEIT'in hem erişkin hem gençlik versiyonu mevcuttur (Mayer *ve ark.*, 2002,2005). MSCEIT'in yeterli psikometrik özelliği vardır (Mayer *ve ark.*, 2008; Papadogiannis *ve ark.*, 2009; Rivers *ve ark.*, 2008). MSCEIT 2, 5000 vakadan oluşan uluslararası bir örneklem üzerine kurulmuştur. Standardizasyon verilerinin etmen analizleri, MSCEIT alt-test puanlarının öngörülen dört etmen modeline uyduğunu göstermektedir. Ancak, 10,000'den fazla vakanın meta analitik etmen analizi duyguları algılamanın ve kullanmanın tek bir etmende birleştirilen üç etmenli çözümün verilerine daha iyi uyacağını önermektedir (Fan *ve ark.*, 2010). Duyguların algılanmasını, kullanılmasını ve yönetilmesini ölçen dört etmenli ölçeklerin içsel tutarlılık ve test—yeniden test güvenirlikleri 0.7 kabul edilebilirlik kriterini aşmaktadır. Kurgu geçerliliği bakımından beklenildiği gibi MSCEIT, bilişsel yetenek ölçümleriyle (IQ dâhil olmak üzere) orta dereceli korelasyon (r = 0.3-0.4) ve beş büyük kişilik özelliği (2. Bölüm'de açıklanmıştır) ile zayıf korelasyon göstermektedir (r = 0.1-0.3). Kriter geçerliliği açısından MSCEIT puanları, iyi

oluş ölçümleriyle, arkadaşlarla, aile üyeleriyle ve sevgili ilişkilerinde işlevsellikle, işyeri yeterliğiyle ve duygusal öngörüyle (bir kişinin belirli durumlarda nasıl hissedeceğini tahmin etmek) pozitif korelasyon gösterir. Öte yandan MSCEIT puanları psikolojik sıkıntı, uyuşturucu bağımlılığı veya anti sosyal davranış gibi uyum sorunlarıyla negatif korelasyon gösterir. Beklenildiği gibi duygusal zekânın sınırlı kavramsallaştırması üzerinde maksimum performansı ölçmek için görevler kullanan MSCEIT, duygusal zekânın geniş kavramsallaştırması üzerinde tipik performansı değerlendiren duygusal zekânın öz bildirim ölçümleriyle düşük korelasyonu vardır.

Spesifik Duygusal Zekâ Becerilerinin Yeteneğe Dayanan Ölçümleri

MSCEIT, ***duygusal zekâ*** kapsamlı yetenek modeliyle ilişkili bir dizi yeteneği ölçer, Tablo 5.1'deki yetenek testlerinin dört tanesi oldukça spesifik duygusal zekâ becerilerinin maksimum performanslı göreve dayalı ölçümleridir. Bunlar, Sözsüz Doğruluğun Tanısal Analizi'nin ikinci sürümünü (DANVA2, Nowicki, 2003), Japon ve Kafkasyalı Kısa Duygu Tanıma Testi'ni (JACKBART, Matsumoto *ve ark.*, 2000), Duygusal Zekâ Ölçeğinin Seviyeleri'ni (LEAS, Lane *ve ark.*, 1990), Çocukların Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi'ni (ACES, Trentacosta & Izard, 2007) içerir. DANVA2, JACBART ve ACES, yüz ifadelerine, beden duruşuna veya kullanılan ses tonuna dayanan duygusal algı becerilerini değerlendirir. Bu testlerde yanıtlayanlara yüz resimleri, etkileşim halindeki insanların resimleri gösterilir veya belirli bir ses tonuyla söylenen cümleler dinletilir ve mutluluk, üzüntü, korku veya öfke gibi ilgili duygunun belirlenmesi istenir. LEAS ve ACES, sosyal durumlarda duygusal anlayışı değerlendirir. Bu testlerde yanıtlayanlardan sosyal senaryolarda betimlenen insanların duygularını tahmin etmeleri istenir. Tüm dört testin kabul edilebilir seviyede içsel tutarlılık güvenirliği vardır ve DANVA2 ve JACBART da kabul edilebilir düzeyde test-yeniden test güvenirlik seviyesine sahiptir. Geçerlilik açısından, spesifik duygusal zekâ becerileri testlerinde alınan yüksek puanlar bir dizi kritere daha iyi uyum sağlamayla ilişkilidir. Bu testi kullanan ampirik çalışmaların geniş çaplı bir incelemesinde Mayer *ve ark.* (2008), duygusal zekâ yetenek ölçümlerinin çocuklukta ve erişkinlikte soysal yeterlikle, daha iyi aile ve iş ilişkileriyle, daha iyi akademik başarı ve iş performansıyla ve daha yüksek psikolojik iyi oluşla ilgili olduğu sonucuna varmıştır.

Schutte Öz Bildirim Duygusal Zekâ Testi (SSEIT)

Schutte Öz Bildirim Duygusal Zekâ Testi (SSEIT) Dr. Nicola Schutte tarafından Avustralya'da, değerlendirme için yetenek testi yaklaşımı yerine öz bildirim kullanan Mayer, Salovey ve Caruso duygusal zekâ modelinin eski versiyonunu işlevsel hale getirmek için geliştirildi (Schutte *ve ark.*, 2009). SSEIT, her birinde 1 = kesinlikle katılmıyorum ile 5 = kesinlikle katılıyorum arasında değişen 5 puanlı yanıt formatı içeren 33 öz bildirim maddesinden oluşur. Duyguların algılanmasını, duyguların kullanılmasını, benlikte duyguların yönetimini ve başkalarında duyguların yönetimini değerlendiren tek bir duygusal zekâ puanı ve dört etmen puanı verir. İçsel tutarlılığı ve test-yeniden test güvenirliği, 0.7'lik kabul edilebilirlik kriterinin üzerindedir. Ön etmen analitik çalışması, tek bir duygusal zekâ etmenine ve izleyen etmen analizlerine konulan 33 maddenin dört alt ölçeğine karşılık gelen dörtlü etmen yapısı belirlediğini göstermiştir. Kriter geçerliliği bakımından SSEIT'ın bir dizi iyi oluş, akıl sağlığı ve sosyal, akademik, mesleki uyum ölçümüyle korelasyon gösterdiği saptanmıştır. Yüksek korelasyona sahip olduğu deneyime açıklık etmeni dışında beş büyük kişilik özelliğiyle düşükle orta derece arasında korelasyon gösterir.

Bar-On'un Sosyal Ve Duygusal Zekâ Modeli ve EQ-I

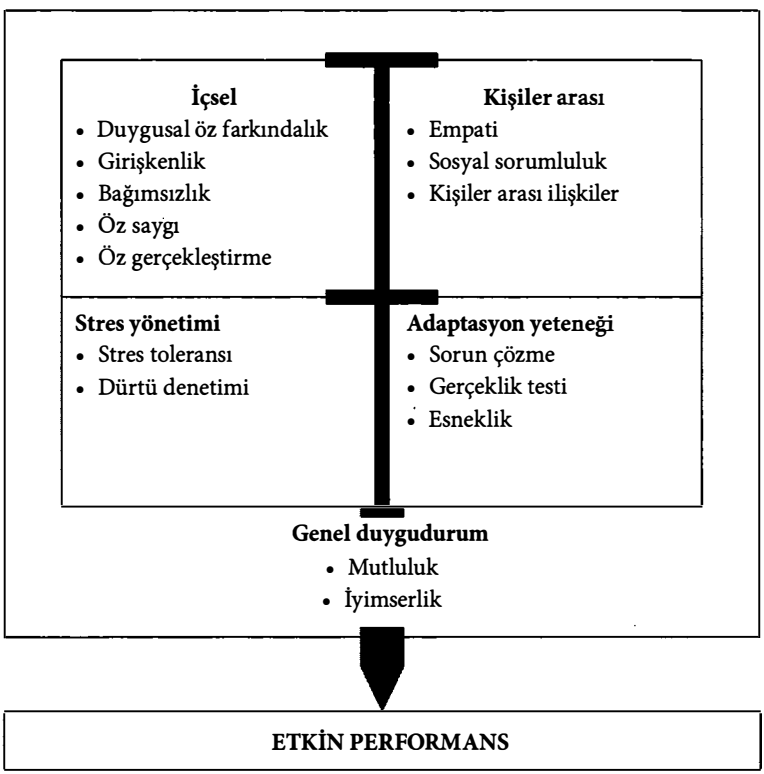
Duygusal zekânın yeteneğe dayanan kavramsallaştırılmalarının aksine Reuven Bar-On (2000, 2006) sosyal-duygusal zekâyı, çevresel taleplerle başarılı bir şekilde başa çıkılmasına olanak sağlayan bilişsel olmayan yeterliklerin bir kümesi olarak görmektedir. Şekil 5.2'de görülebileceği gibi bu kişilik özelliği modelinde ayrımlar beş alan arasında yapılmaktadır: içsel, kişiler arası, stres yönetimi, adaptasyon yeteneği ve duygudurum. Bu alanların her birinde birlikte sosyal-duygusal zekâyı oluşturan spesifik beceriler bulunmaktadır. İçsel alanın içerdiği beceriler şöyledir: öz saygı, duygusal öz farkındalık, girişkenlik, bağımsızlık ve öz gerçekleştirme. Kişiler arası alanın kapsadığı beceriler: empati, sosyal sorumluluk ve sosyal ilişkilerin yönetimi. Stres toleransı ve dürtü denetimi, stres yönetimi alanının temel becerileridir. Sorun çözme, gerçeklik testi ve esneklik, adaptasyon yeteneği alanını oluşturur. Mutluluğu ve iyimserliği korumak duygudurum hakkındaki başlıca becerilerdir.

İçsel anlamda öz saygı, kendini anlamak, kabul etmek ve saygı duymak yeteneğini ifade eder. Duygusal öz farkındalık, kişinin kendisinin duygularını fark etme ve anlama becerisidir. Girişkenlik kişinin düşüncelerini, inanç-

larını ve duygularını agresif olmadan hakkını koruyacak şekilde ifade etme yeteneğidir. Bağımsızlık, kişinin düşüncelerinde ve eylemlerinde öz yönetimli ve öz denetimli olması ve duygusal bağımlılıktan özgür olması becerisidir. Öz gerçekleştirme, kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirme ve ulaşmak istediği hedefleri başarma yeteneğidir.

Kişiler arası alanda empati, başkalarının duygularının farkında olma, anlama ve takdir etme becerisidir. Sosyal sorumluluk, kişinin sosyal grubuyla işbirliği kurması ve yapıcı bir şekilde katkı sağlaması yeteneğidir. Sosyal ilişkileri korumak, duygusal ve psikolojik yakınlığın nitelendirdiği arkadaşlıklar kurmak ve bunları sürdürme kapasitesi demektir.

Şekil 5.2 Reuven Bar-On'un duygusal zekâ modeli



Kaynak: Bar-On, R. (1997)'den uyarlanmıştır. *Bar-On Duygusal Zekâ Envanteri: Teknik rehber (Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical manual).* Toronto: Multi-Health Systems.

Stres yönetimi alanında stres toleransı, oluşan sıkıntılara, zorluklara, streslere ve güçlü duygulara, çökmeden veya duygusal açıdan "dağılmadan" dayanma yetisidir. Dürtü denetimi, bir dürtüyle hareket etmeye karşı çıkma ya da bunu erteleme ve kişinin kendi duygularını kontrol etme kapasitesidir.

Adaptasyon yeteneği alanında sorun çözme, sosyal ve kişiler arası sorunları belirleme, bunları çözülebilir bir şekilde tanımlama, etkin çözümler yaratma ve uygulama yeteneğidir. Gerçeklik testi, öznel deneyimler ve dışsal nesnel durumlar arasındaki uyumu değerlendirme becerisidir. Esneklik, kişinin kendi düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını değişen durumlara uydurmak için değiştirme yetisidir.

Duygudurum alanında mutluluğu sürdürmek, kişinin kendisini ve başkalarını eğlendirme, olumlu duygular ifade etme ve hayatta doyuma ulaşma gibi yeteneklere sahip olması demektir. İyimserlik, sıkıntılar karşısında işlerin aydınlık yönüne bakma becerisidir.

Duygusal Zekâ Envanteri (EQ-I), Bar-On modelinde kavramsallaştırıldığı biçimde sosyal-duygusal zekâyı değerlendirmek için geliştirilmiştir (Wood *ve ark.*, 2009). Uzun ve kısa, erişkin ve genç, kişinin kendisi ve gözlemci tarafından değerlendirilen EQ-I versiyonları mevcuttur (Bar-On 1997, 2002; Bar-On & Hadley, 2003; Bar-On & Parker, 2000). Erişkinler için gözlemci tarafından derecelendirilen versiyon EQ-360'dır ve gençler için EQ-IÇ YV Ebeveyn/Öğretmen formudur. EQ-I'ın tüm versiyonlarındaki maddeler, yanıtlayanların her bir maddenin kendilerini (veya gözlemcinin değerlendirdiği versiyondaki hedef kişiyi) 1 = çok nadiren doğru ve 5 = çok sıklıkla doğru olduğu beş puanlı ölçekler üzerinde tarif eden kısa ifadelerdir. EQ-I'ın tüm versiyonları, genel bir katsayı puanı ve Şekil 5.2'de listelenen beş alan için puanlar sağlar. Uzun versiyonlar da bu beş alanla ilişkili 15 spesifik alan için puanlar verir.

EQ-I envanterlerinin psikometrik özellikleri araştırılmıştır (Conte & Dean, 2006; mayer *ve ark.*, 2008; Wood *ve ark.*, 2009; Zeidner *ve ark.*, 2009). EQ-I standartlaştırma verileri, 15'ten fazla ülkeden binlerce insandan toplanmıştır. EQ-I ölçeklerinin çok sayıda çalışmada 0.7'den yüksek değerlerle yeterli içsel tutarlılığa ve test-yeniden test güvenirliğine ve bir dereceye kadar geçerliliğe sahip oldukları gösterilmiştir. Kurgu geçerliği bakımından 15 EQ-I ölçek puanlarının etmen analizleri, EQ-I'a verilen yanıtların altında yatan bir gizli sosyal-duygusal zekâ etmenine işaret eden tek bir etmen çözümü verir. Ne var ki maddelerin etmen analizleri Bar-On modeli ve EQ-I'ın alt ölçek yapısının

gerektirdiği 15 etmen çözümünü sağlamaz. Kurgu geçerliği açısından EQ-I, IQ ile düşük korelasyon (r = 0.1-0.2) göstermektedir. Bu bir sorundur. EQ-I, zekânın bir kolunu ölçüyorsa genel zekâ ölçümleriyle yüksek korelasyon göstermelidir. EQ-I, (2. Bölüm'de açıklanan) beş büyük kişilik etmeniyle orta derecede korelasyon (r = 0.2-0.6) gösterir ve bu nedenle düşük aşamalı geçerliği olabilir. Başka bir deyişle, farklı bir isim altında beş büyük kişilik özelliğinin başka bir ölçümü olabilir. Pozitif tarafında, EQ-I iyi bir kriter geçerliğine sahiptir. EQ-I, uzman değerlendiricilerinkine benzer dereceler sağlar ve belirli iş durumlarında ne tür insanların sivrileceğini kısmen öngörür. Kişinin yanıt şablonu kendisini son derece pozitif veya negatif şekilde tarif etmeye çalıştığını gösteriyorsa puanlamada telafi yapılacak şekilde bir bilgisayar puanlaması vardır.

Bar-On (2000), farklı yaş ve cinsiyetteki insanların, birbirlerinden farklı EQ'ları veya EQ-I profilleri olduğunu göstermiştir. Duygusal zekâ, yaşla birlikte yaşamın orta dönemlerine kadar yükselir. Kırklarında ve ellilerinde olan insanların, kendilerinden gençlere ve yaşlılara göre daha yüksek EQ'ları vardır. Erkeklerin ve kadınların genelde benzer EQ'ları vardır ama erkekler içsel, adaptasyon yeteneğine dayalı ve stres yönetimi alanlarında kadınlarsa kişiler arası alanlarda daha yüksek puan almaktadır. Kadınlar duygularının daha çok farkındadır, daha fazla empati yapar, sosyal açıdan daha iyi ilişki kurar ve erkeklere kıyasla sosyal anlamda daha fazla sorumluluk sahibidirler. Bunun yanında erkeklerin öz saygıları daha fazladır, daha özgürdürler, (kısa vadede) stresle daha iyi başa çıkarlar, daha esnektirler, sorunları daha iyi çözerler ve kadınlardan daha iyimserdirler. Yüksek EQ-I puanlarının daha iyi akıl sağlığıyla ve düşük EQ-I puanlarının daha fazla zihinsel problemle ilişkili olduğuna dair dikkate değer kanıtlar vardır.

Petrides'in Duygusal Zekâ Modeli ve TEIQUe

University College London'dan Dr. KV Petrides, ikinci nesil duygusal zekâ öz bildirim ölçümlerinin gelişmesine öncülük etmiştir ve ölçümlerini kurgunun iyi tanımlanmış kişilik özelliğine dayanan bir modeline oturtmuştur. Duygusal Zekâ Kişilik Özelliği Ölçeği (TEIQue) tarafından ölçülen duygusal zekâ kişilik özelliğinin veya duygusal öz yetkinlik kişilik özelliğinin zekânın bir kolu olmadığını savunur (Petrides, 2009a, 2009b). Daha çok kişilik özelliği taksonominilerinin alt seviyelerinde yer alan bir kişilik özelliğidir. Çünkü bilişsel yeteneklerin dışındadır, IQ ile korelasyon göstermesi beklenmez. Çünkü

bir kişilik özelliği ve duygusal zekâ özelliğidir ve bileşenlerinin varyanslarının beş büyük kişilik özelliğiyle örtüşmesi beklenir. Bu durum, duygusal zekâ öz bildirim ölçümlerinin IQ gibi bilişsel yetenek ölçümleriyle çok düşük korelasyonları ve kişilik özellikleri ölçümleriyle yüksek korelasyonları olan düzinelerce veri-kümesindeki bulguyla desteklenmektedir (Petrides *ve ark.*, 2007). 1990'larda TEIQue'nun türetildiği duygusal zekâ kişisel özelliğinin örneklem alanı, diğer modellerin ve duygusal zekâ öz bildirim ölçümlerinin içerik analizine dayandırılmıştır. Paylaşılan çekirdek bileşenleri korunmuştur ve birkaç geçmiş model veya envanterle paylaşılmayanlar bırakılmıştır.

Toplam 15 tane birbiriyle farklı fakat ilişkili bileşen belirlenmiştir ve TEIQue'ya Tablo 5.1'de gösterildiği gibi dâhil edilmiştir. Bu bileşenlerin etmen analizleri, her bir etmeni oluşturan üç veya dört bileşenli dört etmeni belirlemiştir. TEIQue'nun dört etmeni sırasıyla iyi oluş, sosyallik, duygusallık ve öz denetimdir. İyimserlik özelliği, mutluluk özelliği ve öz saygı iyi oluş etmenini oluşturur. Diğer insanların hislerinin duygu yönetimiyle girişkenlik ve sosyal farkındalık, sosyallik etmenini oluşturur. Duygusallık etmenini oluşturan bileşenler ise hem benliğin hem de başkalarının duygularının algılanması, duygu ifadesi, empati özelliği ve ilişki kurma ve sürdürme kapasitesidir. Duygu düzenleme, düşük dürtüsellik ve stres yönetimi, öz denetim etmenini oluşturur.

TEIQue'nun maddeleri 7 üzerinden puanlanan, 1 = kesinlikle katılmıyorum ile 7 = tamamen katılıyorum arasında değişen yanıt formatlarıyla kısa ifadelerdir. Maddeler bileşeni ve etmen puanlarını verecek şekilde birleştirilmiştir. TEIQue'nun öz bildirim envanteri olarak tamamlanmak üzere uzun ve kısa, erişkin ve çocuk versiyonlarını içeren birçok versiyonu vardır (Petrides, 2009a, 2009b). Erişkin versiyonu, 1721 vakayı içeren uluslararası bir örneklem üzerinden standartlaştırılmıştır. Tüm bileşenler ve ölçekler için içsel tutarlılık güvenirliği katsayıları, kabul edilebilirlik kriteri olan 0.7'yi aşmaktadır ve test-yeniden test güvenirlikleri 0.59 ile 0.86 arasında değişmektedir. TEIQue'nun sabit dört etmenli bir yapısı vardır. Genel olarak duygusal zekâ kişisel özelliğindeki cinsiyet farklılıkları önemsizdir. Geçerlik çalışmaları, TEIQue'da yüksek duygusal zekâ, katılımcı ve öz geliştirici mizah tarzları, stres karşısında dayanıklılık, çocuklarda olumlu sosyal davranış, çok dil bilen erişkinlerde düşük yabancı dil kaygısı, müzisyenlerde daha uzun süreli egzersiz, bale dansçılarında daha fazla beceri ve deneysel duygudurum yaratan prosedürlere hassasiyet gibi daha adaptif başa çıkma yollarıyla ilişkilidir. Buna karşın, TEIQue'da düşük duygusal zekâ agresif

ve öz yıkıcı mizah tarzları, işlevsiz tutumlar ve depresyon, kişilik bozuklukları, okulu asma ve okulda davranış sorunları gibi daha az adaptif başa çıkma yöntemleriyle ilişkilidir. Tıpkı EQ-I gibi TEIQue da artan geçerliliği olmadığı için eleştirilmiştir. Başka bir deyişle, beş büyük kişilik etmeniyle yüksek korelasyon gösterir ve beş büyük kişilik değerlendirme envanterinin ötesinde yalnızca sınırlı belirleyicilik değeri vardır (Mayer *ve ark.*, 2008; Roberts *ve ark.*, 2008).

Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli ve ECI

EQ-I ve TEIQue, duygusal zekâ kişilik özelliği ölçekleri bir dizi bağlamda kullanılmak için geliştirilmişken Duygusal Yeterlik Envanteri (ECI, Boyatzis ve ark., 1999; Wolff & Hay Group, 2005), özellikle mesleki bağlamda kullanılmak için tasarlanmış bir duygusal zekâ öz bildirim ölçeğidir. ECI, Goleman'ın konu hakkında yazılan en çok satan iki kitabında yer alan ve açıkça ifade edilen duygusal zekâ modeline dayanır (Goleman, 1995, 1998). ECI, şu anda ikinci kez revize ediliyor (Wolff & Hay Group, 2005). Öz bildirim ve meslektaş değerlendirme versiyonları olan bu envanter, Case Western Reserve Üniversitesinde örgütsel psikolog olan Prof. Richard Boyatzis ile birlikte geliştirilmiştir. Envanterin amacı, ticari işletmelerde üstün performans için önemli duygusal zekâ yetkinliklerini ölçmektir.

ECI'da öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık ve ilişki becerisi için gerekli yetkinlikler arasında ayrımlar yapılmaktadır. ECI'ın ikinci sürümünün ana ölçekleri ve alt ölçekleri Tablo 5.1'de listelenmektedir. Kişinin kendi içsel durumunu, tercihlerini, kaynaklarını ve içgörülerini bilmesi demek olan öz farkındalığın içerdiği yetkinlikler şöyledir: Duygusal öz farkındalık, doğru öz değerlendirme ve özgüven. Kişinin kendine ait içsel durumlarını, dürtülerini, kaynaklarını yönetmesi anlamına gelen öz yönetim için gerekli yetkinlikler arasında duygusal öz denetim, şeffaflık, adaptasyon başarı yönelimi, girişkenlik ve iyimserlik yer almaktadır. Sosyal farkındalık insanların ilişkileri nasıl ele aldıklarını ve başkalarının hislerinin, ihtiyaçlarının ve kaygılarının farkındalıklarını ifade eder. Duygusal farkındalık yetkinliklere, empati yeteneğine, örgütsel farkındalığa ve hizmet yönelimine sahip olmayı içerir. İlişki yönetimi, başkalarında arzulanan tepkileri ortaya çıkartma konusunda ustalık anlamına gelir ve bu alandaki yetkinler arasında, başkalarını geliştirmek, ilham verici liderlik, katalizör değiştirmek, etki, çatışma yönetimi ve takım çalışması yer alır. Tüm ECI maddeleri, 6 üzerinden puanlanan, 1 = asla ile 5 = sürekli 6 = bil-

miyorum arasında değişen kısa yanıt ifadelerini içerir. "Bilmiyorum" şeklinde puanlanan maddeler, ölçek puanlarından çıkartılır ve bu tür maddeler %25'ten fazlaysa ölçek puanları hesaplanmaz. ECI, 360⁰lik bir değerlendirme aracıdır ve bir kişinin duygusal zekâsının geçerli bir değerlendirmesini yapmayı amaçlar. Bunun için hedef kişiden ve kişinin performansına aşina olan dört ya da beş meslektaşın değerlendirmeler yapması beklenir.

Mevcut kanıtlar, 4000'in üzerinde yöneticiyi içeren uluslararası uygunluk örnekleminde birçok kaynaktan veriler kullanılarak geliştirilen ECI'ın ikinci versiyonunun oldukça iyi psikometrik özelliklerinin olduğunu gösterir (Wolff & Hay Group, 2005). Başkalarının yaptığı değerlendirmelerin ortalama içsel tutarlılık güvenirliği tüm ölçeklerde 0.7 kabul edilebilirlik kriterini aşar ancak öz bildirimler için ortalama güvenirlik sadece 0.6'dır. Benzer bir şablon, ECI'ın test-yeniden test güvenirliğini nitelendirir. Bu, ECI'daki öz bildirimlerin yeterince güvenilir olmadığını ama başkalarının yaptığı değerlendirmelerin iyi güvenirlilik gösterdiğini işaret eder. Doğrulayıcı etmen analizleri ECI'ı geliştirmek için kullanılırken bu çalışmanın sonuçları yayınlanmamıştır. Yani ECI'ın etmen yapısının ne olduğu net değildir. EQ ve TEIQue'da olduğu gibi EQ da kurgu geçerliği bakımından bilişsel yetenek ölçümleriyle düşük korelasyon gösterir ve sınırlı artan geçerliği vardır. Beş büyük kişilik özelliklerinden bazılarıyla, özellikle dışadönüklük ve sorumlulukla, büyük korelasyon gösterir. Ayrıca ECI puanlarının kriter geçerliği bakımından satış ve itfaiye gibi bir dizi mesleki iş performansını ve liderlik ve softball antrenörlerinin iş ortamlarındaki galibiyet/mağlubiyetlerini tahmin ettiği görülmüştür.

Genos Duygusal Zekâ Envanteri (Genos El)

Genos Duygusal Zekâ Envanteri (Genos EI, Gignac, 2008, Palmer *ve ark.*, 2009), ECI'a benzer olarak iş yerinde personel seçim ve geliştirme aracı olarak kullanılmak üzere özellikle üretilen duygusal zekâ öz bildirimi veya gözlemci tarafından değerlendirilen bir ölçümdür.

Genos-EI, Swinburne Üniversitesi Duygusal Zekâ Testi'nin (SUEIT) bir revizyonudur ve her iki envanter de Avustralya'da Prof. Con Stough, Dr. Benjamin Palmer ve Dr. Gilles Gignac tarafından geliştirilmiştir. Genos EI, duygusal zekâyı ölçtüğü iddiasını taşımaz. Daha doğrusu bir insanın, yedi farklı kavramsal kategoriye düşen 70 adet duygusal zekâya dair mesleki davranışı hangi sıklıkla sergilediğini değerlendirir. Duygusal öz farkındalık, kendi duy-

gularımızı algılama ve anlama becerisidir. Duygusal ifade, kendi duygularımızı etkin bir şekilde ifade etme becerisidir. Başkalarına karşı duygusal farkındalık ise meslektaşların duygularını algılama ve anlama yeteneğidir. Duygusal akıl yürütme, duygusal enformasyonu karar vermede kullanmaktır. Duygusal öz yönetim, öz düzenleme becerilerini ifade eder. Başkalarının duygusal yönetimi, meslektaşların duygularını pozitif olarak etkileme kapasitesidir. Duygusal öz denetim, kendi kuvvetli kişisel duygularımızı kontrol etme yetisidir. 70 adet Genos EI maddesi, 5 üzerinden puanlanan formatlarda 1 = neredeyse asla ile 5 = neredeyse her zaman arasında değişen kısa ifadeler olarak sunulur. Maddeler bir dizi pozitif ve negatif duyguyu kapsar. Pozitif duygular arasında doyum, heves, iyimserlik, heyecan, uğraşı ve motivasyon yer alır. Negatif duygular arasında kaygı, öfke, stresli olmak, sinirlilik, hüsran, hayal kırıklığı ve sabırsızlık bulunur. Yanıtlayanlar, Genos EI'i online tamamladı ve öz gelişim için öneriler ve bunun faydalarıyla birlikte gelişim için güçlü yönleri ve fırsatları gösteren öz bildirim ve gözlemci raporu versiyonlarından geribildirim aldılar. Genos EI'in kısa 31 ve 14 maddeli versiyonları geliştirilmiştir.

Genos EI ölçeklerinin içsel tutarlılıkları ve test-yeniden test güvenirlikleri 0.7 kabul edilebilir kriterinin üzerindedir. 4000'in üzerindeki öz bildirimin ve 6000 değerlendirici raporundaki maddelerin doğrulayıcı etmen analizleri yedi etmen yapısını ve ölçeklerin etmen analizlerinin altında yatan gizli bir etmeni doğrular. Genos EI, ilaç satış temsilcilerinin performansıyla ve kadın yöneticilerin dönüşümsel liderlik puanlarıyla korelasyon gösterdiği için belirli bir dereceye kadar kriter geçerliğine sahiptir.

Mevcut Duygusal Zekâ Ölçümlerinin Güçlü ve Zayıf Yönleri

Duygusal zekânın kişilik özelliğine ve yeteneğe dayalı ölçümlerinin bir dizi güçlü ve zayıf yanı vardır ve bunlardan bazıları bahsini etmeye değerdir (Roberts *ve ark.*, 2008; Zeidner *ve ark.*, 2008). Duygusal zekâyı ölçen yeteneğe dayalı envanterlerin en büyük avantajı, yanıtlayanların duygusal enformasyonu işleme yeteneklerinin sınırlarını değerlendirme girişiminde bulunmalarıdır. Bu bağlamda bu tür testler IQ testlerine benzer. Ayrıca bu tür testlerden edinilen puanlar IQ ile orta derecede korelasyon gösterir. Uzun vadede duygusal zekânın, yetenek testleriyle ölçülen ve yaygın olrak kabul gören hiyerarşik zekâ modellerinin altında sınıflandırabilmesi olasıdır (Caroll, 1993).

Ne var ki yeteneğe dayalı testlerde zorluklar vardır. İlk olarak, yeteneğe dayalı duygusal zekâ testlerindeki maddelere doğru yanıt için karar vermek IQ test maddelerine kriter belirlemek kadar kolay değildir. Çeşitli yaklaşımlar denenmiştir ve her birinin kendisine ait sorunları vardır. Test yazarları veya uzman panelleri tarafından doğru olarak düşünülen ve standardizasyon örneklemindeki insanların çoğunluğunun onayladığı doğru yanıtlar belirlenmiştir. İkinci sorun, yeteneğe dayalı testlerin, özellikle spesifik yeteneğe dayanan testlerin, duygusal zekâyı oldukça sınırlı bir şekilde tanımlamaları ve bu nedenle kurgunun kritik yönlerini değerlendirmekte başarısız olmalarıdır. Bir üçüncü problemse kapsamlı yeteneğe dayalı duygusal zekâ testlerinin oldukça uzun ve bazı bağlamlarda çok kullanışsız olmalarıdır. Yeteneğe dayalı kapsamlı duygusal zekâ testleriyle ilgili bir başka sorun, personel seçimi gelişimi için mesleki bağlamlarda kullanıldıklarında yüzeysel geçerlilik (veya güvenirlikten) yoksun olmalarıdır.

Duygusal zekâyla alakalı testler, bazı yetenek testi problemlerinin üstesinden gelir. Duygusal zekânın geniş çaplı bir tanımının avantajlarına sahiptirler; geliştirme, yönetme, puanlama kolaylığı, (yaygınlaşmalarını açıklayabilen) mesleki bağlamlarda iyi yüzeysel geçerlilik gibi. Duygusal zekâ kişilik özelliğinin daha iyi ölçümlerinin pek çoğunun güvenirlikleri, etmensel ve kriterlere bağlı geçerlilikleri yüksektir.

Duygusal zekâ kişilik özelliği testlerindeki başlıca problem, sınırlı kurguya ve artan geçerliliğe sahip olmalarıdır. Kurgu geçerliliği bakımından IQ'yla yüksek korelasyonları yoktur. Bu nedenle muhtemelen belirli zekâ türlerinin pek çok testinde olduğu gibi genel zekânın bir yönünü bazı spesifik yeteneklerle birlikte değerlendirmezler. Bu korelasyonların şablonu, kurgu geçerliliği iyi olan duygusal zekâ testleri için gerekebilir. Pek çok duygusal zekâ kişisel özellik testi artan geçerlilik açısından beş büyük kişilik özelliğiyle yüksek korelasyon gösteren kişisel iyi oluş, sosyal, akademik ve mesleki uyum sağlama gibi sonuçları öngörme konusunda beş büyük kişilik özelliğinden daha başarılı değildir. Bunun nedeni, girişkenlik, stres yönetimi gibi isimleri olan duygusal zekâ test ölçeklerinin dışadönüklük ve nevrotiklik gibi beş büyük kişilik özelliği ölçümleriyle önemli derecede örtüşmesidir. Başka bir deyişle, bazı duygusal zekâ kişilik özelliği ölçekleri "yeni şişede eski şarap" olarak görülebilir.

Duygusal zekânın hem yetenek hem de kişilik özelliği ölçümleri bunlara ek sorunlar paylaşmaktadır. Duygusal zekânın ne olduğuna dair bir ortak görüşleri yoktur. Duygusal zekâyı ne kadar genişlikte tanımlamak gerektiğine

ve genel zekânın veya kişisel özelliğin bir yönü olup olmadığına dair bir fikir birliği yoktur. Duygusal zekânın yetenek testi ve öz bildirim maddeleriyle ölçülebilen açık bilgi ve beceriler içerdiğine dair bir varsayım vardır. Ancak duygusal zekâ büyük olasılıkla duygusal zekânın mevcut modellerinde açıkça dile getirilmeyen ve mevcut ölçeklerle değerlendirilmeyen üstü kapalı bilgi ve bilinçsiz enformasyon işlenmesi gerektirmektedir (Fiori, 2009). Olumlu iyimser önyargıların bazı durumlarda oldukça seçici konuşlandırmasını içerebilse de (3. Bölüm'de söz edilmişti) bazılarında içermez. Fakat bunun yanında duygusal enformasyonu kullanmakla beraber hem benlikte hem başkalarında duyguların yönetimi için yaratıcı, esnek ve yüksek adaptif stratejilerin konuşlandırılmasını da içerebilir. Hepimiz harika "insani becerileri" olan, duygusal durumların nezaket ve incelikle üstesinde gelen ama yine de yeteneklerinin kapsamının veya yaptıklarını nasıl yaptığının bütünüyle farkında olmayan birilerini tanırız. Duygusal zekâyı değerlendirme envanterlerinin bu üstü kapalı bilgiden faydalanmaları gerekir. Ayrıca duygusal zekâ alanındaki araştırmacıların, madde yanıt teorisi gibi karmaşık psikometrik test geliştirme prosedürlerinden duygusal zekâ testlerini geliştirmek için yararlanmamaları talihsizdir (Embretson & Reise, 2000).

Olumlu yöndeyse duygusal zekânın değerlendirilmesine hem kişilik özeliği hem de yetenek yaklaşımlarının savunucuları, bunun ölçülebilen çok yönlü önemli bir kurgu olduğu ve ölçümü için kullanılan değerlendirme envanterlerinin güvenilir ve geçerli olması gerektiği konusunda hemfikirdir. Duygusal zekâ testlerinin puanlarının bilişsel yetenekler ve kişilik özelliklerini içeren diğer psikolojik kurgularla anlamlı bir şekilde ilişkilendirilmeleri konusunda bir anlaşma vardır. Bunun yanı sıra duygusal zekânın adaptif olduğu ve bu kurguyu ölçen envanterlerden alınan puanların bir dizi kişisel, sosyal, akademik ve mesleki bağlamlarda pozitif uyum sağlamayla ilişkilendirilmesi konusunda da fikir birliği vardır.

Duygusal Zekânın Gelişimi

Zeidner *ve ark.*'ın (2009) çalışması olan duygusal zekânın yatırım modeli Şekil 5.3'te sunulmaktadır. Bu modelde duygusal zekânın gelişimi etkileşim halindeki sürece üç bağlı olarak kavramsallaştırılır:

- Genetik olarak belirlenen ve biyolojik temelli mizaç
- Duygusal yeterliklerin kurala dayanan öğrenimi
- Duyguların öz farkındalıklı, stratejik düzenlenmeleri

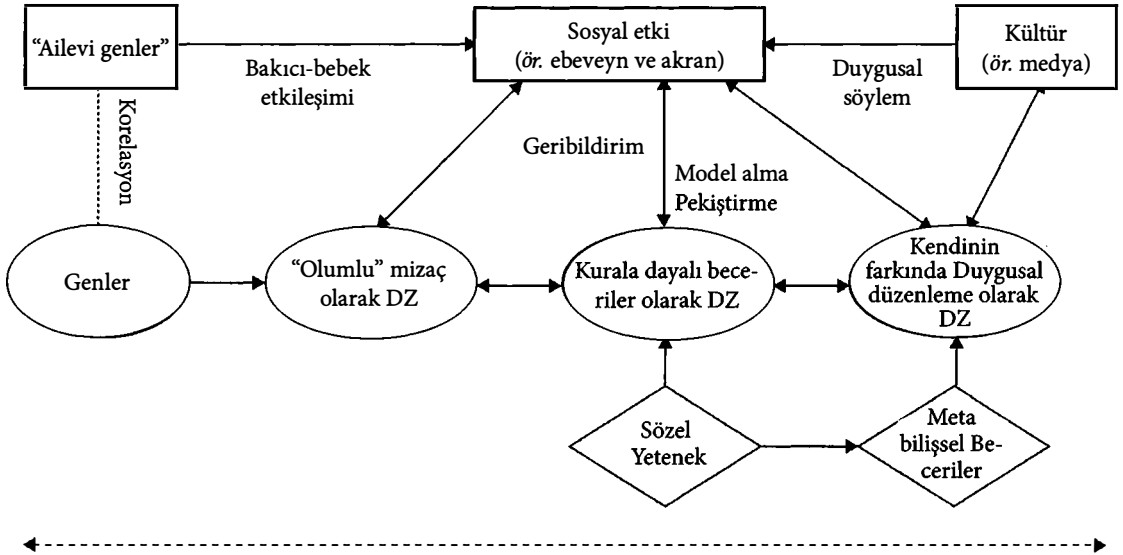
Modelin ilk (dikey) katmanıyla ilgili olarak bebeklerin biyolojik temelli ve genetik olarak belirlenen mizaç özelliklerinin (duygusallık, sosyallik gibi) duygusal zekânın ilerideki gelişimi için platform sunduğu kabul edilmektedir. Zor mizaçları olan bebeklerin kolay mizaçları olan bebeklere kıyasla duygusal zekâ geliştirmesi daha zordur. Duygusal zekânın kalıtımsal olduğuna dair bazı kanıtlar vardır. Vernon *ve ark.*(2008), TEIQue'yla ölçülen duygusal zekâ kişilik özelliğinin gelişimindeki genetik etmenlerin rolü üzerine bir aile çalışması ve bir ikiz çalışma yapmıştır. Duygusal zekânın toplam kalıtımsallığının 0.32 ile 0.42 arasında değiştiğini saptamışlardır. Modelin ikinci katmanına göre model alma ve pekiştirme gibi süreçler sayesinde ebeveynler ve bakıcılarla kurduğumuz bağ içeren ilişkilerde ve akranlarımızla yaşadığımız etkileşimlerde kendimizin ve başkalarının duygularını tanımanın, anlamanın ve yönetmenin kurallarını öğreniriz. Ebeveynlerimizle kurduğumuz güvenli bağlar ve normal olarak gelişen sözel beceriler bu süreci kolaylaştırırken güvensiz bağlar ve dildeki gecikmeler bu sürece ket vurmaktadır. Modelin üçüncü katmanında, ebeveynlerin, öğretmenlerin, akranların ve diğer yakınlarımızın koçluğu, medyaya maruz kalma ve diğer kültürel etkiler sayesinde kendimizdeki ve başkalarındaki duyguların farkına vararak belli bir stratejik düzenleme geliştiririz. Duygusal zekâ koçlarının ve rol modellerinin varlığı bu süreci kolaylaştırır. Bebeklikle erişkinlik arasında bir olgunluk meydana gelir. Biyolojik etmenlerin duygusal zekânın temeli olduğu gerçeği üstünken, sosyal etmenlerin üstünlüğüne doğru kademeli bir kayış söz gerçekleşir.

Duygusal yeterliğin gelişimi üzerinde yapılan araştırmalar, duygusal zekânın erişkinlikteki olası gelişimsel öncülerine ışık tutmaktadır. Duygusal düzenleme becerileri, duyguları ifade etmek için gerekli beceriler ve duygusal alışverişe dayalı ilişkileri yöneten beceriler, Tablo 5.2'de görüleceği gibi bebeklikten erişkinliğe doğru kademeli olarak gelişmektedir (Saarni, 1999, 2000; Saarni *ve ark.*, 2008).

Bebeklik

Yaşamlarının birinci senesinde bebekler, duyguları düzenlemek için sallanma ve beslenme gibi ilkel öz yatıştırma becerileri geliştirir. Ayrıca kendilerini ve kendilerine bakan kişileri sıkıntılı durumlarda rahatlatmak üzere koordine etmeyi sağlamak için dikkatlerini düzenleyecek beceriler geliştirirler. Bu tür bir streste duygusal destek almak için kendilerine bakan kişilere güvenirler. Yaşamın ilk yılında hem bebeğin denetiminde hem de başkalarının denetimin-

Şekil 5.3 Zeidner, Matthews ve Robert'ın duygusal zekâ gelişimi yatırım modeli



Kaynak: Zeidner, Moshe, Gerald Matthews ve Richard D. Roberts, *Duygusal zekâ hakkında bildiklerimiz. Öğrenmeyi, işi, ilişkileri ve akıl sağlımızı nasıl etkiler. Şekil 5.1 (s. 150) (What we know about emotional intelligence. How it affects learning, work, relationships and our mental health) Telif hakkı 2009, Massachusetts Institute of Technology, MIT Press izniyle.* Not: DZ'nin açılımı duygusal zekâdır.

de olanları içeren uyaran sınıflarının tümüne sözsüz duygusal ifadede kademeli bir artış vardır. Bebekler doğduğunda kötü kokulara ve tatlara tepki olarak olağandan fazla dikkatli olma veya tiksinme gibi tepkiler verirler. İnsan sesine gülümsemek ya da bir hoşnutluk hissi yansıtmak gibi durumlar dört hafta içinde gözlenir. Diş kaşıma, oyuncağının alınmasına tepki olarak üzülme ve kızgınlık gibi durumlar ilk dört ay sonrasında görülür. Bir ayrılmayla beraber oluşan korkuyu yansıtan yüz ifadeleri dokuz ayda ortaya çıkar. Bebekler hayatlarının ilk senesinde olumlu ve olumsuz duyguları ayırt etme konusunda gittikçe karmaşıklaşan bir kapasiteye sahiptirler. Cee-eee gibi oyunlarda konuşma sırası kapasitesi, çocukların nesne sürekliliğini anlamaları için uygun bilişsel beceriler geliştirmeleriyle gelişir. Sosyal sınıflandırma ise çocukların kendilerine bakan kişilerin duygusal ifadelerini takip ederek belirli durumlarda uygun duyguları ifade etmeyi öğrendikleri ilk yılın sonlarına doğru meydana gelir.

İkinci Sene

Yaşamlarının ikinci yıllarında yürüme çağındaki bebekler kendi duygusal tepkilerine dair farkındalık geliştirirler. Ebeveynleri özerklik ve keşif ihtiyaçlarına sınır koyduğunda sinirlenirler. Bu sinirliliğe genellikle "korkunç iki yaş" denir. Bebekler ikinci bir bebek gördüklerinde duygusal durumlarını ifade etmek isterken utanç, gurur, çekingenlik gibi içe kapanık durumlarda ve öz değerlendirme içeren duygusal ifadelerde bulunurken bu durumları daha fazla ifade etmeye başlarlar. Bunun nedeni, bilişsel becerileri sayesinde kendilerine başkalarının bakış açısından bakarak düşünebilmeye başlamalarıdır. İlişkilerde belirli durumlarda diğerlerine karşı hissedecekleri duyguları artarak tahmin edebilirler. İlkel empati ve özgecil davranış gösteririler.

Okul Öncesi Çağdakiler

Çocuklar okul öncesi çağda (2-5 yaş arası), gittikçe artan bir şekilde duyguları düzenleyici bir dil kullanır. Duygusal deneyimlerini ayarlamak için hem içsel konuşmadan hem de başkalarıyla sohbetten yararlanırlar. Bu dönemde çocuk, oyunda alay ederken veya başka çocuklar onunla alay ederken artan bir şekilde duygularını ifade etme rolü yapar. Başkalarının deneyimlediği duygular gittikçe daha çok anlaşılır. Bu dönemde duygularımızı yanlış bir şekilde ifade ederek hissettiklerimiz konusunda başkalarını yanlış yönlendirebileceğimize dair artan bir farkındalık vardır. Daha karmaşık empati ve özgecil davranış, bu okul öncesi yıllarda gelişir.

Tablo 5.2 Duygusal yeterliğin gelişimi

Yaş	Duyguların düzenlenmesi	Duyguların ifadesi	Duygusal ilişkilerin yönetimi
Bebeklik 0-1 yaş arası	• Öz yatıştırma • Koordine eylemi sağlayan dikkatin düzenlenmesi • Stresli zamanlarda ona bakan kişilerin "desteğine" güvenme	• Kendi denetiminde ve başkalarının denetimindeki uyaranlara verilen sözsüz duygusal ifade artışı	• Başkalarının gösterdiği duyguları gittikçe daha çok ayırt etme • Konuşma sırası (cee-ee) • Sosyal sınıflandırma
Yürüme çağı 1-2 yaş	• Kendine ait duygusal tepkileri fark etmede artış • Özerklik ihtiyacının ifadesi ebeveynler tarafından sınırlandığında sinirlenme	• Duygusal durumların sözlü ifadesinde artış • Utanç, gurur veya çekingenlik gibi içine kapanıklık ve öz değerlendirme içeren duyguların ifadesinde artış	• İlkel empati • Özgecil
Okul öncesi 2-5 yaş	• Dilin (içsel konuşma ve başkalarıyla iletişim) duyguları düzenlemek için kullanımı	• Oyunda ve alayda duyguları ifade etmek için taklitte artış	• Başkalarının duygularını kavramada artış • Duyguların yanlış ifadesinin kişinin duygusal durumunun ifadesiyle ilgili olarak başkalarını yanlış yönlendirebileceğine dair farkındalık
Anaokulu 5-7 yaş	• Utanma gibi içe kapanıklık duygularını düzenleme • Bakım verenlerden -duyguların düzenlenmesine yönelik- özerkolma	• Akranlara karşı "havalı", duygusal bir yön gösterme	• Benliğin ve başkalarının duygularıyla başa çıkmak için sosyal becerilerin kullanımında artış • Mutabakata dayalı duygusal senaryoların anlaşılması
Okul çağı 7-10 yaş	• Bakım verenlerin dâhil edilmesini tercih etmek yerine duyguların özerk düzenlenmesi • Çocuğun durum üzerinde az kontrolü varsa, uzaklaşma stratejilerinin kullanımı	• İlişkilerin düzenlenmesi için duygusal ifadenin kullanımında artış	• Aynı insan hakkında birden çok duygu hissedildiğinin farkına varmak • Arkadaşlık kurmak ve sürdürmek için birden çok bağlamda benlik ve başkaları hakkında enformasyon kullanmak
Ergenlik öncesi 10-13 yaş	• Duyguların özerk bir şekilde düzenlenmesi ve stresin yönetilmesi için çeşitli stratejiler belirleyip kullanmada verimlilik artışı	• Yakın arkadaşlarla samimi duygusal ifadeler ve başkalarına yapılan duygusal gösteriler arasında ayrım	• Arkadaşlık kurmada ve sürdürmede sosyal rollerin ve duygusal senaryoların anlamada artış
Ergenlik 13 + yaş	• Duygusal döngülerin (kızgın hissetme konusunda pişmanlık duymak) farkındalığında artış • Duyguları özerk bir şekilde düzenlemek için karmaşık stratejilerin kullanımında artış • Öz düzenleme stratejileri gittikçe artan bir biçimde ahlaki ilkelerle bilgilendirilir	• Öz sunma stratejileri izlenim yönetimi için kullanılır	• Arkadaşlık kurma ve sürdürmede iki taraftan da duygusal anlamda kendini açmasının öneminin farkında olmak

Kaynak: Saarni, C., Campos, J.,Cameras, L., & Witherington, D. (2008)."Duygunun ve duygusal yetinin ilkeleri" (Principles of emotion and emotional competence). W. Damon & R. Lerner (ed.) *Çocuk ve ergen gelişimi (Child and adolescent development)* (ss. 361-405). New York: WİIey; ve Saarni, C. (2000). "Duygusal Yeterlik" (Emotional competence). R. Bar-On & J. Parker (ed.), *Duygusal zekâ rehberi (The handbook of emotional intelligence)* (75-76). San Francisco, CA:Jossey Bass.

Anaokulu

5 ila 7 yaş arasındaki anaokulu çağı çocuklarının utanma gibi içe kapanıklık duygularını düzenlemelerinde artış söz konusudur. Duyguların düzenlemesinde bakıcı kaynaklı özerklikte bir artış da söz konusudur. Bu yaştaki çocuklar, akranlarına "havalı" bir dış yüz sunar. Benliğe ve başkalarına ait duyguların üstesinden gelirken sosyal becerilerin kullanımında artış vardır. Bu dönemde çocuklar fikir birliğine varılmış duygusal senaryolarla kendilerinin bu senaryolardaki rollerine dair bir anlayış geliştirirler.

Okul Çağı

7 ila 10 yaşları arasındaki okul çağı çocukları, yaşamlarının önceki yıllarında yaptıkları gibi bakıcılarını bu sürece dâhil etmek yerine duygusal durumlarını özerk bir şekilde düzenlemeyi tercih ederler. Çocukların duygusal açıdan zorlu durumlarda çok az denetimleri varsa mesafe koyma stratejileri duyguların yönetimi için kullanılır. Çocuklar aynı kişi hakkında çelişkili duygular hissedebildiklerinin -sevdikleri bir kişiye kızmak gibi- farkına varır. Çeşitli bağlamlarda kendileri ve başkalarının duygularıyla ilgili enformasyonu ve hatıraları arkadaşlık kurmalarına ve sürdürmelerine yardımcı olarak kullanırlar.

Ergenlik Öncesi

10 ila 13 yaşları arasındaki ergenlik öncesi dönemi çocukları, duygularını özerk bir şekilde düzenleme ve stresle başa çıkmada birçok strateji kullanma konusunda artan etkinlik gösterir. Yakın arkadaşlara hissedilen samimi duygularla başkalarına yapılan duygusal gösteriler arasında ayrım yaparlar. Arkadaşlık kurma ve sürdürmede sosyal rollerin ve duygusal senaryoların yeriyle ilgili gittikçe artan karmaşık bir anlayış geliştirirler.

Ergenlik

13 ila 20 yaşları arasındaki ergenlik döneminde, karmaşık duygusal döngülerin farkındalığında bir artış söz konusudur, örneğin öfkeli hissetmekten dolayı suçlu hissetmek ya da korkmuş hissetmekten dolayı utanç duymak. Ergenlikte gençler gitgide artarak karmaşık stratejileri duyguları özerk bir şekilde düzenlemek için kullanır. Bu öz düzenleme stratejileri giderek daha çok neyin doğru ve iyi, yanlış ve kötü olduğuna dair ahlaki ilkeler, inançlarla belirlenir. Ne var ki ahlakla ilgili bu kaygının yanı sıra izlenim yönetimi için öz sunum stratejileri daha sık kullanılır. Ergenler kademeli olarak arkadaşlık kurmada ve sürdürmede duygusal kendini açmanın öneminin farkına varırlar.

Bağlılık ve Duygusal Yeterliğin Gelişimi

Duygusal yeterliğin gelişimi ilk olarak aile içi bağlamda meydana gelir. Ebeveynleriyle (veya kendilerine bakan kişiyle) güvenli duygusal bağlar kuran çocuklar duygusal yeterlik geliştirir. Çocuklar, ebeveynleri onların güvenlik, emniyet ve fiziksel bakım ihtiyaçlarına uyum sağlamışsa ve çocukların ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini gösteren işaretlere karşı duyarlıysa güvenli duygusal bağ kurar. Bu gerçekleştiğinde çocuklar ebeveynlerinin güvenli bir üst olduğunu ve buradan dünyayı keşfedebileceklerini öğrenir. Bağlanma teorisini geliştiren John Bowlby (1988), genetik olarak programlanan ve türlerin hayatta kalması için gerekli olan bağlılık davranışının 6 aylık ila 3 yaşındaki çocuklarda tehlikeyle karşılaşıldığı zaman ortaya çıktığını savunmuştur. Bu gibi durumlarda çocuklar, kendilerine bakan kişiyle yakınlık arayışına girerler. Rahatlatıldıklarında bakıcıların etrafındaki yakın çevreyi keşfetme aktivitesine dönerler. Bu döngü, çocuk bir tehdit algıladığında ve doyum, güvenlik ve emniyet ihtiyacı aktive olduğunda her zaman tekrar eder. Birçok tekrar sonucu çocuk, bakıcının verdiği bu tepkilerin çocuğun yakınlık, rahatlık ve güvenlilik ihtiyaçlarına karşılamak amaçlı olduğunu fark eder ve içsel olarak işleyen bağlılık ilişkileri kalıbı oluşur. Gelecekteki ilişkilerin gelişmesi için şablon görevi gören ilk bağlılık deneyimlerine dayanan içsel işleyiş modelleri, bilişsel ilişki haritalarıdır. İçsel işleyiş modelleri, kişinin ve sevgililerin ilişkide nasıl davranacakları konusunda öngörüde bulunmalarını sağlar. Anneler ve çocuklarla yapılan ampirik bir araştırma, çocuk-ebeveyn bağlılıklarının dört farklı kategoride sınıflandırılabileceği gösterilmiştir (Cassidy & Shaver, 2008). Erişkinlikteki yakın ilişkiler üzerine yapılan sonraki çalışmalar, bu dört ilişki biçiminin yaşam döngüsünde süreklilik gösterdiğini ve önemli erişkin ilişkilerinin dört eşdeğer kategoriye ayrılabileceğini gösterir. Bu bağlanma tarzlarının aile organizasyon modellerini nitelendirdiğini gösteren bazı kanıtlar vardır (Carr, 2006). Bu dört bağlanma tarzının bir özeti Şekil 5.4'te verilmektedir.

Güvenli bağlar kuran çocuklar ve eşler ebeveynlerine ve eşlerine sanki onlar dünyayı keşfedebilecekleri güvenli bir üstmüş gibi davranır. Bu tür ilişkilerde ebeveynler ve eşler çocuklarının ve eşlerinin ihtiyaçlarına duyarlı ve uyumlu olur. Güvenli bağları olan ailelerde adaptasyon yeteneği vardır ve aile üyeleri esnek bir şekilde bağlıdır. Güvenli bağlanma tarzı özerklikle ilişkiliyken diğer üç bağlanma tarzı güvensizlik hissiyle ilişkilidir. Kaygılı bir şekilde bağ kuran çocuklar, ayrılmanın ardından ebeveynlerle iletişim arayışına girer ama bun-

dan rahatlık elde edemez. Yapışır, ağlar veya huysuzluk nöbeti geçirirler. Bu tür bağlanma tarzındaki eşler, aşırı yakın olma eğiliminde olsalar bile tatmin olmazlar. Kaygılı bağ ilişkileriyle karakterize edilen aileler olumsuz bir duruma düşmüş ve aile üyeleriyle bulanık sınırlara sahip olma eğilimindedir.

Kaçınmalı bağı olan çocuklar, ayrıldıktan sonra ebeveynleriyle irtibat kurmaktan kaçınır. Somurtkandırlar. Bu tür bağlanma tarzı olan eşler, mesafeli olma ve tatmin olmama eğilimi gösterir. Kaçınmalı ilişkilerle karakterize edilen ailelerde bağlantısız olma ve aile üyeleri arasında geçirimsiz sınırların olması eğilimi vardır. Düzensiz bağlanma tarzı olan çocuklar, ayrılığın ardından hem kaygı dolu hem de kaçınmacı kalıplar sergiler. Düzensiz bağlanma, çocuk istismarı ve ihmalinin, erken yaştaki ebeveyn yokluğunun, kaybının veya yasının ortak bağıntısıdır. Düzensiz evlilik ve aile ilişkileri, yaklaşım-kaçınma çatışmaları, yönelim bozukluğu ve yapışma ila küsme arasında gidip gelme ile karakterize edilir. Güvenli bağlanma, sıkıntıya dayanıklı olmanın temel özelliğidir ve şimdi bu konuya değineceğiz.

Şekil 5.4 Çocuklarda ve erişkinlerde dört bağlanma tarzının özellikleri

	Düşük Pozitif Kaygı Benlik Modeli	**Yüksek Negatif** Kaygı Benlik Modeli
Düşük Pozitif Başkasından Kaçınma Modeli	**Güvenli-Çocuk** **Güvenli-Erişkin** Güvenli Çocuk özerktir Erişkin özerktir Duyarlı ebeveynlik Aile biçimi adaptiftir **B Tarzı**	**Kaygılı İkircikli -Çocuk** **Endişeli-Erişkin** Güvensiz Çocuk kızgın/yapışkandır Erişkin endişelidir Ebeveynlik aralıklarla mevcuttur Aile tarzı olumsuz bir durumdadır **C Tarzı**
Yüksek Negatif Başkasından Kaçınma Modeli	**Kaçınmacı- Çocuk** **Kayıtsız-Erişkin** Güvensiz Çocuk kaçınmacıdır Erişkin mesafelidir Ebeveynlik reddedicidir Aile tarzı bağlantısızdır **A Tarzı**	**Düzensiz-Çocuk** **Korkak- Erişkin** Güvensiz Çocuk yapışkan/kaçınmacıdır Erişkinde yaklaşım/kaçınma çelişkileri vardır Ebeveynlik istismarcıdır veya yoktur Aile tarzında yönelim bozukluğu vardır **D veya A/C Tarzı**

Duygusal Yeterlik ve Sıkıntı Karşısında Dayanıklılık

Bazı çocuklar, sıkıntı karşısında dayanıklılık gösterirken bazıları göstermez (Goldstein & Brooks, 2006). Dayanıklı olmayan çocuklar, bağlanma figürlerinden ve bakım sağlayan ağın üyelerinden sosyal destek almadan ve genellikle alışılmışın dışında bir akran grubunun karşısında başa çıkma kapasitelerini aşan sorunlara, zorluklara, streslere ve problemli durumlara tekrar tekrar maruz bırakılanlardır. Aksine zorluklarla yüzleşen, başa çıkma kapasiteleri sınırlarına kadar esnetilen ve bağlanma figürleri, bakıcıları ve alışıldık akran grubunun üyeleri tarafından sürekli destek gören çocuklar güçlenir ve belirgin bir dayanıklılık gösterir. Bu da duygusal zekânın gelişimine katkı sağlar.

Duygusal Zekânın Nörobiyolojik Temeli

Beyin hasarlı hastaların karmaşık ve sosyal karar alma süreçleri esnasında yaptıkları hataların incelendiği bir çalışma, duygusal zekânın nörobiyolojik temeline ışık tutmuştur. Iowa Üniversitesinden Prof. Antonio Damasio, ön korteksin alt orta bölgesinde iki taraflı lezyondan yakınan hastaların karar verme hatalarını incelemiştir (Damasio, 1994; Bechara *ve ark.,* 2000). Bu çalışmanın itici gücü, önceden uyumluluğu iyi olan ve ön korteksin alt orta bölgesinde iki taraflı lezyondan yakınan hastaların IQ'da önemli bir bozulma göstermediği, ama işle ilgili aktiviteleri ve ilişkileri planlamada önemli bir bozulma gösterdiği klinik gözlemlerdir. Eylemleri, finansal ve sosyal duruşları ile arkadaşlıklarında kayıplara neden olmuştur. Bu klinik gözlemlerin ışığında Damasio karar verme performansına yönelik bu deneyde, nörolojik lezyonları olan hastaları benzer IQ seviyesinde olan ama beyin hasarı olmayan kontrol grubuyla karşılaştırıldığı bir dizi deney yapmıştır. Böylece performanstaki farklılıkların beynin ön lobu tarafından yürütülen işlevlere atfedilebileceği görülmüştür.

Katılımcılardan istenen, herhangi dört desteden (A, B, C, D) kartlar seçerek kazanabilecekleri kadar çok oyun parası kazanmalarıdır. Iowa Kumar Testi (Iowa Gambling Task) adındaki bu deney kullanılarak katılımcıların karar verme mekanizmaları değerlendirilmektedir. A ve B destelerinden kazanan kartları seçerlerse 100$ alırlar, bu destelerden kaybeden kartları seçerlerse 350$'a kadar kaybederler. Öte yandan, C ve D destelerinden kazanan kartları seçerlerse 50$ ve kaybeden kartları seçtikleri takdirde kart başına sadece 250$'a kadar kaybederler. Katılımcılara ne bu kurallardan ne de herhangi dört desteden kart

çekmek için yüz şansları olacağı bahsedilir. Normal kontrol katılımcıları C ve D destelerinden kart çekmenin en iyi strateji olduğunu saptar, çünkü kazanan her bir kart için 50$ almak nispeten az olsa da, kaybeden kartlardan çekmenin yol açtığı kayıplar büyük (250$) değildir. Ön korteksin alt orta bölgesinde iki taraflı lezyonu bulunan hastalar, bunun aksine, kartları tipik olarak kazanma başına nispeten büyük olan A ve B destelerinden çeker. Ama bu hastalar kısa vadeli kazançların, 350$'a varan cezalandırıcı ve uzun vadeli kayıplarla dengelendiğini öğrenemez. Dolayısıyla ön korteksin alt orta bölgesinde lezyonları olan hastalar, kumar oynama konusunda gündelik yaşamlarındakine benzer bir karar verme kalıbı göstermektedir. Daha önemli uzun vadeli kayıpları dikkate almadan özellikle uzun vadeli kayıplar hakkında kesin bilginin açık olmadığı ve içgüdüsel hislere ya da önsezilere dayanmak zorunda oldukları durumlarda sürekli olarak kısa vadeli kazançlar sağlamak üzere karar verirler.

Bu kumar testi deneylerinde, kart çekmeden önce deri iletkenliği tepkilerinin (SCR) büyüklüğü – fizyolojik beklentisel uyarılma endeksi veya "içgüdüsel hisler" ölçülmüştür. Normal katılımcılar, deneyin ilerleyen safhalarında daha çok beklentisel SCR üretmiştir. Ayrıca riskli destelerden -A ve B- kart çekerken güvenli destelere -C ve D- kıyasla daha büyük SCR üretmişlerdir. Böylece normal denekler deneyde dört desteyle daha çok deneyim kazandıkça "içgüdüsel hisleri" karar verme süreçlerini belirlemiş ve riskli desteler olan A ve B'den kaçınmışlardır. Bunun aksine, ön korteksin alt orta bölgesinde lezyonları olan hastalar, beklentisel SCR oluşturmamış ve karar verme süreçleri "içgüdüsel hisler" tarafından belirlenmemiştir. Sonuçlar, riskli sonuçlar hakkında açık enformasyonun mevcut olmadığı karmaşık durumlarda etkin karar vermenin beklentisel duygusal yanıtlar tarafından yönlendirildiğini göstermektedir.

Söz konusu "içgüdüsel hislerin" karar vermeyi sadece insanlar bunların tamamen farkında olduğu zaman etkileyip etkilemediğini belirlemek için yapılan bir kumar testinde, çekilen her 10 karttan sonra katılımcılardan her bir desteden kart çekmenin maliyet ve faydalarına dair inançlarını ifade etmeleri istenmişti. Bu çalışmanın sonuçları, normal katılımcıların A ve B destelerinin riskli olduğunun bilinçli bir şekilde farkına varmadan önce bile bu destelerden çekerken daha büyük beklentisel SCR gösterdiklerini ve daha sonra daha güvenli desteler olan C ve D'yi daha çok tercih ettiklerini göstermiştir. Öte yandan ön korteksin alt orta bölgesinde iki taraflı lezyonu olan hastalar, A ve B destelerinin daha riskli olduğunun tamamen farkında olsalar bile hiç

beklentisel SCR göstermemiş ve bu destelerden kart çekmeyi sürdürmüştür. Bu sonuçlara göre karmaşık durumlarda etkin karar verme kişinin farkında olmadığı beklentisel duygusal tepkilerle yönlendirilir.

Damasio (1994), ön korteksin alt orta bölgesinin duyu organlarından biri olan amigdalanın bedensel-duyusal ve insuler korteksten gelen sinirsel yansımaları içeren sinir ağının bir parçası olduğunu kanıtlamıştır. Bir dizi çalışmada Damasio ve ekibi, her biri farklı beyin lezyonu olan üç grup hastanın yanıtlarını 1) beynin ön lobunun alt orta bölgesinde iki taraflı lezyonların 2) amigdalanın iki taraflı lezyonlarının ve 3) sağdaki bedensel-duyusal/insuler korteks lezyonlarının etkilerini belirlemek için karşılaştırmıştır. Üç merkezde meydana gelen hasarın hepsinin beklentisel SCR'ler üretmede ve kumar testinde güvenli karar vermeyi öğrenmede başarısızlığa neden olduğunu saptamıştır. Amigdalanın iki taraflı lezyonları ve sağ bedensel-duyusal/insuler korteks lezyonlarının yüz ifadeleriyle iletilen duyguların yoğunluğuna karar vermede hatalara yol açmıştır. Sadece amigdalada iki taraflı lezyonları olan hastalar, mavi bir ekran (şartlı uyarıcı, CS) ürkütücü ani bir sesle (şartsız uyaran, UCS) birlikte tekrarlandıktan sonra tek başına sunulduğunda şartlı duygusal yanıt (SCR) geliştirmede başarısız olmuştur. Sadece sağ bedensel-duyusal/insuler korteks lezyonları olan hastalar, mutlu, üzgün, korkutucu veya öfke-tetikleyici anılar-düşündüklerinde duyguları yeniden deneyimlemeyi başaramamıştır.

Bu sonuçlara dayanarak amigdaladaki hasardan kaynaklı karar verme bozukluğunun, uyaranın duygusal önemi hakkında bizi bilgilendiren ve şartlı duygusal tepkiler geliştirmemizi sağlayan becerinin eksikliğinden kaynaklanabileceği sonucuna tereddütle varılabilir. Sağ bedensel-duyusal/insuler korteks-lerde hasarın yol açtığı karar verme güçlüğü, belirli olaylarla ilişkili duyguları hatırlamadaki başarısızlıktan kaynaklanabilmektedir. Ön korteksin alt orta bölgesindeki hasardan doğan karar verme bozukluğu ise kişinin engellemesi gerektiğini bildiği tepkileri engelleyememesindeki başarısızlıktan kaynaklanıyor olabilir. Başka bir deyişle, beklenmedik durumun uzak ve/veya sembolik olduğu üst düzey şartlanma onlara zor gelmektedir.

Birkaç güncel çalışma, Damasio'nun duygusal zekânın nörobiyolojisi üzerine yaptığı öncü çalışmadan yararlanılarak kurulmuştur. Odaksal kafa yaralanmaları olan Vietnam gazileri hakkında yapılan bir araştırmada, Krueger *ve ark.*, (2009) ön korteksin alt orta bölgesindeki MSCEIT hasarının duygusal enformasyonu anlamayı ve yönetmeyi engellediğini, beynin ön lobunun yan sırt bölgesindeki

hasarın duygusal enformasyonun algılanmasını ve entegrasyonunu azalttığını saptamıştır. 16 erişkinin katılımıyla yapılan bir fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) çalışmasında Reis *ve ark.* (2007), MSCEIT problemleri çözerken beynin en aktif bölgelerinin sol ön polar ve sol arka temporal bölgeleri olduğunu saptamıştır. 200 fMRI çalışmasının meta analizinde Van Overwalle (2009), duygusal yargıların yanı sıra pozitif ve negatif duyguların deneyimlerinin beynin ön orta lobunun sırt, ön ve üst bölgelerini aktive ettiğini bulmuştur. Mevcut kanıtlar duygusal zekânın, amigdalanın, sağ bedensel-duyusal/insuler kortekslerin ve ön korteksi içeren sinir ağının etkin işlevini gerektirdiğini öne sürer.

Geliştirici deneyimler ve travma, sinir ağının çalışma verimliliğinden ödün verebilir. Joseph LeDoux (1996), amigdalanın ön korteksten bağımsız olarak faaliyet gösterebildiği ve amigdalada depolanan olaylardan duygusal önem taşıyanların ön korteksin müdahalesi olmadan karar vermeyi yönlendirebildiğine dair kanıt üretmiştir. İşitsel korteksin çıkarıldığı fareler, önceden elektrik şokuyla eşleşen tondan (CS) korkmayı öğrenmişti. LeDoux, olgusal belleğin hipokampus tarafından yönetilirken duygusal önem taşıyan anıların amigdala tarafından yönetildiğini savunur. Hipokamus, üniversite sınav salonunun nerede olduğunu hatırlamamızı sağlar ama amigdala sınavların nasıl kaygılandırıcı olduğunu hatırlamamıza izin verir. Acil durumlarda veya stres altındayken algımız ve tepkilerimiz hipokamus tarafından değil amigdala tarafından yönetilir.

Evrimsel bakış açısından bakıldığında insan beyninin alt bölümleri ve beyin kökü, türlerin evrimsel gelişimi açısından yapısal olarak önceki türlere benzer, örneğin sürüngenler. Beynin bir sonraki katmanı -limbik sistem- ilk memelilere, bir sonraki katman -ince memeli korteksi- üst memelilere benzer ve beynin en üst katmanı eşsiz bir şekilde insana özeldir. Amigdala, limbik sistemin bir parçasıdır ve acil durumlara ya da geçmişteki yoğun duygusal deneyimlerimizi hatırlatan durumlara tepki verdiğimizde aslında ilk memeliler gibi tepki gösteriyoruzdur. Alt orta ön korteks, beynin sadece insanda var olan bölümünün bir parçasıdır. Bu yapı, duygusal durumlarla ölçülü bir şekilde başa çıkmamızı sağlar.

Acil durumlarda veya bize eski yoğun duygusal deneyimler hatırlatıldığında mantıksal beynimizin atlatıldığı ve evrimsel açıdan daha çok ilkel memeliler gibi tepki verdiğimiz durumların artıları ve eksileri vardır. Olumlu etkilerinden bazıları, yeni durumlardaki hemen göze çarpmayan işaretlerin amigdalaya benzer işaretleri içeren eski acil durumları hatırlatması ve yoğun duygusal anı-

ları ve ön korteksi ya da bilinci içermeyen hızlı tepkileri tetikleyerek bize zarar gelmesini engellemesidir. Örneğin bir yayanın karşıdan gelen otomobilin ön camının üzerinde çok kenarında titreyen güneş ışığını fark edip arabanın çarpmasını engellenmek için hiç düşünmeden kaldırımda hızlıca geri adım atmasını sağlayabilir. Olumsuz açıdan ise amigdalada depolanan bazı anılar tamamen uygunsuz olan yoğun hızlı duygusal tepkileri tetikleyebilir. Örneğin genç bir baba bana, karısının anne sütünü ilk kokladığında açıklanamaz bir öfke hissettiğini söyledi. Buna neden olan anının izini sürememişti ama daha sonra büyük kardeşinden, bebekken annesi hastalandığı için aniden sütten kesilmek zorunda kaldığını ve ardından sağılan anne sütüyle şişeden beslenmede zorluk çektiğini öğrendi. Genç babanın yoğun öfke deneyimi, karısıyla son derece olumlu ilişkisi ve çocuğuna bağlılığı göz önüne alındığında hiç anlamlı değildi. Ancak amigdalası, anne sütünün kokusunun anısının emziği annesinin sütü gibi kokan bir şişeyle yer değiştirmesiyle ve yoğun öfke deneyimiyle ilişkilendirerek kodlamıştı. Bu duygusal anı, büyük duygusal öneminden dolayı ön korteksin katılımı olmadan tetiklenmişti. Yüksek düzeyde duygusal zekâları olan insanlar, muhtemelen bu tür tepkilerin olasılığının farkındadır ve kendileriyle başkalarında bunları öngörebilir, engelleyebilir ve değiştirebilir. Psikoterapide insanlar bu tür tepkileri fark etmeyi ve değiştirmeyi öğrenmektedir.

Genel zekâ üzerinde yapılan araştırmalar, yüksek IQ'su olan insanların sorunları daha az beyin aktivitesiyle, yani düşük IQ'su olanlara göre daha verimli bir şekilde çözdüğünü göstermiştir (Neubauer & Fink, 2009a). Bu paradigmayı kullanarak, yüksek duygusal zekâsı olanların elektroenselogram (beyin dalgaları çizelgesi, EEG) aktivitesinin gösterdiği gibi duygusal problemleri çözmek için daha az beyin aktivitesine ihtiyaç duyduğu saptanmıştır (Jausovec & Jausovec, 2005; Jausovec *ve ark.*, 2001). Ayrıca fMRI kanıtı, bu yüksek verimliliğin beynin Damasio tarafından duygusal işlemenin yöneticisi olarak belirlediği bölgelerinde (ön korteksin alt orta bölgesi, amigdala ve insula) meydana geldiğini gösterir. Killgore ve Yurgelun-Todd (2007), korkunç yüzleri algılarken taranan 16 sağlıklı ergenle fMRI çalışması yapmıştır. Bar-On EQ-I puanları ve Damasio'nun duygusal işlemeyi yönettiğini belirlediği bölgelerde ve diğer paralimbik alanlardaki aktiviteler arasında önemli negatif korelasyonlar oluşmuştur. Bulgular, duygusal zekânın EQ-I tarafından değerlendirildiği şekliyle, ön korteksin alt orta bölgesindeki, amigdaladaki ve insuladaki duygusal uyaranların nöral işlemesinin etkinliğiyle ilişkili olduğunu ileri sürer.

Duygusal Zekâ Hakkında Sorular ve Cevaplar

Yeni araştırmalar, duygusal zekâ hakkında pek çok kritik soruya yanıt sunmuştur: Duygusal zekânın kişilik özelliği ve yetenek ölçümleri arasındaki ilişki nedir? Bir taraftan duygusal zekâ kişilik özelliği ile yetenek ölçümleri diğer taraftan IQ ile beş büyük kişilik özelliği arasındaki ilişki nedir? Duygusal zekâ ve iş performansı gibi önemli kriterler arasındaki ilişki ne kadar güçlüdür? Bu sorulara kesin olarak yanıtlamak için binlerce vakayı içeren birçok çalışmanın verileri birleştirilerek bir dizi meta analiz yapılmıştır (Harms & Crede, 2010; Joseph & Newman, 2010; Schutte *ve ark.*, 2007; Trentacosta & Fine, 2010; Van Rooy & Viswesvaran, 2004; Van Rooy *ve ark,* 2005). Aksi belirtilmediği sürece, aşağıdaki sonuçlar bu çalışmaların en kapsamlı olanlarından alınmıştır (Joseph & Newman, 2010).

Duygusal Zekâ Kişilik Özelliği ve Yetenek Ölçümleri Arasındaki İlişki Nedir?

Duygusal zekâ kişilik özelliği öz bildirimleri ve performansa dayalı yetenek ölçümleri arasındaki korelasyon nispeten küçüktür (r = 0.26). Bunun nedeni duygusal zekâ yetenek testlerinin maksimum performansı ölçmesi ve duygusal zekâ kişilik özelliği testlerinin tipik performansı değerlendirmesidir. Diğer bir neden ise kişilik özelliği ölçümlerinin duygusal zekâ yetenek ölçümlerine kıyasla daha geniş bir tanım gerektirmesidir.

Duygusal Zekânın Bir Taraftan Kişilik Özelliği ve Yetenek Ölçümleri İle, Diğer Taraftan IQ ve Beş Büyük Kişilik Özelliği İle Arasındaki İlişki Nedir?

Duygusal zekânın performansa dayalı yetenek ölçümleri, IQ'yla ve diğer bilişsel yetenek ölçümlerinden duygusal zekâ kişilik özelliği ölçümlerine göre daha yüksek korelasyon gösterir (r = 0.25'e karşı r = 0.11). Bunun aksine duygusal zekâ kişilik özelliği ölçümleri, bu kurgunun yetenek ölçümlerine göre beş büyük kişilik özelliğiyle daha büyük korelasyon gösterir (r = 0.29-0.53'e karşı r = 0.13-0.29). Buna göre duygusal zekâ yetenek ölçümleri genel zekânın bir yönünü değerlendirirken duygusal zekâ kişilik özelliği ölçümleri kişiliğin bir yönünü ölçmektedir.

Duygusal Zekâ ve İş Performansı Arasındaki İlişki Nedir?

Genel olarak duygusal zekânın kişilik özelliğine dayalı ölçümleri iş performansıyla yeteneğe dayalı ölçümlerine göre daha yüksek korelasyon gösterir (r =

0.47'ye karşı r = 0.18). Genelde duygusal zekâ hem kişilik özelliği hem yetenek ölçümleri için iş performansıyla korelasyonlar, daha fazla duygusal emek içeren işler için minimum duygusal emek gerektiren işlere göre daha yüksektir (r = 0.24-0.59'a karşı r = 0.01-0.43). Bu bağlamda duygusal emek, kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını belirmesi ve yönetmesi anlamına gelir. Bu bulgu, meslektaşlarıyla ve müşterileriyle karmaşık biçimlerde etkileşimde olan pazarlamacılar, ekip lideri veya danışman gibi kişiler için yüksek seviyede duygusal zekânın özellikle faydalı olduğuna işaret eder. Bunun aksine bilim adamlarının, araba tamircilerinin ve fabrika işçilerinin işleri daha az duygusal emek gerektirir ve çok yüksek duygusal zekâ bu mesleklerdeki insanlara özellikle büyük yarar sağlamaz.

Duygusal Zekâ, İş Performansında IQ'dan Daha mı Önemli?

Genel olarak duygusal zekâ yetenek ve kişilik özelliği ölçümleri, Goleman'ın çok satan kitabı *Duygusal Zekâ: IQ'dan Nasıl Daha Önemli Olabilir?*'in (*Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than* IQ) iddia ettiği gibi bilişsel yetenek ölçümlerine kıyasla çok daha yüksek korelasyona sahip değildir (r = 0.18-0.47'ye karşı r = 0.44). Üstelik duygusal zekânın yetenek ve kişilik özelliği ölçümlerinin iş performansıyla gösterdiği korelasyon, yüksek duygusal emek içeren işler için bilişsel yetenek ölçümleri ile gösterdiği korelasyondan daha yüksek değildir (r = 0.24-0.59'a karşı r = 0.37).

Duygusal Zekâ, İş Performansı İçin Beş Büyük Kişilik Özelliğinden Daha mı Önemlidir?

Genel olarak duygusal zekâ yetenek ve kişilik özelliği ölçümleri herhangi bir beş büyük kişilik özelliğine göre iş performansıyla daha yüksek korelasyona sahiptir (r = 0.18-0.47'ye karşı r = 0.06-0.21). Üstelik duygusal zekâ yetenek ve kişilik özelliği ölçümleri, yüksek duygusal emek gerektiren işler için iş performansıyla beş büyük kişilik özeliğinin her birinden daha büyük korelasyon gösterir (r = 0.24-0.59'a karşı r = 0.09-0.22).

Duygusal Zekâ, IQ ve Beş Büyük Kişilik Özelliği, İş Performansına Nasıl Katkıda Bulunur?

Joseph ve Newman (2010), yaptıkları kapsamlı meta analizler sonucu Şekil 5.5'te gösterilen model için destek bulmuştur. Bu modelde, Mayer ve meslektaşlarının duygusal zekâ modelinin üç bileşeninin iş performansına etki ettiği

ileri sürülür; duygusal düzenleme, anlama ve algılama. İş performansına en çabuk duygusal düzenleme etki eder, duygusal düzenleme pozitif ve negatif duyguların ne ölçüde deneyimlendiğini ve ifade edildiğini kontrol etme kapasitesidir. Ancak modeldeki duygusal düzenlemenin öncüleri, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını algılaması ve bu duyguların anlaşılmasıdır. İş performansını etkileyen duygusal zekânın bu üç bileşenini (düzenleme, anlama ve algılama) IQ veya bilişsel yetenek etkiler. Beş büyük kişilik özelliğini ise ikisi de etkiler; sorumluluk ve duygusal denge (veya düşük nevrotiklik). Sorumluluk kişilik özelliğine sahip insanlar kişisel duyguları ve dürtüleri tespit etmede ve bunları kontrol etmede iyi olduklarından sorumluluk duygusal algıya etki etmektedir. Duygusal açıdan daha dengeli insanların öz düzenleme için daha fazla kapasitesi olduğu için bilişsel yetenek duygusal anlayışa etki etmektedir. Modelde, bilişsel yetenek, sorumluluk ve duygusal dengenin doğrudan iş performansını ve böylece duygusal zekânın bileşenlerini etkilediğini ileri sürülür. Joseph ve Newman'ın (2010) basamak modeli, duygusal zekânın etkileri, bilişsel yetenek ve iş performansıyla ilgili kişilik özellikleri üzerine teorik çerçeveleri ve ampirik bulguları entegre etme girişimidir.

Etkili Liderlerin Duygusal Zekâları Daha mı Yüksek?

62 bağımsız örneklemin meta analizinde Harms ve Crede (2010), duygusal zekânın dönüşümsel liderlik ve diğer üretken liderlik davranışlarıyla büyük ölçüde ilişkili olduğunu bulmuştur. Duygusal zekâ kişilik ölçümleri duygusal zekânın yeteneğe dayalı ölçümlerine göre liderlikle daha çok ilişkiliydi.

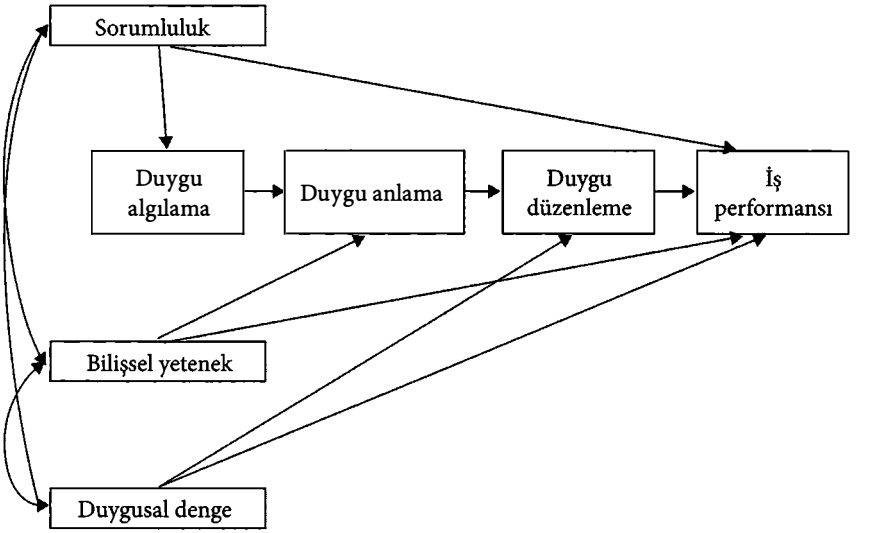
Duygusal Zekânın İyi Oluşa Etkisi Var mıdır?

MSCEIT gibi duygusal zekâ yetenek ölçümleri öznel iyi oluş ölçümleriyle her zaman önemli derecede korelasyon göstermemektedir (*ör.* Zeidner & Olnick-Shemesh, 2010). Bunun aksine duygusal zekâ kişilik özelliği ölçümlerinin pek çok çalışmada öznel iyi oluş ölçümleriyle beş büyük kişilik özelliğinin etkilerinin kontrolünün ardından bile korelasyon gösterdiği saptanmıştır (*ör.* Petrides *ve ark.*, 2007).

Duygusal Zekâ Beden ve Akıl Sağlığına Etki Ediyor mu?

7000'den fazla vakayı içeren bir meta analizde Schutte *ve ark.*(2007), yüksek duygusal zekânın daha iyi sağlıkla ilişkili olduğunu bulmuştur. Duygusal zekâ, akıl sağlığıyla ($r = 0.29$), bedensel sağlıkla ($r = 0.22$) ve psikosomatik

Şekil 5.5 Joseph ve Newman'ın duygusal zekâ basamak modeli ve iş performansı



Kaynak: Joseph, D., & Newman, D. (2010). "Duygusal zekâ: Bütünleşik meta analiz ve basamak modeli" (Emotional Intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology,* 95,54-58 (Şekil 1, *s.* 56). Amerikan Psikologlar Derneğinin izniyle.

sağlıkla, kronik yorgunluk ($r = 0.31$) gibi koşullarda görüldüğü gibi korelasyon göstermiştir. Duygusal zekâ kişilik özelliği bir yetenek olarak ölçülen duygusal zekâya göre akıl sağlıyla daha güçlü korelasyon göstermiştir.

Duygusal Zekâ Çocukların Uyum Sağlamasında Etkili midir?

Trentacosta ve Fine (2010), DANVA gibi duygusal zekâ nın spesifik yetenek ölçümlerinin kullanıldığı 5000'i aşkın çocuğu içeren 63 çalışmanın meta analizini yapmıştır. Duygusal zekâ ve sosyal yeterlik arasında ($r = 0.22$) bir korelasyon ve duygusal zekâ ile içselleştirme ve dışsallaştırma davranış sorunları arasında ($r = 0.17$) küçük bir korelasyon saptamıştır.

Yetenek Testleriyle Ölçüldüğü Şekliyle Duygusal Zekâ Akran, Aile ve Evlilik İlişkilerinin Niteliğine Etki Eder mi?

Sosyal ilişkilerimizin doğası hakkında önemli bilgiler sunar, bu bilgileri kullanmak ve kendimizin ve başkalarının duygusal durumlarını düzenleme

kapasitesi ilişkilerimizin kalitesini artırabilir. Bundan dolayı duygusal zekâ ve sosyal işlevsellik arasında bir ilişki beklenebilir. Kapsamlı bir incelemede Mayer *ve ark.* (2008), duygusal zekânın spesifik yeteneğe dayalı ölçümlerinden alınan puanlarla MSCEIT ve öncülü olan MEIS puanlarının sosyal ilişkilerde geniş çaplı faaliyet endeksiyle korelasyon gösterdiği sonucuna varmıştır. Bunlar, çocuklarda ve erişkinlerde sosyal yeterliği ve daha iyi aile ilişkilerini içermektedir. Ampirik çalışmaların ve teorik literatürün geniş kapsamlı bir incelemesinde Casey *ve ark.* (2010), ilişkilerde daha büyük doyumun iki partnerin de yüksek duygusal zekâya sahip olması ve çiftlerin erişkinliğin ötesine ilerlemesi durumunda gerçekleştiği sonucuna varmıştır. Bunun nedeni, yüksek duygusal zekâsı olan insanların yüksek duygusal zekâsı olan partnerler seçmesi olabilir. Bunun nedeni belki de yüksek duygusal zekâsı olanların kendilerinin ve partnerlerinin duygularını algılamak ve anlamak, ilişkilerini geliştirmek üzere bu bilgiyi kullanmak, ilişkideki sorunları çözmek ve ilişki doyumunu maksimize etmek üzere duygularını düzenlemek için daha donanımlı olmasıdır.

Duygusal Zekâyı Artırmak

Okullarda ve işyerlerinde duygusal zekâyı artırdıklarını iddia eden programlarda bir çoğalma olmuştur (Bar-On *ve ark.*, 2007). Bu eğitim programlarının etkinliğinin ampirik incelenmesi gelişimin ilk aşamasındadır.

Okullarda Duygusal Zekânın Artırılması

Çocuk ve ergen eğitiminde hızla büyüyen bir hareket olan sosyal ve duygusal öğrenme (SEL) üzerine yapılan araştırmalar, duygusal zekânın artırılmasıyla özellikle ilgilidir (Zins *ve ark.*, 2007). Bunun nedeni SEL'in duygusal zekânın merkezinde yer alan becerileri öğretmeyi amaçlamasıdır. SEL programlarında çocuklar ve ergenler, kendilerinin ve başkalarının duygularını belirlemeyi ve izlemeyi öğrenmektedir. Ayrıca duyguları anlamayı ve duyguların düşünme biçimlerine ve davranışlara nasıl etki ettiğini öğrenirler. Kendi duygularını ve dürtülerini yönetmek için beceriler geliştirirler, böylece hisleri üzerinde daha çok denetimleri olur. Bazı iletişim becerilerini, girişken olmayı, bakış açısı gözetmeyi ve empati yapmayı öğrenirler; böylece hem diğerlerinin bakış açılarını hesaba katarak hem de kendi kişisel haklarını savunarak başkalarıyla etkin bir şekilde konuşabilirler. Sorun giderme, karar verme ve çatışma çözme gibi beceriler de SEL programında öğretilmektedir. Bu tür programların etkinliği hakkında bazı

kanıtlar vardır. 300.000'den fazla çocuğun katılımıyla 317 SEL programı çalışmasının üç meta analiz serisinde Payton *ve ark.* (2008), SEL programlarının davranışsal ve duygusal problemleri olan ve olmayan öğrencilerle ve kentsel, kırsal ve banliyö çevrelerinden farklı etnik kökenli öğrenciler için hem okulda hem okul sonrası ortamlarda etkin olduğu sonucuna varmıştır. Bu SEL programları, duygusal becerilerde, sosyal becerilerde ve akademik performansta gelişmeler sağlamıştır. Ayrıca duygusal ve davranışsal sorunlarda da gelişmeye yol açmıştır.

İş Yerinde Duygusal Zekânın Artırılması

Duygusal zekâ üzerine Goleman'ın kitaplarını yayınlanmasından itibaren, mesleki ortamlarda duygusal zekâyı artırmayı ve böylece iş organizasyonlarının karını geliştirmeyi hedefleyen eğitim programlarında çoğalma olmuştur. Bu programlardan pek azı kontrollü çalışmalarda ampirik olarak değerlendirilmiştir, bu nedenle şu anda bu programların ne kadar etkin olduğunu çok az biliyoruz (Jordan *ve ark.*, 2007, 2009).

Organizasyonlarda Duygusal Zekâ Araştırmaları Konsorsiyumu, işyerinde duygusal zekâyı en iyi şekilde destekleyecek mevcut en iyi uygulamayı gösteren aşağıdaki kuralları geliştirmiştir (Cherniss *ve ark.*, 1998). Kurallar, eğitim ve geliştirmede araştırma literatürünün kapsamlı bir incelemesine dayanmaktadır. Etkin iş performansı için gerekli duygusal zekâ yeterliklerini belirleyerek organizasyon ihtiyaçlarını değerlendirin ve geliştirilecek bu yeterliklerin şirketin kültürüyle uyumluluğunu sağlayın. Bu yeterlikler duyguları algılamak, anlamak, kullanmak ve yönetmek gibi çeşitli beceriler içerebilir. Organizasyonel üyelerin işleri için gerekli olan duygusal zekâ yeterliklerinin değerlendirilmesi gerekir. Bireysel değerlendirmeler yapın, direnci ve savunmayı minimize etmek için güvenli ve destekleyici bir çevrede personele geribildirim verin. Personelin duygusal zekâ eğitimine başlayıp başlamayacağına karar vermesini sağlayın ve onları kendi hedeflerini belirlemeye davet edin. Değişim motivasyonlarını yükseltmelerini sağlayarak personelin eğitim hedeflerini kişisel değerlerine bağlayın. Sosyal ve duygusal yeterliğin geliştirilebileceğini ve personele bunun onu değer verdiği sonuçlara ulaştıracağını göstererek olumlu, gerçekçi personel beklentiler geliştirmesine olanak sağlayın. Personelin eğitim için hazır olup olmadığını değerlendirin, hazır olmayı müdahale çabalarının odağı haline getirin. Eğitmenler ve personel arasında olumlu bir ilişkiyi ve öz yönetimli eğitimi teşvik edin. Açık hedefler belirleyin. Büyük hedeflere giden yollara zemin hazırlayan küçük, yönetilebilir adımlar atın. Duygusal zekâ yeterliklerinin iş hayatında nasıl kullanıla-

bildiğini gösteren canlı veya videoya çekilmiş modeller kullanın. Yeni beceriler üzerinde çalışılması için fırsatlar sunun ve yetenek kazanılması ve hedefe ulaşılması hakkında düzenli geribildirim verin. Eğitim programları boyunca personelin birbirini desteklediği grupların kurulmasını teşvik edin. İç görüye olanak sağlayın ve personele düşüncelerinin, hislerinin ve davranışlarının kendilerine ve başkalarına nasıl etki ettiğini anlaması için yardım edin. Personeli, hataları ve ihmalleri başarısızlık olarak değil de duygusal zekâ becerilerini geliştirmek için bir fırsat olarak görmeye davet edin. İş ortamında duygusal zekâ becerilerinin kullanılmasını teşvik edin. Yeni becerilerin öğrenilmesini destekleyen bir kültür geliştirin. Duygusal zekâ geliştirme programlarını, personeli eğitimden önce ve sonra değerlendirerek ve düzenli yapılan izleme süreçlerinde sadece duygusal zekâ becerilerini değil aynı zamanda iş performansı ölçümlerini ve devamsızlık gibi mesleki uyumluluk göstergelerini de kullanarak ölçün.

Kendi Duygusal Zekânızı Geliştirmek

Bilişsel davranış terapisininampirik bulguları, öz izleme, öz düzenleme, iletişim ve problem çözme becerileri kazanmak için eğitimin duygusal zekâyı artırma programlarına faydalı bir şekilde dâhil edilebileceğini ileri sürmektedir (Carr, 2009a).

Duygusal Farkındalığı Artırmak İçin Öz İzleme

Öz izleme duyguların, bunları ortaya çıkaran durumların, bunlara eşlik eden düşüncelerin ve inançların farkındalığını artırır. Öz izleme, aşağıdaki listeyi içeren duygusal duygudurum değişikliklerinin günlüğünü tutmayı içerir:

- Duygudurumda değişikliğe neden olan Aktiviteler
- Duygudurumda değişikliğe neden olan İnançlar
- 10 puanlı ölçekten izlenen duygudurum değişimi

Böyle bir günlüğü gözden geçirmek, olumsuz duygudurum değişikliklerine büyük ölçüde katkıda bulunan olayları nasıl yorumladığımızı veya bu olaylar hakkındaki inançlarımızı görmemizi sağlar.

Sıkıntı Yaratan Duyguları Yönetmek İçin Öz Düzenleme

Depresyonu, kaygıyı ve öfkeyi düzenlemek için gelişmiş rutinler, bilişsel-davranışsal gelenekte geliştirilmiştir. Depresyon, kaygı ve öfke episodlarının tipik olarak meydana geldiği durumların ve bu tür durumlardaki inançlarımızın, yukarıda ana hatları verilen öz izleme egzersizini kullanarak farkına varabiliriz.

Depresyon için, sıkıntı yaratan durumlardan kaçınmalıyız. Eğer bu mümkün değilse durumun sıkıntı yaratmayan yönlerine odaklanabiliriz. Bu mümkün değilse davranışları bizde sıkıntı yaratan kişilerden kesin bir dille daha az stresli bir şekilde davranmalarını isteyebiliriz. Girişkenlikte kilit nokta, tercihinizi sorunlu durumu duygusal ve suçlayıcı olmadan "ben" ifadesiyle ve doğru bir şekilde ifade etmektir. Örneğin "Bu raporları vaktinde bitirmeye çalıştığımda sana ait kısım yetişmiyor, son teslim tarihine yetiştiremeyeceğimiz için endişeleniyorum. Bir dahaki sefere kendine ait kısmı anlaştığımız süre içerisinde vermeni tercih ederim." Bu stratejilerin yanı sıra düşük duygudurumumuza etki eden kötümser ve mükemmeliyetçi inançlara meydan okumalıyız ve her bir durumun içyüzünü anlamak için daha iyimser alternatif yolları desteklemeliyiz. Kötümser inançlar, yukarıda ana hatlarıyla verilen öz izleme egzersizi kullanılarak belirlenebilir. Aktivite seviyemizi artırarak da depresyonu azaltabiliriz. Bunun için düzenli egzersiz yapmak ve hoşumuza giden ve bizi canlandıran etkinlik planları yapabiliriz. Ayrıca bize sosyal destek sağlayacağına inandığımız yakın arkadaşlarla ve aile üyeleriyle düzenli olarak buluşmalıyız.

Kaygı bakımından öz düzenlemenin kilit noktası, öz düzenleme sayesinde belirlenen tehdit odaklı inançlara meydan okumak ve bu sıkıntılı durumları daha az tehdit oluşturacak şekilde yorumlamaya destek olacak kanıt aramaktır. Bizi korkutan durumlara aktif olarak katılarak ve kaygımız geçene kadar orada kalarak cesaretli olma çalışması yapabiliriz. Bu tehdit edici durumları kaygı hala yükselişteyken terk etmemek hayati önem taşır. Bu meydan okumaları üstlendiğimizde aile üyelerinden ve arkadaşlardan destek beklemeli ve başarımızı kutlamalarını istemeliyiz. Bu meydan okumalara gevşeme egzersizleri, sakinleştiren müzikler dinlemek vb. başa çıkma yöntemleriyle iyi hazırlanmalıyız.

Öfke, öfkeyi tetikleyen türdeki durumları öğrenmek ve bunlardan kaçınmak için öz izleme egzersizini kullanın. Eğer bu mümkün değilse durumun sıkıntı yaratmayan yönlerine odaklanın. Eğer bu mümkün değilse sizi provoke eden kişilerden yukarıda ana hatları çizilen kesin bir dille daha az stresli davranmalarını isteyin. Öfke hissetmeye başlarsınız durumdan fiziksel ve psikolojik olarak geri çekilin ve fizyolojik uyarılma seviyenizin azalmasına izin verin ve daha verimli bir şekilde düşünün. Öfke, korku veya heyecan gibi yüksek fizyolojik uyarılma içerisindeyken verimli bir şekilde düşünemeyiz. Sonra, söz konusu kişinin bakış açısını duymaya, anlamaya ve onunla empati kurmaya çalışın. Bu aşağıda ana hatları verilen iletişim becerilerini kullanmayı içerecektir.

Bunu yaptığınızda mağdur olmak için neden olmadığını veya varsa bu mağduriyetin üstesinden daha yapıcı bir şekilde gelme yolları olduğunu görebilirsiniz. Bu genellikle aşağıda özetlenen sorun çözme becerilerini içerecektir.

İletişim

İletişim becerileri başkalarıyla empati kurmak, onların kaygılarını anlamak ve kişiler arası sorunları çözmek için ortamı hazırlamak açısından zorunludur. Bu becerileri geliştirmek üzere bunları kullanmayı arzuladığınız sohbetler için belirli zamanlar ve yerler ayarlayın. Bu sohbetler, başka yerde olmanızın gerekmediği bir zamanda ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir mekanda olmalıdır. Konular ve sorunlar birer birer ele alınmalıdır. Konuşma sıralarınız eşit ve kısa olsun. Diğer kişiye, belirli bir konu veya durum hakkındaki görüşlerini bilmek istediğinizi söyleyin. Öteki kişinin bakış açısını dikkatli bir biçimde dinleyin. Görüşleri yeteri kadar açık değilse onlardan bakış açılarının ayrıntılarını daha fazla anlatmalarını isteyin. Sonra söz konusu kişiye duyduklarınızı kısaca tekrar edin ve özetinizin doğru olup olmadığını kontrol edin. Özetiniz doğru değilse geribildirimini dinleyin, diğer kişinin görüşünü doğru bir şekilde anlayana kadar özetleme ve kontrol etme sürecini tekrarlayın. Bu süre boyunca söyleneni yargılamadan dinlemeye çalışın ve sadece öteki kişinin söylediklerini doğru bir şekilde hatırlamaya odaklanın. Kendi görüşlerinizi ve duygularınızı dinlerken askıya alın. Olumsuz niyetleri diğer kişiye (olumsuz zihin okuma) yüklemekten, yanıtınızı oluşturmaktan veya karşınızdaki kişiye saldırmaktan kaçının. Diğer kişinin durum hakkında neye inandığını ve durumun onun açısından neye benzediğini doğru bir şekilde anlarsanız empati kurmuş olursunuz.

Öteki kişinin görüşüyle empati kurduğunuzda onu tepkinizi dinlemeye davet edebilirsiniz. Konuşurken değinmek istediğiniz noktalara karar verin. Bunları mantıksal açıdan düzenleyin. Bunları açık bir şekilde söyleyin ve sonra anlaşılıp anlaşılmadığınızı kontrol edin. Vurguladığınız noktaları uygun "ben ifadeleri" kullanarak çerçevelemeye çalışın. Örneğin "Bugün aramızda olanlar kafamı karıştırdı." Konuşurken söyleyeceklerinizi karşınızdaki kişiye saldırmadan, suçlamadan veya somurtmadan söyleyin. Diğer kişinin sizi doğru anladığından emin olduktan sonra bir cevap için alan bırakın.

Açık bir iletişim olayının ardından birbirimizin görüşlerini anlarız ve empati kurarız. Fikir birliği alanları ve görüş ayrılığı olan alanlar arasında ayrım yapabiliriz. Bu, insanlar arası sorun çözmeye zemin hazırlar.

Sorun Çözme

Bir sorunu çözmek, hedeflere ulaşmak veya işleri tamamlamak için başkalarıyla işbirliği yaptığımız her zaman, karşılıklı anlayış veya empati için iletişim becerilerini kullanmamız gerekir. Ancak etkin ortak eylem planı geliştirmek ve uygulamak için kişiler arası sorun çözme becerilerine ihtiyaç duyarız. Belirli bir zaman ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir mekân ayarlayarak başlayın. Büyük belirsiz sorunları birçok küçük özel sorunlar haline ayırın. Bunları çözülemeyen terminoloji yerine çözülebilir bir şekilde tanımlayın. Yararlarına bakmadan pek çok çözüm üretin. İzlenecek en iyi hareket tarzına karar vermeden önce her birinin artılarını ve eksilerini ya da maliyet ve faydalarını inceleyin. Eylem planını sorun çözme oturumunun ardından uygulayın ve buluşup gelişmeyi değerlendirmek için bir zaman belirleyin. Buluştuğunuzda önceden belirlenen hedefler karşısında planın etkinliğini değerlendirin. Sorun hala giderilmediyse çözümünün neden etkisiz olduğuna dair bilginizin ışığında süreci tekrarlayın. Eğer sorun yıldırıcıysa sorunu birlikte çözmeye çalıştığınız insanlarla beraber sorunu netleştirmek adına ona sizi kötü hissettirenin o değil, sorunun kendisi olduğunu gösterin. Soruna neden olma (eğer durum buysa) ve çözümü bulma konusunda payınıza düşeni kabul edin. Tüm seçenekleri beyin fırtınasından geçirmeden tüm olası çözümlerin artılarını ve eksilerini araştırmayın. Sorunu çözdüğünüzde başarınızı kutlayın.

İlgili Kurgular

Duygusal zekâ, kavramsal açıdan ego gücü (Block & Block, 1980), yapıcı düşünme biçimi (Epstein, 1998), atılganlık (Kobasa, 1979) ve bütünlük duygusu (Antonovsky, 1993) gibi başka birçok psikolojik kurguyla ilişkilidir. Ancak duygusal zekâyla ilgili özellikle söz edilmeyi hak eden diğer birçok kurgu daha vardır. Bunlar arasında pratik zekâ (Wagner, 2000), otistik-spektrum bozukluğu (Volkmar *ve ark.*,2005), Costa ve McCrae'nin beş büyük kişilik özelliği modelinden deneyime açıklık etmeni (McCrae & Costa, 2008), psikodinamik psikoterapiye uygunlukla ilgili literatürden psikolojik farkındalık (McCallum & Piper, 1997, 2000), psikosomatik koşullara dair araştırmalar sonucu keşfedilen duygudurum körlüğü (Taylor & Bagby, 2000) ve duygusal yaratıcılık (Averill, 2000, 2009; Averill & Nunley, 1992) yer alır.

Pratik Zekâ

Geleneksel IQ testleri sözel, sayısal ve görsel-mekânsal sorunları çözmek için analitik becerileri ve hafıza becerilerini ölçer. Geleneksek IQ testleriy-

le ölçülen akademik zekânın aksine pratik zekâ, aile, iş ve eğlence durumlarındaki gündelik problemlerin çözümünde analitik ve hafıza becerilerinin uygulanmasıdır. İnsanlar pratik zekâyı mevcut sosyal çevrelerine adapte olmak, mevcut sosyal çevrelerini değiştirmek veya şekle sokmak ya da analitik yetenekleriyle bu çevrelere adapte olmak için çözmeleri gereken sorunlar esnasında daha iyi uyumun olduğu yeni sosyal çevreler seçmek için kullanır (Sternberg & Grigorenko, 2000; Wagner, 2000). Pratik zekâ, sorunları fark etmeyi, bunları çözülebilir bir terminolojiyle tanımlamayı, sorunların zihinsel görüntülerini oluşturmayı, problemleri çözmek için strateji hazırlamayı, bu problem çözme stratejilerini uygulamak için kaynakları tahsis etmeyi, bu stratejilerin uygulanmasını izlemeyi ve çözümlerin etkinliğini değerlendirmeyi içerir. Pratik zekânın oldukça geçerli bir ölçeği Sternberg Üç-Aşamalı Yetenek Testidir (Sternberg Triarchic Abilities Test, Sternberg, 1993). Akademik zekâ, tek bir doğru yanıtı olan açıkça tanımlanmış problemleri (matematik problemi gibi) çözmek için faydalıyken pratik zekâ belirsiz bir şekilde tanımlanmış, birçok olası çözümü olan, uyuşturucu kullanımı sorunu olan bir arkadaş için çözüm üretmede veya bir rotayı etkin bir biçimde planlamak için bir harita kullanmak gibi sorunları çözmede yararlıdır. Halk dilinde pratik zekâ, sağduyulu, zor durumlarda ayakta kalabilen anlamına gelir.

Geleneksel IQ testleriyle değerlendirilen akademik zekâ yaşla azalır, pratik zekâysa (duygusal zekâ gibi) yaşla azalmaz ve orta yaşlı ya da yaşlı erişkinler genellikle IQ'ları aynı seviyedeki ergenlerden ya da genç yetişkinlerden daha yüksek pratik zekâya sahiptir. Akademik zekâ azaldıkça orta yaşlı ve daha yaşlı insanlar bunu telafi etmek için pratik zekâ kullanır. Pratik zekânın önemli bir yönü örtülü bilgidir. Örtülü bilgi, kişisel hedefleri başarmak için önemli gündelik sorunları çözmek üzere gereken, nadiren öğretilen veya dile getirilen ve deneyimle biriken yöntemsel bilgidir (bir şeyin nasıl yapılacağını bilmek). Pratik zekâ ve duygusal zekâ arasında, her ikisi de karmaşık kişiler arası sorunları çözmek için gerekebileceğinden orta dereceli bir korelasyon olabileceğine dair iyi teorik nedenler vardır. Sternberg'e (1993) göre başarılı zekâ, yaşamın zorluklarıyla başa çıkmak için yaratıcılığı, analitik ve pratik zekâyla birleştirmeyi içerir.

Otistik-Spektrum Bozukluk Kişilik Özellikleri

Otistik-spektrum bozuklukları olanlar (IQ'ları çok yüksek olanlar bile), başkalarının duygudurumları hakkında bilgileri fark etme, işleme ve duygusal olarak uygun biçimde yanıt vermedeki yetersizlikleri, duygusal zekâ boyutu-

nun alt ucuyla otistik-spektrum bozukluk kişisel özelliği arasında kavramsal benzerlik olabileceğini ileri sürer. Otistik-spektrum bozuklukları, spektrumun yüksek işlevli ucunda Asperger sendromunu ve diğer ucunda otizmi içeren bir grup koşuldur. Otistik-spektrum bozuklukları, sosyal gelişimde, dilde ve davranıştaki anormallikler tarafından nitelendirilir (Volkmar *ve ark.*, 2005). İlk kez bebeklikte ortaya çıkan sosyal gelişimdeki anormallikler, gözden-göze işaret gönderme eksikliği, sosyal ilişkilerde karşılık eksikliği, ebeveynleri güvenli üs olarak kullanma yeteneksizliği gibi bağlanma problemleriyle akran ilişkilerine az ilgi duymayı, empati eksikliğini ve gurur ya da haz gibi pozitif duyguları başkalarıyla paylaşmaya az ilgi duymayı içerir. Dil gelişimi genellikle gecikmiştir ve çeşitli anormalliklerle karakterize edilebilir. Otistik-spektrumdaki insanlar, sosyal ya da duygusal konular hakkında nadiren uzun sohbetlerde bulunur ve dil kullanımında az yaratıcılık sergiler. Otistik-spektrumdaki insanların davranışı, klişeleşmiş tekrarlayan kalıplarla ve ilgi alanlarının kısıtlılığıyla karakterize edilir. Rutinleri ve aynılığı sürdürmeye ve başkalarına etkisini düşünmeden değişime dirence karşı güçlü bir arzu söz konusudur. Yaratıcı veya inanmış numarası yapma neredeyse yoktur. Otistik-spektrumu olan insanları nitelendiren kişilik özellikleri, IQ testleriyle ölçüldüğü gibi analitik zekâdan bağımsızdır. Otizmi olan insanların yaklaşık %75'inin IQ'ları 70'in altındadır ama Asperger sendromlu insanların IQ'ları normal aralık içinde veya üzerindedir. Genetik, prenatal, perinatal ve yapısal etmenler otistik-spektrumun etiyolojisinde yer alsa da soysal faktörler yer almaz. Duygusal zekâ ve otistik-spektrum bozuklukları arasındaki ilişkiye dair araştırmalara acilen ihtiyaç duyulmaktadır.

Deneyime Açıklık

Deneyime açıklık, 2. Bölüm'de açıklanan, duygusal zekâyla teorik benzerlikler gösteren kişiliğin Beş Faktör Modeli'ndeki etmenlerden biridir (McCrae & Costa, 2008). Açıklığın altı bileşeni şöyledir: Fanteziye açıklık, estetiğe açıklık, yeni hislere açıklık, yeni eylemlere açıklık, yeni fikirlere açıklık ve farklı değerlere açıklık. Öngörüldüğü gibi, ılımlı pozitif ilişkiler deneyime açıklık ve duygusal zekâ arasında saptanmıştır. Önemli bir araştırma sorusu, duygusal zekâ kişilik özelliği modellerinin gerçekten deneyime açıklığın ölçüm bileşeni olup olmadığıdır.

Aleksitimi

Aleksitimi terimi, psikanalist Sifneos tarafından 1973 yılında türetilmiştir. Aleksitimi, Yunancada (eksiklik), lexis (kelime) ve thymos (duygu) köklerinin oluşturduğu kelimeden gelmektedir. Sifneos, kendi psikodinamik psikoterapi

uygulamasında psikosomatik şikâyetleri olan birçok hastanın kendi duygularını belirlemede ve açıklamada genellikle zorluk çektiğini gözlemlemiştir. Ayrıca düşük fantezi deneyimi bildirmişlerdi ve dışarıya dönük bilişsel tarzları vardı. 1940'lardan itibaren yüksek tansiyon, inflamatuar bağırsak hastalığı, yeme bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve uyuşturucu kullanma sorunları olan psikosomatik hastalarla çalışan klinisyenler benzer gözlemler yapmıştır (Taylor & Bagby, 2000). Şu anda kurgunun güvenilir ölçeklerinden biri, üç ayrı boyutu değerlendiren 20-maddeli Toronto Aleksitimi Ölçeği'dir (TAS): Hisleri belirleme ve açıklama zorluğu ve dışarıya dönük düşünce biçimi (Bagby *ve ark.*, 1994). Aleksitiminin, düşük duygusal zekâyla ve kişiliğin beş büyük modelinden deneyime açıklık kişilik özelliğiyle ilişkili olduğuna dair güçlü kanıtlar vardır (Taylor & Bagby, 2000; Taylor *ve ark.*,2000). Tahmin edildiği gibi, TAS toplam puanı ve BarOn EQ-I'ın toplam ve alt ölçek puanları arasında yaklaşık -0.7 değerinde oldukça büyük ve önemli bir negatif korelasyon saptanmıştır.

Psikolojik Farkındalık

Psikolojik farkındalık, özel deneyimlerden kaynaklanan ve ortaya çıkan mevcut ve geçmiş bilişsel, duygusal ve davranışsal etmenleri daha çok öğrenmek için motive olma eğilimidir. Psikolojik anlamda farkındalık sahibi insanlar, deneyimlerinin açıklamaları için yalnızca mevcut dış çevreye ya da biyolojik etmenlere bakmazlar ama karmaşık psikolojik açıklamalar hakkında da düşünürler (McCCallum & Piper, 1997). Psikolojik farkındalık pek çok açıdan aleksitiminin tersidir. Psikolojik farkındalığın en güvenilir ölçeklerinden biri Psikolojik Farkındalık Ölçümü Prosedürü'dür (PMAP). Bu ölçekte yanıtlayan, iki uyarışmış terapist-hasta etkileşiminin bir video kasetini izler ve sonra hastanın şikayeti için açıklamalar sunar. Yanıtlayanın açıklaması, psikolojik farkındalık için ne derecede kanıt gösterdiğine göre puan verir (*ör.* ruhsal belirlemecilik, iç ruhsal çatışma ve savunma mekanizmalarının kullanımı). PMAP, puanlayıcılar arası güvenirliğe sahiptir, psikoterapiyi ve sonucu öngörür (McCallum & Piper, 2000). Ancak psikolojik farkındalığın dezavantajları da vardır. Daha iyi davranışsal uyumla ilişkili olduğu saptanmışken daha yüksek kişisel sıkıntıyla ilgili olduğu da bulunmuştur. Psikolojik açıdan farkındalıklı insanlar, başkalarından daha akıllı ama daha üzgündür çünkü iç görüleri dünyanın karmaşıklığını görmelerini sağlar. Örneğin sevginin sevinçleri ve terk edilebilmeyi, gençliğin gücü, yaşlanmanın ise kırılganlığını getireceğinin farkındadırlar.

Duygusal Yaratıcılık

James Averill, duygusal olarak yaratıcı insanların yenilik, etkinlik ve özgünlükle nitelendirilen duygusal deneyimlere sahip olabildiğini savunur (Averill, 2000, 2009; Averill & Nunley, 1992). Geleneksel olmayan veya alışılmamış duygusal tepkiler, yenidir. Deneyimsel durumları ifade eden ve bu hissi açık bir şekilde başkalarına ileten duygusal tepkiler etkindir. Sosyal beklentiler yerine benlikten kaynaklanan ve benzersiz olan duygusal tepkiler otantiktir. Duygusal yaratıcılık veya dönüşüm üç seviyeye ayrılabilir. İlk olarak, ortak bir duygu otantik ve etkin bir şekilde yeni bir bağlamda ifade edilebilir. İkincisi, ortak bir duygu yontulabilir ve bir kişinin ya da grubun ihtiyaçlarını karşılamak üzere rafine edilebilir. Son olarak, bir kişi yeni bir duygusal tepki verme biçimi geliştirebilir. Duygusal Yaratıcılık Envanteri (ECI, Averill, 1999), duygusal yaratıcılıktaki bireysel farklılıkları değerlendirmek için kullanılabilir. Bu 30 maddeli envanter durumlara, duygusal yeniliğe, etkinliğe ve otantikliğe tepki vermek için gereken duygusal hazırlığı değerlendirir. ECI'ın güvenirliği ve geçerliliği yüksektir. Öz saygıyla ve kişiliğin beş-etmen teorisinden açıklık kişilik özelliğiyle pozitif korelasyon gösterir, aleksitimiyle negatif korelasyon gösterir ve dışadönüklük ve nevrotiklikle ilgisi yoktur.

Bu duygusal yaratıcılık modeli, Şekil 5.6'da sunulan duygusal zekâ davranışının analizi için Averill'in (1997) sisteminden geliştirilmiştir. Averill, kahkaha atmak veya kavga etmek gibi duygusal tepkilerle (V. Seviye) mutlu veya kızgın olmak gibi bu tepkilere neden plan duygusal durumlar (IV. seviye) arasında ayrım yapılması gerektiğini savunur. Özel durumların gerektirdiği sınırlamalar, belirli durumlardan kaynaklanan duygusal tepkileri etkileyecektir. Mutlu hisseden bir insan bir arkadaşıyla bira içerken ve komik bir hikâye dinlerken yüksek sesle, uzun ve sağlam bir kahkaha atabilir veya aynı espriye yanıt olarak kibarca gülebilir. Kahkaha atmak ya da kavga etmek gibi davranışları içeren duygusal tepkiler değerlendirme (durumların eğlenceli mi tehditkâr mı olduğuna karar vermek), etkin öğeleri (kahkahaya veya kavgaya eşlik eden anlık hisler gibi) bilişsel ve fizyolojik tepkileri içerir. Farklı kısıtlamalar, aynı duygusal duruma dayanan farklı tepkilere neden olur. Duygusal durumlar, duygusal sendromlar tarafından (III. Seviye)(birinden bir şaka duymuş ya da artan fizyolojik uyarılma deneyimleme gibi) belirli başlatıcı koşulların ortaya çıkması şartıyla belirlenir ve duygusal durumlar, bir takım sona erdirici koşullar karşılandığında biter (bir şakanın ve kısa bir kahkahanın ardından ve fizyolojik uyarılma azalınca). Duygusal sendromlar, mutluluk veya kızgınlık gibi soyut isimler tarafından sıradan bir dilde geçerli du-

rumlardır. Bunlar bilişsel şemalar olarak kodlanan sosyal rollerdir ve mutluluk ya da öfke gibi belirli bir duyguya eşlik eden davranış kalıbını ve deneyimini belirlerler. Duygusal roller ayrıcalıkları, kısıtlamaları, yükümlülükleri ve giriş şartlarını beraberinde getirir. Örneğin okul öncesi çağdaki bir çocuğa karşı ebeveyn sevgisi hisseden bir adamın çocuğa sarılma ve öpme ayrıcalığı vardır fakat onunla cinsel ilişkide bulunma kısıtlaması vardır, çocuğun bakım ve kontrol ihtiyaçlarını karşılama yükümlülüğünü almak ve tüm bunları yapabilmek için çocuğun ebeveyni olma giriş şartına sahip olmalıdır. Duygusal sendromların ayrıntıları, sosyal rollerle şemalar ve insanların taşıdığı örtülü duygu teorileri tarafından belirlenir. Bu tür örtülü teoriler, halk arasındaki inançlarda ve kültürel olarak belirlenen kurallarda temellenmektedir. Bu anlamda tüm duygular sosyal yapılardır. Belirli duygusal sendromların ne ölçüde deneyimleneceği dışadönüklük ve uyumluluk gibi duygusal kişilik özellikleri tarafından belirlenebilir. Bu tür kişilik özellikleri özel duygusal sendromlarda meydana gelebilecek deneyimleri kısıtlar. Örneğin dışa dönüklük kişilik özelliği yüksek seviyede olan insanların mutluluk seviye kapasiteleri yüksek olabilir. Duygusal özellikler de biyolojik sistemler (genetik yapı gibi) ve sosyal sistemler (özel bir sosyal grubun ve kültürün içinde sosyalleşme süreci gibi) tarafından belirlenir. Bu biyolojik ve sosyal sistemler bir insanın gösterebileceği duygusal kişilik özelliklerinin aralığına sınır getirir.

Bazı durumlarda, bu modeldeki seviyeler atlanabilir. Örneğin, tetiklenme durumu (buzda kaymak gibi) ani bir korku tepkisine (bağırma) neden olabilir ve korkunun duygusal durumu başlangıçta görmezden gelinebilir ama davranışsal ve fizyolojik korku tepkilerimizi algılamamızdan sonra ortaya çıkar. (Bu tür analizler ilk olarak Amerikalı Psikolog William James (1842-1910) tarafından 1980 yılında önerilmiştir ve James, Danimarkalı Fizikçi Carl Lange (1934-1900) ile beraber James-Lange duyguların teorisini geliştirmiştir). Bir önceki paragrafta özetlenen analizlere göre, etkinin yönünün tipik olarak I. Seviye'den aşağı, V. Seviye'ye doğruyken bazı durumlarda etkinin yönü diğer tarafa doğru olabilir ve bu süreç Şekil 5.6'da gösterildiği gibi tepki dönüşselliği olarak ifade edilir. Örneğin duygusal tepkilerimiz (kontrolsüzce gülmek gibi) duygusal durumumuzun (mutluluk) ne anlamana geldiğine dair kavrayışımızı yeniden değerlendirme derecesine kadar yükseltebilir.

Duyguların yönetildiği nesnelerin üç yönü arasında ayrım yapılabilmektedir: teşvik, hedef ve amaç (Averill, 1997). Teşvik, kişi tarafından değerlendirildiği şekliyle ortaya çıkan durumdur. Hedef, duygunun yöneltildiği kişi veya şeydir. Amaç ise duygunun amacıdır. Örneğin Grainne, Diarmuid ona iltifat

ettiği için Diarmuid'a şefkat hissediyorsa teşvik, algılanan iltifattır; hedef, Diarmuid'dir; amaç, şefkati iletmek ve yakınlığı derinleştirmektir. Patolojik durumlar haricinde, genelleştirilmiş kaygı, depresyon ya da mani gibi neredeyse tüm duyguların yönlendirildikleri bir nesne vardır ve farklı duygular farklı nesnelerle ilişkilidir. Örneğin, sevgi ve şefkatle bağ kurmak ve bu bağı sürdürmek, üzüntü ve kederle bağları kopartmak, öfke ve kaygıyla tehlikeli tehditler vb.

Duygularla ilişkili psikolojik tepkiler organizmayı bu duygularla ilişkili eylemlere, bu eylemler yapılsa da yapılmasa da, hazırlar (Averill,1997). Örneğin öfkeyle bağlantılı artan kalp debisi organizmayı kavgaya hazırlar. Farklı duygu kategorileri, değişik türdeki eylemler için fizyolojik hazırlık gerektirdiğinden geniş çaplı duygu kategorileriyle ilişkili fizyolojik tepki kalıplarında farklılıklar söz konusudur. Örneğin cinsel uyarılma, korku ve üzüntünün her biri sahip oldukları oldukça farklı fizyolojik tepki kalıplarıyla organizmayı üremeye, kaçmaya ve mateme hazırlar. Ancak duyguların geniş çaplı kategorilerinde ayrımsal fizyolojik tepki kalıplaşması için pek az kanıt bulunmaktadır. Örneğin öfke ve kıskançlık için fizyolojik tepki kalıbı birbirinden ayırt edilemez.

Ne var ki fizyolojik değişimler tüm duygularla bağlantılı değildir ve duygu için zorunlu değildir. Örneğin uzun süreli duygular, sevgi ve ümit gibi, fark edilebilir fizyolojik tepkiler içermeyebilir ama kısa süreli duygular, şehvet ya da heyecan genellikle açık bir şekilde görülebilen fizyolojik değişiklikler içerir.

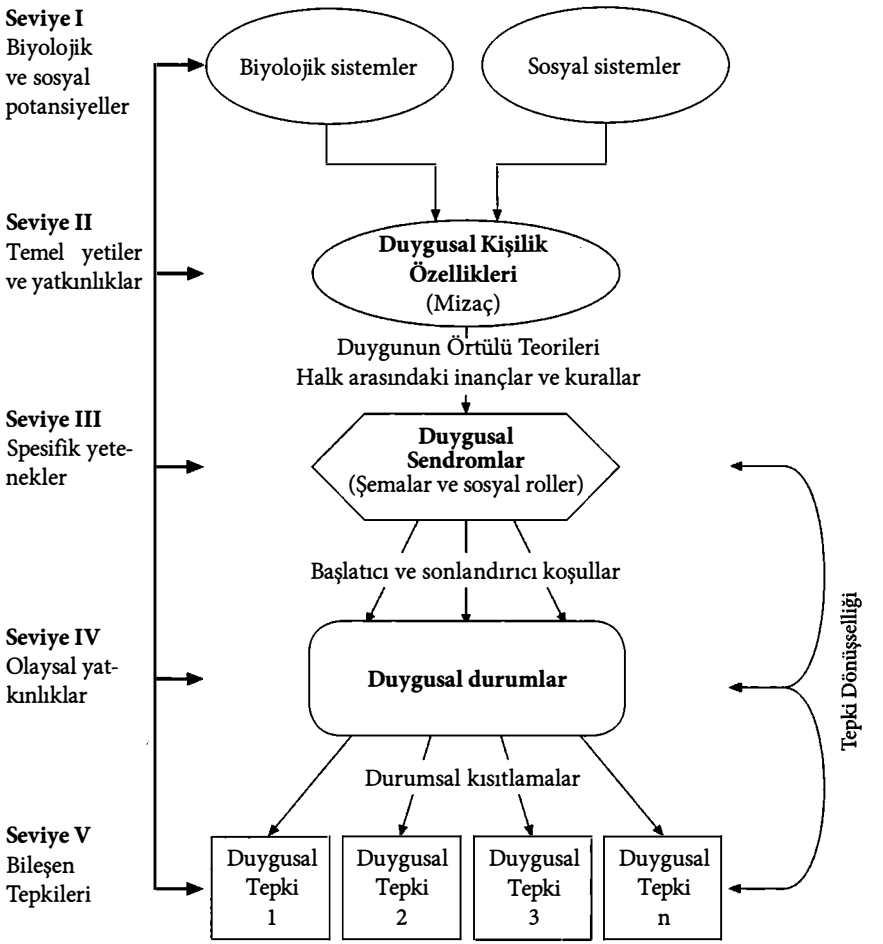
Ayırıca doğuştan gelen ve evrensel yüz ifadeleri vardır fakat bunlar kaçınılmaz bir şekilde neşe, şaşkınlık, üzüntü, öfke, iğrenme ve korku gibi temel duygularla ilişkili değildir. Bu, ilk kez Charles Darwin (1809-1882) ve sonra Eibll-Eibesfeldt (1975) tarafından ileri sürülen bir hipotezdir. Her ikisi de birçok kültürde yüz ifadelerini kaydetmiştir. Bu tür ifadelerin anlamı kültürel olarak belirlenmektedir (Averill, 1997).

Ayırıcı nörobiyolojik profiller, zamanın göstereceği farklı duygularla ilişkilidir (Gross, 1999). İlk kanıtlar, belirli sinir ağlarının spesifik duygu sınıflarıyla bağlantılı olduğunu ve bunların pek çoğunun amigdalayı içerdiğini ileri sürmektedir.

Duygusal Zekâ ve İlgili Kurgular Üzerine Gelecekteki Çalışmalar

Duygusal zekâyla ilgili kurguların önceki açıklamalarından yola çıkarak tüm bu kurgular ve duygusal zekâ arasındaki ilişki hakkındaki araştırmaların duygusal zekâ kurgusunun çakışan ve ayırt edici geçerliliğini ileride oluşturmak için gerekli olduğu anlaşılmaktadır.

Şekil 5.6- Duygusal davranışın analizi için bir çerçeve



Kaynak: Averill, J. (1997). "Duygular: bütünleştirici yaklaşım" (The emotions: An integrative approach). R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs (Ed), *Kişilik psikolojisi rehberi (Handbook of personality psychology)* (s.522). New York. Academic Press; ve Averill, J. (2002). "Duygusal yaratıcılık: Tutkuların tinselleşmesine doğru" (Emotional Creativity: Towards spiritualizing the passions). C. Snyder & S. Lopez (Ed.), *Pozitif psikoloji rehberi (Handbook of positive psychology)* (s. 174). New York: Oxford University Press.

Sonuçlar

Duygusal zekâyı geliştirmek için kişisel gelişim stratejilerinin bir özeti Tablo 5.3'te verilmektedir. Bunlar klinik uygulamayla birleştirilebilir.

Tartışmalar

Nispeten yeni olan duygusal zekâ alanında birçok tartışma vardır. Duygusal zekâ fikrini toptan eleştirenler, örneğin Locke (2005) gibi, kavramın hem bir zekâ biçimi olmadığı hem çok geniş bir şekilde tanımlandığı hem de kapsamlı bir şekilde anlaşılabilir bir anlamı olmadığı için geçersizliğini savunur. Duygusal zekânın geçerli bir kurgu olduğunu kabul edenler en az iki gruba ayrılır. Bir uçta bir dizi yetenek, diğer uçta ise bir dizi kişilik özelliği olarak tanımlanır. Bir üçüncü çözümlenmemiş tartışma, duygusal zekâ kurgusu tarafından etik ve ahlaki davranışın ne derecede kapsanması ve duygusal zekânın ahlaki özellikten, etik davranıştan ve sorgulanabilir sosyal normlara uyumsuzluktan ayırt edilip edilmemesi gerektiğiyle ilgilidir (Zeidner *ve ark.*, 2008). Teorik bir perspektiften bakacak olursak duygusal zekâ, ahlaki davranışı ve köleliği, ırkçılığı ya da Nazizmi destekleyen toplumlarda, sosyal normlara uymaya karşı gösterilen direnci içerecek şekilde tanımlanmalıdır. Öte yandan bu, başkalarının duygusal zaaflarını algılamakta usta olan ve bu becerilerini başkalarını dolaylı yollarla sömürmek ve manipüle etmek için kullanan narsist, Makyavelist ve psikopat bireylerin varlığını yadsımak mıdır? Bu tartışmalara rağmen duygusal zekâ araştırmalarının bulgularını kullanmak eğitimsel, örgütsel ve klinik müdahale programlarının gelişimini desteklemek açısından dikkate değerdir ve bu da, duygusal zekâ kavramının önemli olmasının bir nedenidir.

Özet

Kamunun duygusal zekâya ilgisi, 1900'lerde Daniel Goleman'ın çok satan *Duygusal Zekâ: IQ'dan Nasıl Daha Önemli Olabilir?* (Emotional Intelligene: Why it Can Matter More Than IQ) adlı kitabıyla doğdu. Akademik araştırmalarda duygusal zekâ, duygusal enformasyonun işlenmesi için bir dizi yetenek ve bir dizi kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmıştır. Her iki yaklaşımın da güçlü ve zayıf yönleri vardır ve her iki yaklaşımın da savunucuları duygusal zekâ testlerinden alınan puanların IQ gibi diğer psikolojik kurgularla ve kişilik özellikleriyle ve çeşitli kişisel, sosyal, akademik ve mesleki bağlamlara pozitif uyum sağlamayla anlamlı bir şekilde ilişkilendirilmesi gerektiği konusunda hemfikirdir. Zeidner'ın yatırım modeli, duygusal zekânın gelişimini aşağıdaki üç süreç arasındaki etkileşime bağlı olarak kavramsallaştırılmıştır:

- Genlerle belirlenen biyolojik mizaç
- Duygusal yeterliklerin kural bazlı öğrenimi
- Duyguların öz farkındalıklı ve stratejik düzenlenmesi

Çocuklukta duygusal yeterliğin gelişimi üzerine yapılan ve duygusal zekânın nasıl gelişebileceğini gösteren araştırmalar, duygusal düzenleme becerilerinin, duyguları ifade etme becerilerinin ve ilişkileri yönetme becerilerinin bebeklikten erişkinliğe kadar kademeli olarak geliştiğini göstermiştir. Bakım veren kişilerle güvenli bağların erken gelişimi, duygusal yeterliğin sonraki gelişimi için önemlidir. Çocuklukta stres, duygusal yeterliğin gelişimine her zaman gölge düşürmez. Bağlanma figürlerinden stres dönemlerinde sosyal destek alan çocuklar, sıkıntı karşısında dayanıklılık gösterir. Antonio Damasio'nun beyni hasarlı hastaların karmaşık sosyal kararlar verirken yaptıkları hataları incelediği araştırma sonucunda duygusal zekâyı yöneten muhtemel sinir ağları belirlenmiştir. Bu sinir ağı amigdalayı, ön korkteksi, bedensel-duyusal ve insuler korteksi ve duyu organlarından gelen sinir yansımalarını içerir.

Yeni araştırmalar, duygusal zekâ kişilik özelliğiyle yetenek ölçümleri arasındaki korelasyonların oldukça küçük olduğunu göstermiştir; duygusal zekâ yetenek ölçümleri kişilik ölçümleriyle değil, IQ'yla önemli korelasyona sahiptir ve kişilik özelliği yetenek ölçümleriyle değil, beş büyük kişilik özelliğiyle önemli korelasyon gösterir. Duygusal zekânın kişilik özelliğine dayanan ölçümleri, iş performansıyla, bu kurgunun yetenek ölçünlerine göre daha yüksek korelasyon gösterir ve her iki tür ölçüm için de iş performansıyla korelasyon, yüksek seviyede duygusal emek gerektiren meslekler için yüksektir. Duygusal zekânın kişilik özelliği ve yetenek ölçümleri, iş performansıyla IQ'ya göre daha yüksek korelasyona sahiptir ama beş büyük kişilik özelliğine göre iş performansıyla daha yüksek korelasyonları vardır. Joseph ve Newman'ın basamak modeli teorik yapılar vasıtasıyla duygusal zekânın, bilişsel yeteneğin ve kişisel özelliklerin iş performansına etkilerine dair ampirik bulguları birleştirir. Duygusal zekânın üç bileşeninin (düzenleme, anlama ve algılama) iş performansını etkilediğini ve bu bileşenlerin IQ, sorumluluk ve duygusal denge tarafından etkilendiğini ileri sürer.

Duygusal zekâ kişilik özelliği iyi oluşla ilişkilidir ama iyi oluş ve duygusal zekânın yeteneğe dayalı ölçümleri bütün çalışmalarda korelasyon göstermez. Duygusal zekâ daha iyi sağlık ve ilişkilerle bağlantılıdır. Okullarda sosyal ve duygusal öğrenme müdahaleleri hakkındaki araştırmalar bu tür programların çocuklarda ve ergenlerde duygusal zekâyı artırabileceğini ileri sürmektedir. Duygusal zekânın mesleki ortamlarda artırılmasını hedefleyen eğitim programlarının çoğalmasına rağmen bu tür programların etkiliğine dair çok az kanıt vardır, zira birkaç tanesi ampirik olarak değerlendirilmiştir. Bilişsel-davranış terapisinden edinilen ampirik çalışmalar öz izleme, öz düzenleme, iletişim

Tablo 5.3 Duygusal zekâ yı geliştirmek için stratejiler

Alan	Strateji
Öz izleme	• Duygudurum değişikliklerinin bir günlüğünü tutun ve duygudurumda değişikliğe yol açan Aktiviteleri, duygudurumda değişikliğe yol açan İnançları ve İzleyen duygudurum değişikliğini 10 puanlık bir ölçek üzerinden değerlendirin
Öz düzenleme	• Depresyondan kaçınmak için sıkıntı yaratan durumlardan uzak durun, zor durumların sıkıntı yaratmayan yönlerine odaklanın, sıkıntı yaratan insanlara kesin bir dille meydan okuyun, kötümser ve mükemmeliyetçi düşünce biçimine meydan okuyun, aktif olun ve destek alın • Kaygıdan kaçınmak için tehdit odaklı düşünce biçimine meydan okuyun, tehditkâr durumlara girerek cesaret çalışması yapın ve kaygıyı azaltmak için başa çıkma stratejilerini kullanın • Öfkeden kaçınmak için kışkırtıcı durumlardan uzak durun, zor durumların sıkıntı yaratan yönlerine odaklanın, kışkırtıcı insanlardan kesin bir dille daha az kışkırtıcı olmalarını isteyin, geri çekilin ve empati kurun
İletişim	• **Dinlerken** yargılamadan dinleyin • Kendi görüşlerinizi ve duygularınızı askıya alın • Diğer kişiden duyduklarınızı özetleyin • Özetinizin doğruluğunu kontrol edin • **Konuşurken** vurgulamak istediğiniz noktalara karar verin • Bunları mantık sırasına koyun • Bunları açık bir şekilde söyleyin • Anlaşılıp anlaşılmadığınızı kontrol edin • Söylemek istediklerinizi saldırmadan, suçlamadan veya somurtmadan söyleyin • Bunları gerektikçe tekrarlayın
Problem çözme	• Büyük ve belirsiz sorunları pek çok küçük spesifik soruna bölün • Bunları çözülebilir bir terminolojiyle tanımlayın • Soruna odaklanın, kişiye değil • Birçok olası çözüm üretin • Tüm çözümler üretildiğinde her birinin artılarını ve eksilerini inceleyin • En iyi çözümü seçin • Gelişimi gözden geçirin • Bunları gerektikçe tekrarlayın • Başarıyı kutlayın
Çocuklara duygusal zekâ geliştirmeleri için yardım etmek	• Bebeklerin fiziksel ve duygusal bakımı, denetimi ve entelektüel uyarılma ihtiyaçlarına uyum sağlayın ve bunları güvenilir ve öngörülebilir bir şekilde karşılayın; bu durum güvenli bağlantıyı güçlendirecektir • Çocukların belirli durumların nasıl belirli düşüncelere ve böylece belirli duyguları deneyimlemeye neden olacağını fark etmelerini sağlayarak ve açıklayarak kendi duygularını anlamalarına yardım edin • Çocuklara, tetiklemelerden kaçınmayı, oyalanmayı, espri anlayışını, içsel konuşma yaparak rahatlama yollarını ve diğer başa çıkma stratejilerinin kullanımını, tehditkâr ya da sinir bozucu durumlarda kendilerini yatıştırmayı ve öz düzenlemeyi öğrenmelerine, kendiniz bir model oluşturarak yardım edin • Çocukların sohbetlere sırayla katılmasını sağlayın ve belirli durumların başkalarında nasıl duygulara yol açtığını kabul ederek ve tartışarak başkalarının duygularını anlamaları için empati becerileri geliştirmelerine yardım edin • Çocuklara onları birlikte sorun çözmeye davet ederek ve model oluşturarak işbirlikçi sorun-çözme becerilerini öğrenmeleri için yardım edin

ve sorun çözme becerilerindeki eğitimin duygusal zekâyı artırma programlarına faydalı bir şekilde dâhil edilebileceğini savunmaktadır.

Duygusal zekâ, diğer pek çok psikolojik kurguyla (örneğin ego gücü, yapıcı düşünce biçimi, dayanıklılık, pratik zekâ, otistik-spektrum bozuklukları, deneyime açıklık, psikolojik farkındalık, aleksitimi ve duygusal yaratıcılık) kavramsal açıdan ilintilidir. Tüm bu kurgular ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiye dair yürütülen araştırmalar, duygusal zekâ kurgusunun geçerliliğini daha da pekiştirmek için gereklidir. Duygusal zekâ kavramının geçerliliği hakkında duygusal zekânın yetenek olarak mı yoksa bir kişilik özelliği olarak mı en iyi şekilde kavramsallaştırılması gerektiğine ve ahlaksal davranışın duygusal zekâ kurgusu tarafından ne derecede kapsandığına dair süregelen tartışmalar vardır.

Sorular

Kişisel Gelişim Soruları

- Geçen ay içinde meydana gelen, kendi duygularınızı ve başkalarının duygularını başarılı bir şekilde belirlediğiniz ve yönettiğiniz bir durumu anlatın.
- Kendinizde ve diğer kişide ya da kişilerde hangi duyguları belirlediniz?
- Duygularınızı yönetmek için hangi becerileri kullandınız?
- Diğer kişinin veya kişilerin duygularını yönetmek için hangi becerileri kullandınız?
- Geçen ay içinde meydana gelen, sizin için kendi duygularınızı ve başkalarının duygularını belirlemenin ve yönetmenin önemli olduğu ama bu konuda başarılı olamadığınız bir durumu anlatın.
- Kendinizin ve başkalarının belirlemede güçlük çektiğiniz duyguları nelerdir?
- Duygularınızı daha etkili bir şekilde yönetebilmek için hangi becerilere sahip olmak isterdiniz?
- Bu becerileri geliştirmek için şimdi hangi adımları atabilirsiniz?
- Bu adımları atmanın maliyetleri ve faydaları ne olacaktır?
- Bu adımlardan bazılarını atın ve iyi oluşunuz üzerindeki etkisini, önce ve sonra şeklinde, 1. Bölüm'de iyi oluş ölçeklerinden biriyle değerlendirin.

Araştırma Soruları

- Duygusal zekâyla mutluluk arasında önemli bir korelasyon olduğu hipotezini test etmek üzere bir çalışma tasarlayın. Duygusal zekânın hangi yönü mutluluktaki en büyük varyans değerinden sorumludur?

- Geçtiğimiz birkaç sene içerisinde yayımlanmış literatürü kapsayacak şekilde "duygusal zekâ" terimini kullanarak PsycINFO araştırması yapın. İlginizi çeken, tekrarlaması ve genişletmesi mümkün olan bir araştırma belirleyin. Tekrarını yapın.

Ayrıntılı Bilgi İçin

Akademik

Bar-On, R., & Parker, J. (2000). *Duygusal zekâ rehberi (The handbook of emotional intelligence).* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Bar-On, R., Maree, J., & Elias, M. (2007). *(İnsanları duygusal zekâlarını artırmaları için eğitmek) (Educating people to be emotionally intelligent).* Westport, CT: Praeger.

Hughes, M., Thompson, H., & Terrell, J. (2009). "*Duygusal zekâ ve sosyal zekâ geliştirme rehberi: En iyi uygulamalar, vaka çalışmaları ve stratejiler*" *(Handbook of developing emotional and social intelligence: Best practices, case studies, and strategies).* San Francisco, CA: Pfeiffer/John Wİley.

Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. (2007). *Duygusal zekânın bilimi. Bilinenler ve bilinmeyenler (The science of emotional intelligence. Knows and unknowns). Oxford: Oxford University Press.*

Murpy, K. (2006). *Duygusal zekâ nın bir eleştirisi. Sorunlar nelerdir ve nasıl çözülebilirler? (A critique of emotional intelligence. What are the problems and how can they be fixed?)* Mahqah, HJ: Lawrence Erlbaum.

Schulze, R., & Roberts, R. (2005). *Duygusal zekâ. Uluslararası rehber (Emotional inteligence: An international handbook).* Cambridge: Hogrede & Huber.

Stough, V., Salofske, D., & Parker, J. (2009). *Duygusal zekâyı değerlendirmek. Teori, araştırma ve uygulamalar (Assesing emotional intelligence. Theory, research and applications).* New York: Spirnger.

Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. (2009) *Duygusal zekâ hakkında ne biliyoruz. Öğrenmeye, işe, ilişkilere ve akıl sağlığımıza nasıl etki eder. (What we know about emotional intelligence. How it affects learning, work, relationships and our mental health).* Cambridge, MA: MIT Press.

Kişisel Gelişim

Caruso, D., & Slovery, P. (2004). *Duygusal zekâsı yüksek bir yönetici: Dört anahtar duygusal yetenek liderlik için nasıl kullanılır ve geliştirilir. (The emotionally intelligent manager: How to develop and use the four key emotional skills for leadership.* New York: Jossey Bass.

Goleman, D. (1995). *Duygusal zekâ: Neden IQ'dan daha önemli olabilir? (Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ).* New Yok: Bantam

Goleman, D. (1998). *Duygusal zekâyla çalışmak. (Working with emotional intelligence).* New York: Bantam.

Fottman, J. (1998). *Duygusal zekâsı yüksek olan bir çocuk yetiştirmek (Raising an emotionally intelligent child).* New York. Simion & Schuster.

Araştırmalarda Kullanılması İçin Bazı Ölçekler

Bar-On, R. (1997). *Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği: Teknik kılavuz (EQ-I) (Bar-On Emotional Quotient Inventory. EQ-I): Technical Manual Toronto:* Multi-Health Systems. https:// www.mhs.com/

Bar-On, R. (2002). *Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği: Kısa Teknik kılavuz* (Bar-On Emotional Quotient Inventory: *Short Technical Manual)* Toronto: Multi-Health Systems. https://www.mhs.com/

Bar-On, R., & Hadley, R. (2003). *Bar-On Duygusal Zekâ - 360. Teknik Kılavuz* (*Bar-On Emotional Quotient – 360. Technical Manual).* Toronto: Multi-Health Systems.. https://www.mhs.com/

Gignav, G. (2008). *Genos Duygusal Zekâ Ölçeği. Teknik Kılavuz (Genos Emotional Intelligence Inventory. Technical Manual).* Sydney. Genos Press http://static.genosinternational.com/pdf/Genos_El_techmanual_online_sept26.pdf

Iowa Gambling Task - http://4.parinc.com/Products/product.aspx?productsID=IGT- Damasio'nun duygusal zekâya dair nörobiyolojik çalışmalarında kullanılmıştır.

Lane, R., Quinlan, D., Schwartz, G., Walker, P.i & Zeitlin, S. (1990). "Duygusal Farkındalık Seviyeleri Ölçeği: Duyguların bilişsel-gelişimsel ölçümü" (The Levels of Emotional Awareness Scale: A cognitive-developmental measure of emotion). *Journal of Personality Assessment,* 55, 124-134.

Matsumoto, D., Leoux, J., Wilson-Cohn, C.i Raroque, J.i & Kooken, K. (2000). "Duygu tanıma yeteneğini ölçmek için yeni bir test: Matsumoto ve Ekman'ın Japon ve Kafkas Kısa Duygu Tanıma Yetenek Testi" (JACKBART)". *(*A new test to measure emotion recognition ability: Matsumoto and Ekman's Japanese and Caucasian Brief Affect Recognition Test (JACKBART)*). Journal of Nonverbal Behaviour, 24*, 179-209.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (1997). *Duygusal zekâ testi"(Emotional intelligence test).* Needham, MA: Virtual Knowledge [Producer and Distributor] [CD-ROM]. MSCEIT'in öncüsü olan Çok Etmenli Duygusal Zekâ Ölçeği'ni (MEIS) içerir.

Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi MSCEIT. (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test MSCEIT Manual).* Toronto: Multi-Health Systems. http://www.mhs.com/product.aspx?gr=IO&prod=msceit&id=overview

Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2005). *Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi – Gençlik Versiyonu MSCEIT-YV Araştırma Versiyonu"(Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test-Youth Version MSCEIT-YV Research Version).* Toronto: Multi-Health Systems. http://www.mhs.com/dc.aspx?gr=io&id=dc

Nowicki,D. (2003). *Sözsüz doğruluğun alıcı testleri rehberi 2 (DANVA2). (Manual for the receptive tests of the diagnostic analysis of nonverbal accuracy 2 (DANVA2)).* Atlanta, GA: Department of Psychology, Emory University. http://www.psyhchology.emory.edu/clinical/interpersonal/

Petrides, K. V. (2009). *Duygusal Zekâ Kişilik Özelliği Ölçekleri için Teknik rehber (TEIQue). (Technical manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires (TEIQue)).*London: London Psychometric Laborator, UCL, http://www.psychmetriclab.com/Default.aspx?Content=Page&id=12

Schutte, N.S., Malouff, J. M. & Bhullar, N. (2009). *Duyguları değerlendirme ölçeği: Teori, araştırma ve uygulamalar. (Assessing emotional intelligence: Theory, research and applications).* C. Stough, D.H. Saklofske, & J. D.A. Parker (Ed), (ss. 119-134). New York: Springer. Schutte Öz bildirim Duygusal Zekâ Testi'ni içerir.

Trentacosta, C., & Izard, C., (2007). "Birinci sınıftaki akademik yeterliğin öngörücüsü olarak anaokuluna giden çocukların duygusal yeterlikleri." (Kindergarten children's emo-

tion competence as a predictor of their academic competence in fist grade.) *Emotion, 7. 77-88.* Duygusal bilgi testini açıklamaktadır.

Wolff, S., & Hay Group (2005). *Duygusal Yeterlik Ölçeği 2 (ECI-2). Teknik Rehber (Emotional Competence Inventory 2 (ECI-2)). Technical Manual.* Boston, MA: Hay Group. http://www.eiconsortium.org/pdf/ECI_2_0_Technical_Manual_v2.pdf

Web Siteleri

Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenim için İşbirliği: http//www.casel.org/

Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations Konsorsiyumu: http://www.eiconsortium.org/about_us.htm

John Mayer'in duygusal zekâ hakkındaki web sayfası: http://www.unh.edu/emotional_intelligence/

MSCEIT web sayfası: http:// emotionaliq.org/index.htm

Reuven Bar-On'un web sitesi: http://www.reuvenbaron.org/

Duygusal Zekâ Kişilik Özelliği Ölçeği (TEIQue) (Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)): http://www.eiconsortium.org/measures/teique.html

6. BÖLÜM
ÜSTÜN YETENEKLİLİK VE BİLGELİK

Öğrenme Hedefleri

- Üstün yetenekliliği Renzulli'nin üç-halkalı üstün yetenek modeliyle, Gardner'ın çoklu zekâ teorisiyle ve Sternberg'ün WICS* modeliyle tanımlayabilmek.
- Erken üstün yetenek performansı, üstün yetenekliliğin genetik ve çevresel kökenleri, üstün yetenekli çocukların ailesel geçmişleri, psikolojik uyumluluk ve üstün yetenekliliğin nörobiyolojisiyle ilgili üstün yetenekli çocuklarla yapılan araştırma bulgularını anlatabilmek.
- Csikszentmihalyi'nin yaratıcılık sistemleri modelini ve Sternberg ve Lubart'ın yaratıcı yatırım teorisini anlamak.
- Yaratıcı ürünler, insanlar, süreçler ve çevreler hakkında önemli araştırma bulgularından bazılarını açıklamak.
- Bilgeliği açıklamak için farklı kavramsal bilgelik modellerini anlamak. Örneğin kişiliğin ve bilişsel gelişimin son evresi ve uzman bir bilgi sistemi olarak bilgelik ve bilgeliğin denge teorisi.
- Üstün yetenekliliğin, yaratıcılığın ve bilgeliğin psikolojisinin pratik uygulamalarını anlamak.
- Üstün yeteneklilik, yaratıcılık ve bilgelik anlayışımızı geliştirmek için ele alınması gereken araştırma sorularını belirleyebilmek.

Çocuklukta üstün yeteneklilik, erişkinlikte yaratıcılık ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde bilgelik, psikologların altlarında yaşam döngüsü boyunca meydana gelen çeşitli türdeki olağanüstü başarıları inceledikleri bölüm başlıklarıdır. Üstün yeteneklilik, yaratıcılık ve bilgelik, geleneksel IQ testleriyle ölçülen yüksek seviye analitik zekâdan daha fazlasını içerir. Üstün zekâlı çocuklar salt çok zeki değildir, olağanüstü yetenekleri vardır. Örneğin müzik aletlerini

* WICS-Wisdom (bilgelik), Intelligence (zekâ), Creativity (yaratıcılık), Sythensized (sentez) (Ç.N.)

son derece iyi çalabilir veya okul öncesi çağdan itibaren asgari eğitimle karmaşık matematik icra edebilirler (Pfeiffer, 2008; Sternberg & Davidson, 2005). Yaratıcı erişkinler de de zeki olmaktan fazlasına sahiptir (Kaufman & Sternberg, 2010). Çığır açarlar, bilimsel keşif yoluyla ya da olağanüstü sanat eserleri üreterek kendi disiplinlerinin kurallarına meydan okurlar. Bilge kişiler, İncil'deki bilge Süleyman Peygamber gibi derin anlayış, şefkat ve geniş çaplı deneyimlerini kullanarak son derece karmaşık sosyal ikilemler hakkında sakinlikle istisnai derecede doğru yargılara varırlar (Sternberg & Jordan, 2005). Üstün yeteneklilik, yaratıcılığın ve bilgeliğin her biri bize kendimiz ve başkaları için olumlu sonuçlar sağlama potansiyeli sunan güçlü kişisel yönlerdir.

Üstün Yeteneklilik

Üstün yeteneklilik'e dair en eski bilimsel çalışmalar, Sir Francis Galton'un üstün yetenekli insanların ailelerini retrospektif açıdan incelediği çalışmayla -1869 yılında yayımlanan *Hereditary Genius (Kalıtımsal Deha)*- Lewis Terman'ın (1877-1956) üstün zekâlı çocuklar hakkında yaptığı 35 yıl süren boylamasına çalışmadır (Terman & Ogden, 1959). Galton, üstünlüğün aileden geldiğini saptamıştır ve ağırlıklı olarak kalıtımsal olduğu sonucuna varmıştır. Üstün yeteneklilik, ister doğuştan gelsin ister çevresel olsun, tartışmalı bir konu olmayı sürdürmektir. Bazıları, üstün zekâlı çocukların yeteneklerinin üstün performansa yol açan yoğun bilinçli uygulamaların sonucu olduğunu savunurken (Ericsson *ve ark.*, 2006), bazıları ise bu tür yeteneklerin doğuştan geldiğini ileri sürer (Vinkhyzen *ve ark.*,2009). Mevcut kanıtlar, deha çocukların pratik yapmadan önce doğuştan gelen olağanüstü kabiliyet gösterdiklerini ama sonra yeteneklerinde ustalaşmak için çok pratik yapma konusunda motive olduklarını ileri sürer. Dolayısıyla, çevresel etmenler de üstün yeteneklilik'in gelişimine katkıda bulunmaktadır.

Üstün yeteneklilik üzerine yapılan ikinci önemli erken çalışmada Terman, IQ'su 140'ın üzerinde olan 1000'den fazla çocuğu izlemek ve 35 yıl boyunca takiplerini yapmak için Stanford-Binet zekâ testini kullanmıştır (Terman & Ogden, 1959). Termani, bu gruptaki yüksek IQ'lu çocukların fiziksel açıdan istisnai derecede sağlıklı olduğunu, davranışsal uyum sağlamada yetenekli olduklarını ve ahlaksal gelişim gösterdiklerini saptamıştır. Üstün yeteneklilik'in genel olarak iyi uyum sağlamayla ilişkili olduğu fikri, üstün yeteneklilik'in daha dar bir tanımının kullanıldığı yeni çalışmalar tarafından desteklenmemektedir. Örneğin Morelock ve Feldman (1997), IQ'ları 150'den yüksek olan çocukların

okulda iyi çalışma alışkanlıkları geliştirdiklerini fakat akranlarıyla iyi ilişkiler kurma konusunda zorluk çektiklerini bulmuştur. Ayrıca önemli ahlaksal ve varoluşsal sorunlarla başa çıkacak duygusal olgunluğa henüz erişmeden bunları anlamalarından dolayı duygusal sıkıntı yaşamışlardır.

Üstün Yeteneklilik Tanımları

Üstün yeteneklik hakkındaki ilk araştırmaların çoğunda çocuklar, Terman'ın öncülüğüyle belirli bir seviyenin üzerinde (genellikle 140) IQ puanı almışlarsa üstün yetenekli olarak tanımlanmıştır. Ancak takip çalışmaları, üstün yeteneklilikleri bu şekilde belirlenen pek çok çocuğun erişkinlikte üretken olsalar da hiçbir suretle olağanüstü olmadıklarını göstermiştir. Bunun nedeni, yaratıcılık ve motivasyon gibi özelliklerin yüksek IQ için şart olmaması olabilir. Üstelik, IQ'ları 140'ın altında olmasına rağmen pek çok görsel sanatçının ve müzisyenin kendi alanlarında yüksek seviyede üstün yeteneklilik gösterdikleri açık bir şekilde ortaya çıkmıştır. Bu gözlemler Renzulli'nin (1986, 2005) üç halkalı üstün yeteneklilik modeli, Gardner'ın (2006) çoklu zekâ modeli ve Sternberg'in (2003) başarılı zekâ ve üstün yetenekliliğin Bilgelik, Zekâ, Yaratıcılık, Sentez (WICS) modeli gibi çok boyutlu çerçevelere dayanan daha geniş çaplı üstün yeteneklilik tanımlarına yol açmıştır. Bu yapılar, hızla genişleyen bir araştırma alanında bazı daha etkili teorik konumları temsil etmektedir (Horowitz *ve ark.*, 2009; Sternberg & Davidson, 2005).

Renzulli'nin Üstün Yeteneklilik Üç Halka Modeli

Connecticut Üniversitesinden Prof. Joseph Renzulli (1986, 2005), üstün yeteneklilik üç halka modelini aşağıdakileri içeren bir şekilde tanımlamıştır:

1. IQ testleriyle ölçülen veya matematik, müzik ya da heykel becerisi gibi alanlar için özel tasarlanmış yetenek testleriyle ölçülen olağanüstü genel yetenek
2. Yüksek yetenek gerektiren alanda yaratıcılık
3. Yüksek yetenek gerektiren alanlarda beceriler geliştirmek için yüksek düzeyde motivasyon ve kararlılık

Renzulli'nin üstün yeteneklilik tanımı kısmen hiyerarşik zekâ modeline dayanır. Bu modelin kökleri İngiltere'de Charles Spearman'ın (1863-1945) ve ABD'de Louis Thurstone'un (1887-1955) çalışmalarına dayanmaktadır. Spearman (1927) etmen analizlerini kullanarak geniş örnekleme verilen çok sayıda farklı tür yetenek testleri arasındaki korelasyon kalıplarını incelemiştir. Genel

zekânın altında yatan "g" diye adlandırdığı tek bir etmen saptadı. Bundan kısa bir süre sonra, Thurstone (1938), daha geniş yelpazeli testler ve daha farklı bir etmen analizi metodu kullanarak "g" bulma konusunda başarısız oldu ve bunun yerine temel zihinsel yetenekler adını verdiği yedi bağımsız etmenler kümesini saptadı. Bunlar, sözel kavrama, sözcük akıcılığı, sayısal ustalık, uzamsal yetenek, algısal hız, tümevarım ve hafızadır. Bu iki farklı zekâ yapısı modelini uzlaştırma girişimleri Spearman ve Thurstone'un ilk çalışmalarından itibaren "g"nin ya da "g"nin yönlerinin hiyerarşisinin en üstünde ve spesifik yetenekleri temsil eden daha fazla etmenin bu modelin altında yer aldığı çeşitli hiyerarşik modellerin gelişimine yol açtı (Carroll, 1993).

Renzulli'nin (1986) üstün yeteneklilik tanımı, üstün yetenekli çocukların "g"den, genel entelektüel yetenekten, yetenek hiyerarşisinde daha düşük bir etmenden ya da her ikisinden, yaratıcılık, iş bağlılığı veya başarı motivasyonuyla birlikte yüksek puan almış olabileceği görüşünü zorunlu kılar.

Renzulli, üstün yeteneklilik teorisindeki en son gelişmelerden yola çıkarak iyimserlik, cesaret, bir konu ya da disipline duyulan aşk, insani kaygılara duyarlılık, fiziksel ve zihinsel enerji, vizyon ya da yazgı hissinin, üstün yetenekliliğin gelişimiyle ilişkili bilişsel özellikleri geliştiren önemli yardımcı bilişsel etmenler olduğunu saptamıştır (Renzulli & Reed, 2008).

Üstün Yeteneklilik ve Çoklu Zekâ

Harvard Üniversitesinden Prof. Howard Gardner (1983, 1999, 2004, 2006), Thurstone'un geleneğini izleyerek zekânın bölünmez bir yapı olmadığını ileri sürdü. Bunun yerine çoklu zekâlar olduğunu ileri sürdü. Üstün yetenekliliğin yüksek genel kabiliyete neden olmadığı ama bu çoklu zekâlardan birinde olağanüstü yeteneği zorunlu kıldığı sonucuna vardı.

Gardner orijinal teorisinde yedi tür zekâ belirlemiştir: Dilbilimsel, mantıksal-matematiksel, uzamsal, müzikal, bedensel-kinestetik, sosyal ve içsel. Dilbilimsel zekâ, sözlü ve yazılı dilin üretimini ve kavranmasını, netleştirme ise ikna ve açıklama kapasitesini ve dildeki ince anlam nüanslarına duyarlılığı ifade eder. Sayılarda beceriye yatkınlık, soyut sembol sistemleriyle çalışma yetisi ve varsayımsal ifadeler arasındaki mantıksal ilişkileri keşfetme gibi yetenekler matematik, mantık ve bilim için önemli olan mantıksal-matematiksel zekânın temel unsurlarıdır. Uzamsal zekâ, görsel-uzamsal ilişkileri algılamak ve dönüştürmek için gereken becerilerdir ve mimari ya da görsel sanat için önemlidir.

Ritme, perdeye ve tınıya duyarlılık, müziksel zekânın kilit bileşenleridir. Bedensel kinestetik zekâ, beden hareketleri üzerindeki kontrolü ve duyarlılığı ifade eder ve atletizm ve dans için önemlidir. Diğer insanların niyetlerine ve arzularına duyarlılık ve başkalarını istenilen şekilde etkileme kapasitesi sosyal zekânın ana unsurlarıdır. İçsel zekâ, kişinin kendi psikolojisinin güçlü ve zayıf yönlerini anlaması anlamına gelir ve bilinçli kişisel kararlar almak için önemlidir. Sonraki gelişmelerle beraber Gardner, doğasal ve varoluşsal zekâların da olabileceğini ileri sürmüştür. Doğasal zekâ, doğal ortamlarda bulunan kalıpları anlamayı içerir. Yaşam, ölüm ve nihai gerçeklikler hakkında sorulara işaret etme konusunda istisnai bir kapasite, varoluşsal zekânın merkezinde yer alır.

Gardner'a göre, çoklu zekâların her biri hem ontogenetik hem filogenetik açıdan farklı gelişimsel rotalar izler. Her bir zekâ biçimiyle ilgili bilgiler, eşsiz bir sembol sistemi içerisinde (*ör.* harfler, sayılar, notalar) kodlanır. Her bir zekâ biçimi, deneysel görevlerle analiz edilebilen benzersiz çekirdek faaliyetlerle ilgilidir ve bu çekirdek faaliyetlerdeki bireysel farklılıklar, psikometrik testlerle değerlendirilebilir. Her bir zekâ biçimi, beyin hasarıyla izole edilebilir. Örneğin ön loblarından (Macmillan, 1986) demir bir çubuk geçen Phineas Gage (1823-1860) vakası, ön korteksteki hasarın sosyal zekâda bozulmaya yol açabildiğini ama diğer zekâları sağlam bıraktığını göstermiştir. Her bir zekâ biçimi, istisnai vakaların belirlenmesiyle geçerlilik kazanabilir, *ör.* Freud içsel zekâ, Gandhi sosyal zekâ ve Darwin doğasal zekâ alanlarında birer dâhiydi. Gardner'a göre üstün yeteneklilik, tek bir zekâda olağanüstü yeteneği gösterir.

Sternberg'in Bilgelik, Zekâ, Yaratıcılık, Sentez (WICS) Modeli

Tufts Üniversitesinden Prof. Robert Sternberg, bilgeliğin, zekânın ve yaratıcılığın üstün yeteneklilikle ilişkilendirilen zekânın gelişimi için zorunlu olduğunu ileri sürmüştür (Sternberg, 2003). Bu görüş WICS modeliyle açıkça ifade edilmektedir. WICS, bilgelik, zekâ, yaratıcılık ve sentez kelimelerinin kısaltılmış halidir. Bu modele göre üstün yetenekli insanlar, bir şeyleri başarmak için zekâlarını ve bilgeliklerini yaratıcı, toplum üzerinde önemli ve olumlu bir etkiye neden olacak şekilde, bir şeyin nasıl yapılacağını anlamak için kullanır. Model, Sternberg'in bu bölümde daha ayrıntılı bir şekilde ele alınacak olan zekâ, yaratıcılık ve bilgelik teorileri üzerine kurulur. Bu kurgu kişinin, Sternberg'in (2009a) üçlü zekâ teorisindeki analitik, yaratıcı ve pratik (zekânın üç

farklı biçimi) yeteneklerini kendi sosyokültürel bağlamında yaşam hedeflerini başarmak adına güçlü yönlerini kullanıp zayıf yönleri telafi ederek seçmek, şekillendirmek veya ortama adapte olmak için kullanma kapasitesi olarak tanımlanır. Sternberg ve Lubart'ın (1999) yaratıcı yatırım teorisindeki yaratıcı bireyler "düşük alır ve yükseğe satarlar". Başka bir deyişle, birkaç insanın ilgilendiği yeni fikirler "alır" ve geliştirirler, ama sonra kendi sosyal ya da entelektüel topluluklarındaki diğer kişileri bu yeni yaratıcı fikirleri "almaları" ya da bunları benimsemeleri için ikna ederler. Analitik, yaratıcı ve pratik zekâlar yaratıcılığa yardım eder. Yaratıcı zekâ yeni fikirler ortaya çıkarmak, analitik zekâ bu fikirleri sınamak ve pratik zekâ bu fikirleri pratik başarılara dönüştürmek için kullanılır. Sternberg'in (2009b) bilgelik denge teorisinde söz konusu kurgu, ortak yarara ulaşmak için değerler tarafından aracılık edilerek zekânın ve yaratıcılığın uygulanması olarak tanımlanır. Bilgelik, içsel, sosyal ve bireydışı olanakların kısa ve uzun vadede dengelenmesini, yeni ortamların seçiminde bir dengeye ulaşılmasını ve mevcut ortamlara adapte olunmasını ya da bunların şekillendirilmesini içerir. Sternberg'in (2003) WICS modelinde esas önerilen üstün yetenekliliğin, bilgeliğin, zekânın ve yaratıcılığın bir sentezi olduğudur.

Üstün Yetenekli Çocuklarla İlgili Araştırma Bulguları

Üstün yeteneklilik hakkındaki mevcut araştırmalar, erken yaştaki üstün yetenek performansı, üstün yetenekliliğin genetik ve çevresel belirleyicileri, üstün yetenekli çocukların aileleri, üstün yetenekli çocukların psikolojik uyumu, üstün yetenekliliğe ilişkin beyin süreçleri ve üstün yetenekli çocukların erişkinlikteki yaratıcılıkları hakkında geniş kapsamlı bir takım sonuçlar vermektedir.

Erken Yaşta Üstün Yetenek Performansı

Dâhiler ve bilginler (tek bir yetenek alanında üstün olup normal aralığın altında bir IQ' ya sahip olanlar), yaşamlarının çok erken bir çağında, sınırlı alanlarda son derecede gelişmiş beceriler gösterir. Örneğin dâhi çocuklar 4 yaşından önce, eğitim almadan, akıcı bir şekilde okuyabilir veya bir müzik aletini başarıyla çalabilir ya da eğlence için karmaşık matematik problemlerini çözebilirler. Dâhilik yeteneklerinin otistik-spektrum bozuklukları ve özellikleriyle yüksek korelasyon gösterdiği saptanmıştır. Dâhiler, çok yüksek IQ'ları (yaklaşık 130-140 arası) olan, geniş bir yelpazedeki akademik ve akademik olmayan uğraşılarda yüksek performans gösteren çocuklardan farklıdır.

Yüksek Yetenekliliğin Genetik Ve Çevresel Kökenleri

Üstün yetenekliliğin gelişiminde önemli bir soru, bir yanda kalıtımın ya da bünyesel etmenlerin ve diğer yanda eğitimin ya da çevresel etmenlerin rolüyle ilgilidir. Yüksek kabiliyetin aileden geldiğine dair tekrarlayan gözlemler, üstün yetenekliliğin kısmen kalıtımsal olduğunu ileri sürer. Yeni yapılan genetik çalışmalar da bu görüşü destekler. Vinkhuyzen *ve ark.*(2009), ergen ve genç erişkinlerden oluşan 1685 ikizin müzik, sanat, yazı, dil, satranç, matematik, spor, hafıza ve bilim konularında üstün yetenekliliğini incelemiştir. Kalıtımın yaklaşık 0.5 ve 0.9 arasında payı olduğunu bulmuştur. Haworth *ve ark.* (2009), Avustralya, Hollanda, İngiltere ve ABD'den 6-71 yaşları arasında 11.000 ikizden edinilen verileri kullanarak bir ikiz çalışması yapmış ve yüksek bilişsel yetenek kalıtımsallığının 0.5 olduğunu saptamıştır.

Tüm üstün yetenekli çocuklar yeteneklerini geliştirmek için çok fazla alıştırma yapar. Belirli bir alanda, satranç veya müzik gibi, profesyonel ustalığa erişmek için en az 10.000 saat (3 ila 17 yaş arasında neredeyse her gün 2 saat) çalışma gereklidir (Ericsson & Charness, 1994). Bu gözlem, üstün yeteneğin büyük ölçüde çevresel olarak belirlendiği ve yoğun egzersizin sonucu olduğuna inanılan "uzman-performans" hipotezinin merkezinde yer alır (Ericsson *ve ark.*, 2007). Ancak, üstün yetenekli çocukların gösterdiği yüksek alıştırma oranı, erken olgulaşmadan çok, büyük yeteneğe sahip olmanın sonucudur. Başka bir ifadeyle üstün yetenekli çocuklar, kalıtımsal yeteneklerinde ustalaşmak ve bu nedenle çok egzersiz yapmak için yüksek motivasyona sahiptir.

Mevcut kanıtlara dayanarak üstün yetenekliliğin hem doğuştan gelen yeteneğin hem de bu yeteneği geliştiren deneyimlerin sonucu olduğunu çıkartmak mantıklıdır (Thompson & Oehlert, 2010).

Üstün Yetenekli Çocukların Aile İlişkileri

Üstün yetenekli çocukların aile geçmişleri genellikle iyidir (Winner, 2000). Üstün yetenekli çocuklarla yapılan ampirik çalışmaların sonucunda çocukların aşırı hırslı aileleri tarafından yüksek seviye performans göstermeye zorlanmaları, bunun sonucunda yabancılaşmaları, hayata küsmeleri ve depresif olmaları fikri ortaya çıkmıştır. Üstün yetenekli çocuklar çoğunlukla ebeveynleriyle olumlu ilişkiler bildirmektedir. Bu tip çocuklar genellikle ebeveynlerin çok çalışma ve yüksek başarı modeline örnek teşkil ettikleri, entelektüel ve sanatsal açıdan teşvik edici bir ortam sağladıkları, yüksek düzey özerklik sundukları ama çocuk-

lardan mükemmeliyet bekledikleri çocuk-merkezli ailelerden gelmektedir. Bu tür ebeveyn davranışlarının ebeveynleri normal olan üstün yetenekli çocuklar tarafından mı teşvik edildiğini yoksa bu tür ebeveynliğin mi üstün yetenekliliğe neden olduğunu bilemiyoruz. İyi bakım sağlanan ve teşvik sunulan ailelerden gelen üstün yetenekli çocuklar, daha az destek veren ailelerden gelenlere kıyasla daha fazla uyumluluk gösterir ve yeteneklerini daha sık kullanır.

Üstün Yetenekli Çocukların Psikolojik Uyumluluğu

Üstün yetenekli olan ve olmayan gençlerin psikopatolojik epistemolojik çalışmalarının kapsamlı bir meta analizinde Martin *ve ark.*(2010), üstün yetenekli çocukların üstün yeteneği olmayan akranlarına kıyasla önemli derecede düşük seviyede kaygı sergilediklerini (d = 0.72) ve depresyon ve intihar düşüncesi açısından üstün yetenekli olmayan akranlarından farklılık göstermediklerini saptamıştır. Fakat Martin *ve ark.*, üstün yetenekli olan ve olmayan çocuklar arasında bipolar bozukluk, dikkat eksikliği ya da hiperaktivite bozukluğu oranlarını karşılaştıran çalışmalar bulamamıştır. Bu sonuçlar, üstün yetenekli çocukların aşırı davranış sorunları olduğu görüşünü desteklemez. Bu tür fikirler, vaka çalışmalarına ve üstün yetenekli birey gruplarının kontrolsüz araştırmalarına dayanır.

Üstün Yetenekliliğin Nörobiyolojisi

Üstün yeteneklilik üzerine yapılan nörobiyolojik araştırmalar, iki geniş kapsamlı hipotez tarafından yönlendirilmiştir (Hoppe & Stojnovic, 2009). Nöral kaynak hipotezi, üstün yeteneği olan insanların beyinlerinin üstün yeteneği olmayan akranlarına göre yapısal ya da fonksiyonel açıdan farklı oldukları ileri sürer. Öte yandan nöral verimlilik hipotezi, üstün yetenekli insanların beyinlerini diğer insanlara göre daha verimli kullandıkları görüşünü getirir.

Nöral kaynak hipotezini desteklemek üzere IQ'nun baş çevresiyle (r = 0.4) ve beyin hacmiyle (r = 0.4) pozitif korelasyon gösterdiğine dair (yani daha fazla zekânın daha büyük beyin kütlesi tarafından desteklendiğini öneren) yeterli kanıt bulunmaktadır (Vernon *ve ark.*, 2000). Üstelik, sanat, müzik ve matematik yeteneği olan üstün yetenekli çocuk ve erişkin alt grupların yeteneklerine özel olan beyin bölgelerindeki gelişimi de artırmıştır (Hoppe & Stojnovic, 2009). Örneğin Maguerie *ve ark.* (2000)'nın araştırmasında, kapsamlı navigasyonel yol haritalarını ezberleyen usta taksi şoförlerinin -çevreye ait uzamsal temsilleri depolayan-

arka hipokampuslerinin, normal kontrol gruplarınkine göre önemli ölçüde daha büyük olduğu ve taksi kullanarak geçen zamanın çokluğunun arka hipokampusun hacmiyle pozitif korelasyon gösterdiği ortaya çıktı.

Nöral verimlilik hipotezini desteklemek amacıyla, yüksek IQ'ları ya da özel yetenekleri olan insanların kendi uzmanlık alanlarındaki sorunları düşük IQ'ları ya da özel yetenekleri olmayanlara kıyasla daha az beyin aktivitesiyle çözdükleri enlektroensefalogram[1] kayıtlarıyla tekrar tekrar gösterilmiştir (Neubauer & Fink, 2009a, 2009b). Bu da, daha büyük nöral verimliliğin göstergesi olarak yorumlanmıştır.

Üstün yetenekli insanların beyinlerinin ya genetik etmenlere ya da uzman performansına olanak sağlayacak şekilde gelişmiş olabileceği ve bu tür performanslar sırasında beyinlerinin, üstün yeteneği olmayan akranlarınınkine kıyasla daha verimli çalıştığı sonucuna varmak mantıklı gibi görünmektedir.

Çocuklukta Üstün Yeteneklilik ve Erişkinlikte Yaratıcılık

Çocuk dehaların büyüdüklerinde son derece yaratıcı erişkinler olacakları fikri araştırmalar tarafından kanıtlanmış bir fikir değildir (Winner, 2000). Üstün yetenekli çocukların çoğu büyüdüğünde çevresine iyice uyum sağlamış uzmanlar olur. Üstün yetenekli çocukların pek azı, büyüdüklerinde çevrelerine önemli yenilikçi katkılarda bulunan yaratıcı erişkinler haline gelir. Bu şaşırtıcı değildir çünkü erişkinlikte yaratıcı olmak, çocukluktaki kurallara ve uygulamalara uyum sağlayarak zahmetsizce erişilen yüksek standarttan erişkinliğe doğru olan zor geçişi gerektirir. Bu tür bir geçiş, yakınsak düşünme biçiminin baskın kullanımından ıraksak düşünme biçimine daha çok önem vermeye geçiş demektir (Feist, 1999). Üstün yetenekli çocukların büyüdüklerinde yaratıcı erişkinler olmamalarının bir başka nedeni de yaratıcı erişkin olmak için gerekli kişilik özelliklerinin üstün yetenekli çocukların sergilediklerinden oldukça farklı olmasıdır. Üstün yetenekli çocuklar genelde uyumludur ve destekleyici, dengeli ailelerden gelirler. Yaratıcı erişkinler bunun aksine genellikle asidir ve geleneksel kurallara ve uygulamalara meydan okumalarına yatkın olmalarının nedeni geçmişlerindeki çocukluk travması ve güç yaşamlarıdır (Simonton, 2009). Ayrıca yaratıcı erişkinler arasında oransız bipolar duygudurum bozukluğu yüksektir (Barrantes-Vidal, 2004).

1 Beyin akım çizelgesi (Ç.N).

Yaratıcılık

Yaratıcılık, bir kişinin (veya grubun) belirli bir ortamın bağlamı içerisinde hem yeni hem de yararlı bir ürün yarattığı süreçtir. Yaratıcılığın bu tanımı yaratıcı insanlar (veya grup), yaratıcı ürün, yaratıcılık süreci ve yaratıcılığın tetiklendiği ortam arasında faydalı ayrımlar yapar. Yaratıcılık çalışmalarına ilk önemli katkılar psikanaliz, Gestalt psikolojisi ve psikometri alanları tarafından yapılmıştır. Freud (1908) mantıksal olmayan öncül düşünme sürecinin, yaratıcılığın merkezine olan öneminin altını çizmiştir. Ek olarak, bu süreci sanat, bilim ve diğer alanlardaki yaratıcı ürünlerin, güç veya aşk için kabul edilemez bilinçdışı agresif ve cinsel dürtülerin sosyal olarak kabul edilebilir yollarla ifade edilmesi olarak görmüştür. Gestalt psikologları, özellikle Max Werheimer ((1880-1943)1945), yaratıcı düşünce süreçlerinde dönüşümün, şekil-zemin değişiminin ve kapatmayı geciktirmenin önemine odaklanmıştır. Psikometrik gelenekte J. P. Guilford ((1897-1987) 1950, 1967), Zihin Yapısı Modeli'nde yakınsak ve ıraksak düşünme biçimleri arasında ayrım yapmıştır. Yakınsak düşünme biçimini ölçmek için IQ-tarzı testleri ve farklı düşünme biçimini değerlendirmek için yaratıcılık gerektiren testler geliştirmiştir. Iraksak düşünme yeteneğinin bir kişilik özelliği olarak nüfusta normal bir şekilde dağıtıldığını görmüştür ve bu kişilik özelliği testlerinden yüksek puanların yaratıcı insanları nitelendirdiğini saptamıştır. Amerikan Psikologlar Derneği 1950'de yaptığı çığır açan başkanlık konuşması sayesinde Guilford'un yaratıcılık psikolojisi hakkındaki modern bilimsel araştırmaları başlattığı genel görüşü kabul edilmektedir.

Yaratıcılıkla Önemli Teoriler

Yaratıcılık hakkında pek çok önemli teori vardır (Kaufman & Sternberg, 2010). Pozitif psikoloji alanında Csikszentmihalyi'nin (1996,1999) yaratıcılık sistemleri modeli, alanın kurucusu olarak rolünden dolayı özellikle önemlidir. Sternberg ve Lubart'ın (1999) yaratıcılık yatırım teorisi de Sternberg'in zekâ, üstün yeteneklilik, yaratıcılık ve bilgeliğe modern psikolojik yaklaşımların gelişimindeki rolünden dolayı özetlenecek.

Csikszentmihalyi'nin Yaratıcılık Sistemleri Modeli

Csikszentmihalyi (1996, 1999), yaratıcılığın bireysel bir süreç olmaktan çok sistemik bir süreç olarak daha faydalı bir şekilde kavramsallaştırılacağını ileri sürmüştür. Bu süreç, üç farklı sistemin dinamik etkileşimini içerir: (1) Yetenekleriyle, kişilik özellikleriyle ve motivasyonlarıyla kişi, (2) Sembol-sistem,

kurallar, teknikler, uygulamalar ve yol gösterici paradigma ve (3) Aynı alanda çalışan ve aktiviteleri aynı alana özel kurallar ve uygulamalarla yönetilen insanları (sanatçılar, bilim adamları, eleştirmenler, editörler) içeren alan. Dolayısıyla yaratıcılık süreci, bir alana iyice dalmış ve orijinal bir fikir bulmuş bir kişiyle bu fikri kabul etme konusunda kararsız olan bir izleyici grubu arasındaki etkileşimdir. Şekil 6.1'de yaratıcılığın ortaya çıkması için bir dizi kurallar ve uygulamaların alandan bu kişiye aktarılabileceği görülebilir. Ardından birey, alanın içeriğinde yeni bir varyasyon üretmek zorundadır. Bu yaratıcı varyasyonu üretme motivasyonu, yetenekli birey rekabet halinde olduğu meslektaşlarına veya eleştirmenlerle yaşadığı bir gerginliğe tepki verdiğinde ya da rutin işlin düşük talepleriyle kişinin üstün yeteneği arasında belirgin bir uyumsuzluk olduğunda ortaya çıkar. Varyasyon, alan tarafından alana dâhil edilmek için seçilmek zorundadır ve alanı oluşturan topluluk tarafından kabul edilecekse zamanla aktarılmalıdır. Bu, evrime benzerlik gösterir. Yaratıcı olmak için bir fikir sosyal ortamına adapte edilmeli ve zaman içerisinde aktarılmalıdır.

Söz konusu kişinin yaratıcı çalışması, bilgi alanı ve çalışma sahası üç geniş sistemin parçalarıdır. İlk olarak, yaratıcı kişinin geçmişi ve kişisel özellikleri bağlamında çalışması ortaya çıkar. İkinci olarak, çalışmanın meydana geldiği bilgi alanı (örneğin bir bilim ya da sanat dalında) daha geniş bir kültüre yerleşiktir. Üçüncü olarak, yaratıcılığın ortaya çıktığı sahanın üyeleri de daha geniş bir topluluğun üyeleridir. Csikszentmihalyi'nin teorisine göre belirli kültürler, bilgi alanları, çalışma sahaları, toplumlar ve kişisel özellikler olasılıkla yaratıcılığı destekler.

Yaratıcılığa Olanak Sağlayan Kültürler

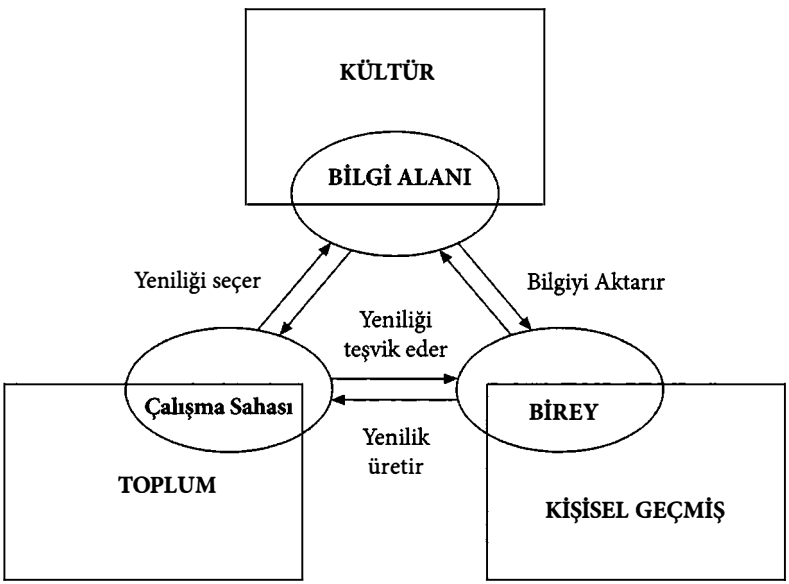
Yaratıcılığa destek veren kültürler muhtemelen enformasyonun sözlü olarak aktarılmak yerine fiziksel olarak doğru bir şekilde depolandığı ve sınırlı bir kesim hariç kimseden gizlenmediği, bunun yerine kültürün tüm üyeleri için erişilebilir olduğu kültürlerdir. Din, bilim ve sanat gibi kültürün içindeki farklı alanlar ne kadar ayrılmış olursa, yeni fikirlerin kabul edilmesi o kadar olası olur. Zira yenilikler, kültürün sadece sınırlı bir kesitinde değişime yol açacaktır. Bir kültür diğer kültürlerden gelecek bilgiye ne kadar açıksa o kültürde yaratıcı yeniliğin meydana gelme ihtimali o kadar fazladır.

Yaratıcılığa Olanak Sağlayan Bilgi Alanları

Açık ve doğru sembol sistemlerinin bilgi kaydetmek için kullanılan bilgi alanları, yeni fikirleri mevcut veri tabanıyla daha kolay birleştirebildiği için

yeniliği muhtemelen daha çok desteklemektedir. Bilginin çok sıkı bir şekilde düzenlenip entegre edildiği alanlar olasılıkla yeniliği kabul etme konusunda zayıftır ve dolayısıyla yaratıcılık için elverişli değildir. Yeniliğin fark edilmediği gevşek ortamlar da aynı şekilde uygun değildir. Orta derecede iyi organize edilmiş alanlar yaratıcılığı teşvik eder. Bir kültürün merkezinde din, politika ya da bilim gibi alanlarda bilginlik söz konusuysa bu alanlar o kültürün tüm yönleriyle yakından bağlantılıysa fakat sadece az sayıdaki elit kesimin erişimindeyse o kültürde yaratıcılığın gelişmesi olasılıkla daha zordur, örneğin dine dair kapsamlı bilgiye ancak orta çağda ve doğa bilimlerine dair bilgiye 20. yüzyılın ikinci yarısı gibi oldukça geç bir zamanda erişmek. Belirli bir alan kültürün merkezinde değilse kültürün diğer öğeleriyle gevşek bir şekilde bağlantılıysa ve pek çok insana açıksa yenilik ve yaratıcılık büyük ihtimalle gelişir, örneğin 20. yüzyılın ikinci yarısında popüler müzik.

Şekil 6.1 Csikszentmihalyi'nin yaratıcılık sistemleri görüşü



Kaynak: Csikszentmihalyi, M. (1999). "Yaratıcılığın araştırması için bir sistemler perspektifinin etkileri" (Implications of a systems perspective for the study of creativity). R. Sternberh (Ed.), *Yaratıcılık rehberi (Handbook of creativity)* (s.135). Cambridge: Cambridge University Press.

Not: Yaratıcılığın meydana gelmesi için bir dizi kuralın alandan bireye aktarılması gereklidir. Ardından birey, çevre tarafından teşvik edilen alanın içeriğinde yeni bir varyasyon üretmek zorundadır. Sonra varyasyonun çevre tarafından alana dâhil edilmek üzere seçilmesi gerekir.

Yaratıcılığa Olanak Sağlayan Toplumlar

Fazla fiziksel ve zihinsel enerjileri olan toplumlarda yaratıcılığın desteklenmesi, enerjinin hayatta kalmaya harcandığı toplumlara kıyasla daha olasıdır. Değişime ve yeniliğe değer veren, ticaret sistemi gelişmiş toplumlar muhtemelen geleneklere bağlı ve statükoyu koruyan toplumlara kıyasla yaratıcılığı daha çok teşvik etmektedir. Dış tehditlerin veya iç çekişmelerin yaşandığı toplumlarda yaratıcılık teşvik edilir.

Yaratıcılığa Olanak Sağlayan Çalışma Sahaları

Sosyal ortamlar, uygulayıcıları ekonomik kaynak sağlar ya da toplumda statü edinirse muhtemelen yaratıcılığı destekler hale gelir. Din, politika ya da ekonomi hakkındaki yeni fikirlerin değer yargılarına fazlaca bağımlı olan bir çalışma sahasının yaratıcılığı destekleme olasılığı düşüktür. Yaratıcılık, toplumun diğer bilgi alanlarından oldukça bağımsız olduğu ve bunlarla az bağlantılı ortamlarda da gelişmeyecektir. Aşırı bürokratik, katı bir şekilde düzenlenmiş çalışma sahaları özgünlüğü sınırlar. Yeni fikirleri kabul etmede gevşek kriterli alanlar itibarı düşürürken çok sıkı kriterleri olan alanlar yaratıcılığı engeller.

Yaratıcılığa Olanak Sağlayan Aile Yaşamı

Kendini meraka ve yaratıcılığa adayacak kadar çok enerjisi ve kaynağı olan ailelerde yetişen bireyler, hayatta kalmak dışında herhangi bir şeyle ilgilenmeyen ve hevesleri kırılmış ailelerin çocuklarına kıyasla muhtemelen daha yaratıcıdır. Yaratıcılık, ailede öğrenmeye saygı duyuluyorsa teşvik edilir. Aile okula yerleştirme, rehberler, düzenli sanatsal veya sportif uğraşlar yoluyla çocuğunu bilgi alanına ve çalışma sahasına soktuğunda yaratıcılığın ortaya çıkma ihtimali daha kuvvetlidir. Ötekileştirilmiş ailelerde yetişen, bu durumdan kurtulmak isteyen ya da sıkıntı veya travmayla karşılaşıldığında sebat etmeleri için desteklenen bireylerin yaratıcı olma ihtimalleri daha yüksektir. Geleneksel sosyalleşmenin getirdiği kısıtlamaları zayıflatan çeşitli gelişimsel deneyimler yaratıcılığı güçlendirir.

Yaratıcılığa Olanak Sağlayan Kişisel Özellikler

Yaratıcılığa elverişli kişisel özellikler arasında spesifik yetenekler veya eğilimler, kişinin yetenekli olduğu alanda çok çalışması için gerekli olan içsel motivasyon, iyice gelişmiş ıraksak düşünme becerileri, deneyime açıklık, esneklik ve sıradışı bir eğilim yer alır. Yaratıcı bir katkıda bulunması için kişinin bilgi alanının kurallarını ve çalışma sahasındaki görüşleri içselleştirmiş ve bunların

bazı yönlerinden hoşnutsuz olması ve yeni fikirler bulması gerekir. Bu noktada, yaratıcılığın çekirdeği yeni iyi fikirleri fark etmek, bunlara tutunabilmek ve daha az yararlı olan fikirleri göz ardı etmektir.

Csikszentmihalyi'nin (1996) kendi vaka çalışması ve aşağıda sunulan araştırma bulguları, yaratıcılığı karmaşık sistemler olarak görmenin getirisi olan hipotezlerin pek çoğuna destek sunmaktadır.

Sternberg ve Lubart'ın Yatırım Teorisi

Sternberg ve Lubart'ın (1999) yaratıcılık yatırım teorisine göre bireyler fikir alanında "düşük fiyattan alıp yüksek fiyattan sattıklarında" çalışma sahasına yaratıcı katkılarda bulunmaktadır. Başka bir deyişle, popüler veya tanıdık olmayan ama büyüme potansiyeli olan az gelişmiş fikirleri "satın alır" ve benimserler; bunlara yaratıcı bir şekilde yatırım yapar ve büyüme potansiyeli olan fakat popüler olmayan "yeni" fikirlere geçmeden önce bunları meslektaşlarının gözünde "sattıkları yaratıcı ürünler" haline getirirler. Yaratıcı bireyin benzersiz özelliklerinden biri, çalışma sahasının yeni gelişmelere direnç göstermesine rağmen bir dizi fikir geliştirmedeki sürekliliğidir. Yaratıcılık yatırım teorisine göre altı etmenin birleşimini gerektirir. İlk olarak, sorunları yeni sıra dışı şekillerde görmeyi, hangi sorunların takip edilemeye değer olduğunu fark etmeyi ve kişinin fikirlerini başkalarına satma yeteneği gibi entelektüel yetenekleri içerir. İkincisi, çalışma sahasısında ilerlemek için kişinin geleneksel uygulamalarla paralize olmayacağı kadar yeterli bilgiye gereksinim vardır. Üçüncüsü, yaratıcılık etkili sorun çözümüyle ilgili yeni yollarla düşünme ve (resmin bütünü hakkında) hem yerel hem de küresel düşünme kapasitesini gerektirir. Dördüncüsü, yaratıcılık mantıklı bir şekilde risk almayla (özellikle düşük alıp yüksek satma alanında) nitelendirilen bir kişilik, engellerin üstesinden gelmede (çalışma sahasının kişinin yeni fikirlerine tolerans gösterme konusunda) ısrarcılık, öz yeterlik, belirsizlik ve muğlâklığa hoşgörü gerektirir (Furnham & Ribchester, 1995). Beşincisi, yaratıcılık söz konusu sahada çalışma konusunda içsel motivasyona ihtiyaç duyar. Altıncısı, yaratıcılık çalışma sahasına yapılan katkıları ödüllendiren destekleyici bir çevre gerektirir.

Sternberg ve Lubartîn (1999) yaratıcılık yatırım teorisi, bireylerin yenilik için alanlar seçme yollarını detaylandırır ve böylece Csikszentmihalyi'nin (1999) geniş kapsamlı çerçevesinde eksik olan ayrıntıların bazılarını doldurur. Her iki teorinin de kapsamadığı bir detay, yaratıcı üretim sürecinde bulunan zaman sırasıdır.

Yaratıcı Ürünler, İnsanlar, Süreçler ve Çevreler

Yaratıcılıkla ilgili modern çalışmalar, yaratıcı ürünlere, süreçlere ve çevrelere ışık tutmak üzere yapılmıştır (Hennessey & Amabile, 2010; Kaufman & Sternberg, 2010). Yaratıcı ürün çalışmaları, yaratıcı ürünler ve bu tür ürünlerin aralarındaki ilişkilerle ilgilidir. Yaratıcı insanlarla ilgili araştırmalar, kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılan yaratıcılıkla birlikte zekâ, kişilik özellikleri, yaratıcı tarzlar ve yaratıcılık arasındaki ilişkileri içeren bir dizi niteliğe odaklanmıştır. Yaratıcı süreç alanında araştırmacılar, bilişsel, duygusal ve nörobiyolojik etmenlerin yaratıcılıktaki rolünü incelemiştir. Çevresel etmenler hakkındaki araştırmalar, ailenin, çalışma grubunun ve kültürün yaratıcılığı teşvik etmedeki rolüyle ilgilenmiştir. Yaratıcı ürünlerle, insanlarla, süreçlerle ve çevrelerle bağlantılı araştırma bulguları aşağıda sunulacaktır.

Yaratıcı Ürünler

Yaratıcı ürünler nelerdir? Meşhur sanat eserleri ve bilimsel teoriler gerçekten yaratıcı denebilecek yegâne ürünler mi? Bu soruları ele almak için büyük, küçük ve profesyonel Y yaratıcılıkları arasında faydalı ayrımlar yapılmıştır (Kaufman & Beghetto, 2009). Büyük Y, veya yüce yaratıcılık, olağanüstü yaratıcı ürünlere (Einstein'ın (1879-1955) görecelilik kuramı veya Leonardo da Vinci'nin (1452-1519) Mona Lisa'sı gibi) yol açmaktadır. Büyük Y yaratıcılık ürünleri genellikle bu alandaki uzmanlar, örneğin diğer sanatçılar veya bilim adamları, tarafından değerlendirilir. Bu ürünler genelde yaratıcı dehalar tarafından üretilir ve büyük Y yaratıcılığı tarihî vaka çalışma yöntemleri kullanılarak incelenmektedir. Öte yandan küçük y veya günlük yaratıcılık, gündelik iş hayatında, eğlence aktivitelerinde ya da işte yeni bir sistem geliştirmek veya bir arkadaşınız için resim yapmak gibi yaratıcı ürünler ve çözümler geliştirmeye yardımcı olur. Küçük y veya gündelik yaratıcılık ürünleri Amabile'ın (1982) yaratıcı değerlendirme tekniğiyle ölçülebilir. Bu prosedürde katılımcılar yaratıcı ürünler oluşturmaya davet edilir ve bu ürünler yaratıcılığı ve malzemelerin yenilikçi kullanımını ayrıntı ve karmaşıklık gibi diğer boyutları değerlendiren Likert ölçekleriyle sıraya dizilir ve puanlanır. Mini y yaratıcılık ürünleri, zor bir gitar solosunu çalmanın bir yolunu bulma veya belirli bir işi yapmak için küçük bir bilgisayar programı yazma gibi, öğrenme sürecinde meydana gelen deneyimlerin veya olayların kişisel açıdan anlamlı yorumlarıdır. Mini y yaratıcı ürünleri, mikro-genetik yöntemler kullanılarak araştırılır. Mini y yaratıcılık esnasında ve sonrasında kameraya çekilen

insanlar bu kayıtları, yaratıcılık deneyimlerini ve karar verme süreçlerini kendilerinden anlatmalarını isteyen araştırmacılarla birlikte gözden geçirir (Siegler, 2006). Mini y yaratıcılık çalışmaları, yaratıcılığın gelişiminin ilk aşamalarını anlamamıza yardım eder. Satranç, spor, sanat ve bilim gibi bir dizi alanda ustalaşmış insanların performansları hakkında yapılan çalışmalar, acemilikten yaratıcı uzmanlığa doğru uzanan gelişim sürecinin yaklaşık 10 yıl sürdüğünü göstermiştir (Ericsson *ve ark.*, 2006). Ancak, tüm profesyoneller büyük Y ürünleri yaratmak üzere ilerlemez ve birinin yarattığı büyük Y ürünlerine yönelik yargılar genelde yalnızca o kişi öldükten sonra yapılabilir. Pro y yaratıcı ürünlerinin bazıları, fakat hepsi değil, yetkin ve hünerli yaratıcı profesyoneller tarafından yapılanlardır. Csikszentmihalyi'nin (1996,1999) yaratıcılık sistemleri modeli ve Sternberg ve Lubart'ın (1999) yaratım teorisi, pro y ve büyük Y yaratıcılığı için geçerlidir ama küçük y veya mini y yaratıcılığı için değildir.

Yaratıcı İnsanlar

Yaratıcı insanların benzersiz özellikleri üzerine yapılan araştırmalar, yaratıcı insanları karakterize ettiği düşünülen ıraksak düşünme biçimi, zekâ, çeşitli kişilik özellikleri, psikopatoloji, genetik etmenler ve içsel motivasyon gibi kişilik özelliklerine odaklanmıştır.

Iraksak Düşünme Biçimi ve Yaratıcılık

Iraksak düşünme biçimi yaratıcı insanların önemli bir niteliğidir. Yaratıcı yetenekleri Zihin Yapısı Modeli'ndeki becerilerin bir alt kümesi olarak gören Guilford (1967), bunları değerlendirmek üzere ıraksak düşünme yetenek testlerini geliştirmiştir. Yakınsak düşünme biçimi testlerindeki öğelerin sadece tek bir doğru yanıtı varken (örneğin, 2+2?), ıraksak düşünme testleri akıcılık (yanıtların sayısı), orijinallik, kategorilerin esnek kullanımı ve yanıtların ayrıntıyla süslenme derecesi gibi boyutlar üzerinden puanlanabilir. Ellis Torrance (1915-2003) ve diğerleri, bu araştırma geleneğini zekâ testleri üzerine modellenen yaratıcı düşünme testleri geliştirerek sürdürmüştür. Bu araştırma, ıraksak düşünme biçiminde nüfusta normal bir şekilde dağıtılmış olan bireysel farklılıklar olduğunu göstermiştir. Torrance'İn (1974) Yaratıcı Dörtlü Düşünme Testi, alanda en çok kullanılan psikometrik araştırma envanteridir. Iraksak düşünme biçimini resimlerle ölçen dört biçimsel alt test, kelimelerle ölçen yedi alt küme içerir. Örneğin resim oluşturma alt testinde katılımcılardan yaratıcı resimler yapmaları için temel şekiller kullanmaları istenmiştir, sıra dışı alt testlerde katılımcılardan çeşitli nesnelerin olabildiği kadar

fazla sıra dışı kullanımını düşünmeleri istenmiştir. Torrance'ın testi ve diğer benzer testlerin iyi derecede güvenirliği ve orta tahmini kriter geçerliliği vardır. Örneğin 5000'den fazla katılımcıyı içeren 17 çalışmanın meta analizinde Kim (2008a) ıraksak düşünme test puanları ve yaratıcı başarı arasında IQ test puanlarıyla yaratıcı başarı arasındaki korelasyona kıyasla daha güçlü bir korelasyon olduğunu saptamıştır (r = 0.21'e karşı r = 0.16), ayrıca Yaratıcı Düşünme Torrance Testleri bu çalışmada yer alan diğer tüm ıraksak düşünme testlerinden daha yaratıcı başarı tahminleri yapmıştır. Çocukluk veya erişkinlik çağındaki ıraksak düşünme test puanlarıyla erişkinlikteki yaratıcı iş üretimi arasındaki nispeten küçük korelasyonun nedeni muhtemelen erişkinlikte büyük Y ya da pro yaratıcılığının genellikle spesifik bir alanda, örneğin bir bilim veya sanat dalında, meydana gelmesidir. Bu tür yaratıcı katkılarda bulunmak için ıraksak düşünme yeteneğinin yaratıcı katkıların yapıldığı alanlarda kapsamlı eğitimle birleştirilmesi gerekmektedir. Yaratıcılık, ıraksak düşünme testlerinin verilerine göre zaman içinde istikrarlılık gösterir. Fakat çocuklarda ilkokulun sonlarına doğru bir durgunluk baş gösterir – dördüncü sınıf durgunluğu. Iraksak düşünme testleri, kişinin yeteneklerinin üst sınırını ölçen maksimum performans testleridir. Öte yandan pek çoğu yaratıcılığı saptamak için geliştirilmiş olan ebeveyn, öğretmen ve akran değerlendirme ölçekleri, maksimum performans yerine genel performansı değerlendirir. Bunlardan bazıları Kaufman *ve ark.*(2008)'nın çalışmasında anlatılmaktadır. Bu değerlendirme ölçeklerinden gelen sonuçlar, yaratıcılığın ölçülmesinde maksimum performans testlerinden gelen sonuçları tamamlar niteliktedir.

Zekâ ve Yaratıcılık

Yaratıcı aktivitelerde bulunmak için temel seviyede zekânın gerektiği ama o kritik temel seviyenin ötesinde, yaratıcılığın ve IQ'nun nispeten bağımsız yetenek kümeleri olduğu görüşünün önemli derecede sezgisel bir cazibesi vardır. Buna eşik hipotezi denmiştir. Bu hipotezi desteklemek için Hsen-Hsing (2009), yüzlerce katılımcının yaratıcılık ve IQ gibi bilişsel yetenekleri arasındaki ilişkiyi inceleyen 111 çalışmanın önemli bir meta analizinde, yalnızca küçük bir etki boyutu (d = 0.3) bulmuştur.

Kişilik ve Yaratıcılık

Yaratıcı bir kişilik veya yaratıcı sürece olanak sağlayan nitelikleri içeren bir yaratıcı kişilik profili olduğu hipotezi, Hsen-Hsing'in (2009) meta analizinde desteklenmiştir. Bu kişilik, deneyime açıklık, dışa dönüklük, mistisizm,

duygusal hassasiyet, psikopatolojik özellikler ve travma sonrası problemlerle karakterize edilir. Hsen-Hsing, büyüklük sırasıyla, beş büyük kişilik özelliği (2. Bölüm'de söz edildi) ve yaratıcılığı izleyen etki boyutlarını saptamıştır: deneyime açıklık (d = 0.71), dışa dönüklük (d = 0.3), nevrotiklik/duygusal denge (d = 0.26), sorumluluk (d = 0.23) ve uyumluluk (d = 0.15). Dolayısıyla deneyime açıklık ve dışa dönüklük, yaratıcılıkla en kuvvetli ilişkisi olan beş büyük kişilik özelliği olmuştur. Ayrıca mistisizm (d = 0.67) ve duygusal duyarlılık (d = 0.65) yaratıcılıkla kuvvetli ilişki göstermiştir. Bu bağlamda mistisizm, sıra dışı deneyimleri gizemler veya dinî ya da soyut önemi olan olaylar olarak yorumlama eğilimi demektir. Duygusal duyarlılık, kişinin kendi duygusal hislerini tarif etme ve başkalarının duygusal deneyimleriyle empati kurma yetisidir. Bu durum kişinin duygu algısını yansıtır, bu da duygusal zekânın bir yönüdür (5. Bölüm'de açıklanmıştır). Bir yanda yaratıcılık ve psikopatolojik kişisel özelliklerin ölçümlerinden çıkan yüksek puanlar (d = 0.45) arasındaki güçlü ilişki, diğer yanda travma sonrası deneyim geçmişi, popüler "çılgın dâhi" fikrinin ortaya çıkması için zemin hazırlamaktaydı.

Yaratıcılığın Genetiği

Bazı insanlar için yaratıcılık, şizofreni ve bipolar duygudurum bozukluğuyla ilişkili genetik psikolojik etmenler tarafından kısmen etkilenebilir (Barrantes-Vital, 2004). Genetik etmenler, hem şizofreninin hem de bipolar duygudurum bozukluğunun etiyolojine katkıda bulunur. Çok yaratıcı insanların veya ailelerinin üyeleri bu koşullardan fazlasıyla muzdariptir. Şizotip ve bilişsel ketlenme gibi psikolojik özelliklerle şizofrenik ve bipolar bozuklukların yumuşak belirtileri, yaratıcılığa olanak sağlar ve birçok gen tarafından etkilenir. Şizotip, sıra dışı algısal deneyimlere ve büyülü inançlara yönelik düzensiz düşünme , içe dönüklük ve dürtüsel uyumsuzluk eğilimidir (Claridge *ve ark.* ,1996). Güncel genetik çalışmalar bazı genlerin yaratıcılıkla ilişkili olabileceğini belirlemeye başladı. Örneğin Keri (2009), *nörogulin 1* genini yüksek entelektüel ve akademik performans gösteren insanlarda yaratıcılıkla ilişkilendirir. Ayrıca en büyük yaratıcı başarılar ve yaratıcı düşünme puanları daha önce psikoz riskiyle ilişkili olduğu gösterilen T/T genotip taşıyan insanlarda bulunmuştur.

Motivasyon ve Yaratıcılık

Hsen-Hsing (2009) yaptığı meta analizler sonucunda, içsel motivasyon ve yaratıcılık arasında hem Csikszentmihalyi'nin (1996, 1999), hem de Sternberg

ve Lubart'ın (1999) teorilerini destekleyen bir ilişki saptamıştır (d = 0.3 . Öz belirleme teorisinin bir yönü olarak 4. Bölüm'de ele alınan içsel motivasyon başka bir şeyi başarmak yerine aktivitenin kendisi zorlayıcı, ilginç ve zevkli olduğu için onunla uğraşmak anlamına gelir. Buna karşılık dışsal motivasyon sosyal veya finansal ödüller almak, yaptırımlardan kaçınmak veya geribildirim sağlamak gibi, bir aktivitede bulunarak bazı dışsal hedefleri başarmak arzusundan doğar. Geribildirim almamak, ödüle ve işe olan dikkatı dağıtan ya da mesleki özerkliği azaltan yaptırımlar gibi dışsal motivasyonlar yaratıcılığı engeller. Ne var ki algılanan yeterliği ve işe katılımı artıran işle ilgili geribildirimler sağlanması gibi diğer dışsal motivasyonlar yaratıcılığı tetikler. Yaratıcı bir çığır açma veya büyük bir buluşun ardından ürünün ince ayrıntıları üzerinde çalışma gibi "hız alma" safhalarında, mesleki geri bildirim, faydalı bir dışsal motivasyon kaynağı olabilir. Yaratıcılıktan dolayı kabul görmek gibi bir dışsal motivasyon, kişinin yaratıcı işe kendi çalışma sahasındaki insanların dikkatini çekmek üzere gerekli adımları atması adına önemli bir motivasyon kaynağı olabilir. Dolayısıyla içsel motivasyonun yaratıcı iç görü sırasında veya ondan hemen önceki dönemde motivasyon-iş döngüsü eşleşmesi olabilir fakat kolaylaştırıcı dışsal motivasyonlar, mesleki geribildirim veya tanınma ihtimali gibi durumların bu kritik dönemden önce veya sonra önemli olduğu anlaşılabilir.

Yaratıcı Süreçler

Yaratıcı süreç alanında yapılan çalışmalar, yaratıcılığa etki eden bilişsel, duyuşsal ve nörobiyolojik faktörleri incelemiştir.

Biliş ve Yaratıcılık

Çok yaratıcı insanların yaşamlarının incelendiği vaka çalışmalarında, yaratıcı sürecin basamaklarındaki bilişsel görevler aydınlatılmıştır (Poicastro & Gardner, 1999). Bu tür çalışmalar, natüralist Charles Darwin (1809-1882), bilge Jean Piaget (1896-1980) (Gruber & Wallace, 1999), fizikçi Albert Einstein (1879, 1955), psikanalist Sigmund Freud (1856-1939), siyasal eylemci Mohandas Gandhi (1869-1958), ressam Pablo Picasso (18818-1973), besteci Igor Stravinski (1882-1971), şair T. S. Eliot (1888-1965), dansçı Martha Graham (1894-1991) (Gardner, 1983, 2004), filozof John Stuart Mill (1806-1873), sibernetiğin kurucusu Norbert Weiner (1894-1964), yazar George Bernard Shaw (1856-1950), bilim adamı Michael Faraday (1791-1867) (Howe, 1999) gibi yaratıcı kişilerin yaşamlarına odaklanmıştır. Gestalt psikologlarından bu yana sayısız teorisyen, yaratı-

cılık sürecinin hazırlık, kuluçka, içgörü ve doğrulama aşamalarından oluşan bir seriyi izlediğini ileri sürmüştür. Örneğin vaka çalışmalarına dayanarak Csikszentmihalyi (1999), yaratıcı bir katkıda bulunmak için bireyin alan kurallarını ve çalışma sahasının görüşlerini içselleştirmiş olması, bunların bazı yönlerinden memnuniyet duyması ve sonrasında çeşitli yeni fikirler bulması gerektiğini göstermiştir. Birtakım sorunların nasıl çözülebileceğine dair ani içgörü olarak ortaya çıkabilen önemli yaratıcılık eylemleri, genelde sorunla ve çözümün ayrıntılarıyla ilgili uzun ve zorlu bir çalışmayı, sorunun çeşitli yönleriyle ilgili birkaç küçük içgörüyü ve bilişsel bilinçaltında çözümün oluştuğu kuluçka dönemini izlemektedir. Yaratıcı insanların çoğunda başlamadan bitmiş ürünlerinin duygusu vardır. İşlerinin çoğu, ürünün değerine alenen geçerlilik kazandırmak ve bitmiş ürünün ilk sezgisel hissini detaylandırmaktır. Hsen-Hsing'in (2009) meta analizinde, yaratıcılıkla en güçlü ilişkiye sahip olan ürünün (d = 0.9'a karşı d = 0.4) -içgörü evresinde meydana gelen- sorunların yeniden formüle edilmesiyle elde edilen potansiyel çözümleri seçmek veya değerlendirmek yerine sorunun yeni bir şekilde tanımlanması -doğrulama evresinde meydana gelir- olduğunu gösterilmiştir. Simonton (2000, 2009), erişkinlikteki geçici büyük Y yaratıcılık şablonunu belgelemiştir. Yaratıcı erişkinler, sahalarında uzmanlık kazanmak için uzun yıllar boyunca eğitim almaktadır. Yaklaşık 10 yıl süren çıraklık veya yoğun pratik döneminin ardından yaratıcı katkılarda bulunurlar ve bu, genelde tek bir ürün değil birbirileriyle ilintili girişimlerdir. Yaratıcı ürün eğriseldir ve tersine çevrilmiş -geriye dönük J şeklinde- bir işi izler. Yaratıcı insanların çoğuna göre en iyi işleri, genellikle en büyük üretkenlik noktasında meydana gelir.

Duygular ve Yaratıcılık

Yaratıcılıkta duyguların rolü üzerine yapılan araştırmalar, olumlu duygulanımın yaratıcılıkla daha fazla ilişkili olduğunu göstermektedir. 7000'den fazla katılımcıyı içeren 66 çalışmanın meta analizinde Baas *ve ark.* (2008), olumlu duygudurumların nötr duygudurumlara kıyasla daha fazla küçük y yaratıcılığı ürettiğini saptamıştır (r = 0.15). Yaratıcılık en çok, dinlenme gibi edilgenleştirici durumlarla değil, mutluluk gibi aktifleştirici olumlu duygudurumlarla artırılmıştır. Üzüntü gibi negatif duygudurumlar yaratıcılıkla ilişkilendirilmemiştir ancak korku gibi olumsuz ve aktive edici duygudurumlar, yaratıcılığın bir bileşeni olan daha düşük bilişsel esneklikle ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte Hennessey ve Amabile (2010), yaratıcılığın sadece olumlu duygularla değil aynı zamanda

olumsuz duygularla ilişkilendirildiği bir dizi çalışmayı incelemiştir. Olumlu duygudurumun güvenliğe işaret ettiğini ve böylece eğlenceli, geniş ıraksak düşünme biçimine olanak sağladığını ileri sürmüştür. Öte yandan olumsuz duygudurum, tehlikeyi veya bir şeyin yanlış gittiğini haber verir ve böylelikle yeniden işleri yoluna koymak için yaratıcı çözümler bulmamız için bizi motive eder.

Nörobiyolojik Süreçler ve Yaratıcılık

Yaratıcılığa neden olan beyin süreçleri, elektroensefalografi (EEG), pozitron emisyon tomografisi ve fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) ile araştırılmıştır. Bu tür kayıtlar, katılımcılar ıraksak düşünme görevlerini veya birkaç dakikadan fazla sürmeyen diğer küçük y farklı yaratıcı görevleri tamamlarken yapılır. 5000'den fazla katılımcıyı içeren 88 çalışmanın meta analizinde Mihov *ve ark.* (2010), sağ elini kullanan insanlarda sağ hemisferin yaratıcı düşünce sırasında baskın olduğunu saptamıştır (r = 0.43). Bu sonuçlar sağ hemisferin, açıkça tanımlanmış ıraksak düşünme görevleri için yaratıcı çözümlerin üretimine yardımcı olduğunu gösterir. Bunlar, büyük Y yaratıcılığının içerdiği hazırlık, kuluçka, içgörü ve geçerlik kazandırma gibi karmaşık bilişsel süreçlerin nörobiyolojik temelini biraz aydınlatır.

Yaratıcılığın elektroensefalografi çalışmaları, yaratıcı insanların, yaratıcılığın içgörü evresinde düşük seviyelerde korteks aktivasyonu ve dinlenirken yaratıcı olmayan insanlardan daha çok korteks aktivasyonu gösterdiklerine işaret eder (Martindale, 1999). Bu çalışmalarda düşük seviye korteks aktivasyonu, kişi EEG alfa durumundayken zaman yüzdesi tarafından endekslenir ve yüksek yüzdeli alfa aktivitesinin düşük korteks uyarılmasıyla ilişkilidir. Yaratıcı içgörüyle bağlantılı düşük korteks aktivasyonu dönemlerinde dikkat dağınık, düşünce çağrışımsaldır ve büyük sayıda zihinsel temsil aktivedir (Runco & Sakamoto, 1999).

Yaratıcılıkla bağlantılı spesifik beyin yapılarını daha detaylı bir şekilde çıkartmak için yeni nörobiyolojik çalışmalar yapılmaktadır. Takeuchi *ve ark.* (2010a, 2010b) tarafından Japonya'da yapılan iki çalışma, sözü edilmeye değerdir. Takeuchi *ve ark.* (2010a), ıraksak düşünceyle bağlantılı beyaz madde yollarının saptanmasına izin veren bir tarama sistemi (difüzyon tensör görüntüleme) kullanan beyin görüntüleme çalışması yapmıştır. Iraksak düşüncenin bilateralön kortekslerin, korpus kalosumun, bilateral bazal gangliyonun, bilateral temporoparyetal bağlantının ve sağ inferior paryetal lobülün içinde veya yakınında bulunan beyaz madde yollarıyla ilişkili olduğunu saptamıştır. Uzak beyin bölgelerini birleştiren ve çeşitli bilişsel fonksiyonların altında yatan bütünleşik beyaz madde yollarının

yaratıcılığı tetiklediği sonucuna varmıştır. Bu sonuçlar farklı beyin bölgelerinde tutulan fikirlerin ve yaratıcılığın özellikle ön loblardaki farklı bilişsel fonksiyonlar tarafından desteklendiğini göstermektedir. Iraksak düşünmeyle alt korteks bölgelerindeki gri madde morfolojisini araştıran Takeuchi *ve ark.* (2010b), alt korteks gri madde morfolojisini belirmeye uygun spesifik bir yöntem kullanarak (voksel tabanlı morfometri) fMRI çalışması yapmış ve şu bulgulara ulaşmıştır: Iraksak düşünme puanları ve sağ dorsolateral ön korteks, bilateral striata gibi dopaminerjik sistemle ilişkili bölgelerde ve substantia nigra, tegmental ventral ve periakuaduktal gri gibi bölgeleri içeren bir anotomik kümedeki gri madde hacmi arasında korelasyon vardır. Dopaminerjik sistemin yaratıcılığı kısmen desteklediği sonucuna varmıştır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, yaratıcılığın nörobiyolojik gelişimini kavrama evresinin henüz başlarında olduğumuz açıktır ve yaratıcılığın sadece "sağ beyinde" meydana geldiğini söylemek doğru değildir. Yaratıcılığın nörobiyolojisi bundan çok daha karmaşıktır.

Yaratıcı Çevreler

Çevresel etmenler hakkında yapılan araştırmalar, yaratıcılığın güçlendirilmesinde ailenin, çalışma grubunun ve kültürün rolüyle ilgilenmiştir. Bu dört alana dair araştırma bulguları aşağıda sunulacaktır.

Aileler

Çok yaratıcı insanların aileleri genelde kişinin yaratıcı girişimlerini destekler (Feldman, 1999). Ancak çocuklukta bir ebeveyni kaybetmek, ciddi bir hastalık, doğal afetler, ekonomik dezavantaj veya kronik ebeveyn çatışması gibi travma deneyimleri, çok yaratıcı insanların aile geçmişlerinde saptanan ortak bir noktadır (Simontoni 2009). Söz konusu kayıp, travma ve sıkıntı, kişinin yaşamını yaratıcılığa adamasının ardında yatan motivasyondur; bu durum onlara destekleyici bir sosyal çevre sağlar ve yaratıcı insanların içerisinde işlerini takip edebildikleri sevecen bir bağlam yaratır. Bu gözlemler ve sonuçlar, büyük Y yaratıcılığı göstermiş olan kişilerin vaka çalışmalarına dayanmaktadır. Aile ortamlarının küçük y yaratıcılığına olanak sağlamasıyla ilgili pek az şey bilinmektedir. Ancak küçük y yaratıcılığının iş ortamlarında kolaylaştığına dair çok fazla bilgiye sahibiyiz.

Çalışma Ekipleri

İş ortamının belirli özelliklerinin küçük y yaratıcılığına ve mesleki bağlamda yeniliğe olanak sağladığına dair kesin kanıtlar vardır. 50.000'den fazla

katılımcıyı içeren 104 çalışmanın meta analizinde Hulsheger *ve ark.* (2009), çalışma ekiplerinin bir dizi özelliğinin yaratıcılık ve yenilikle yüksek korelasyon gösterdiklerini saptamıştır. Bunlar arasında vizyon ve ekibin hedeflerine bağlılığı ($r = 0.49$), ekip içerisinde yeniliğe verilen destek ($r = 0.47$), ekibin dışında kalan örgütsel ağla iyi dışsal iletişim ($r = 0.47$), ekip içerisinde mükemmel görev performansına gösterilen ortak ilgi ($r = 0.41$), ekip içerisinde iyi içsel iletişim ($r = 0.35$), çalışma ekibine bağlılık ve uyum ($r = 0.30$), üyelerinin çalışma hedeflerinin birbirine bağımlılığı ($r = 0.27$), geniş ekip boyutu ($r = 0.17$), ekip üyelerinin becerilerinin ve mesleklerinin çeşitliliği ($r = 0.15$) ve ekip içerisinde güven ve katılım odaklı karar alma ($r = 0.14$) yer alır. Bu sonuçlar, yaratıcı çalışma ekiplerinde hedeflere bir bağlılık olduğunu ve üyelerin bireysel hedeflerinin diğer üyelerin hedeflerini başarmalarına bağlı olduğunu gösterir. Yaratıcı ekiplerde yenilik için onay, pratik destek ve mükemmel görev performansı bakımından ortak bir kaygı söz konusudur. Yaratıcı ekipler, daha az yaratıcı ekiplerden sayıca daha büyüktür ve farklı profesyonel geçmişler ve becerilere sahip çeşitli üyeler içerirler ancak yaratıcı ekipler farklılığa rağmen uyumludur ve güvenliğin hissedildiği bir ortak karar alma atmosferinde faaliyet gösterir. Yaratıcı ekip üyeleri ve geniş örgütsel ağları arasında iyi iletişim vardır.

Kültür ve Yaratıcılık

Bireysellik – kolektivizm, yaratıcılık alanında araştırılan belli başlı kültürel bir boyuttur. Bireyci kültürler, bireyin ihtiyaçlarına grubun ihtiyaçlarından daha çok değer verirken kolektivist kültürler grup hedeflerini bireysel özlemlere yeğ tutar. Tutarlı bir bulguya göre, ABD ve İngiltere gibi bireyci kültürler küçük y yaratıcılığını desteklerken Çin ve Kore gibi kolektivist kültürler uyuma önem verir.

Yaratıcılık Eğitimi

Küçük y yaratıcılığı, eğitimle artırabilir. Okul ve iş koşullarında yaratıcılık eğitimin etkili olup olmadığını saptamak için Scott *ve ark.* (2004) 70 çalışmanın meta analizini yapmıştır. Genel etki boyutunu $d = 0.68$ olarak bulmuştur, bu sonuç yaratıcılık eğitiminin ıraksak düşünme biçiminde yaratıcı sorun çözmeye yardımcı olduğunu ve yaratıcı iş performansında önemli kazanımlar getirdiğini göstermiştir. Bazı etkili programlar yaratıcılıkla ilgili motivasyonu geliştirmek ve kişilik özellikleri veya sosyal becerilere odaklanmak yerine yaratıcılığın merkezinde yer alan bilişsel becerilerin gelişimine odaklanmıştır. Bu programlar yaratıcılık sürecinin uyumlu teorik modellerine oturtulmuştur. Ayrıca program

eğitimi çok dikkatli bir şekilde tasarlanmış egzersizleri ve aktif öğrenmeyi içermiştir. Yaratıcı sorun çözme programı, etkili yaratıcılık eğitimi kursunun güzel bir örneğidir (Treffinger *ve ark.*, 2006). Programın altı adımı vardır:

1. Karmaşa bulmak; zorlu bir durum belirlenir
2. Veri bulmak; durumun sebepleri aranır
3. Sorun bulmak; karmaşaya yol açan sorunların belirlenip, temeldeki esas sorunun kapsamlı bir analizinin yapılması
4. Fikir bulmak; asıl soruna birden çok çözüm bulmak için beyin fırtınası yapılması;
5. Çözüm bulmak; asıl soruna en iyi çözümün bulunması
6. Kabul etme; sorunu bizzat yaşayan insanların çözümü ve çözüm uygulamasını içeren eylem planını kabul etmeleri için çaba göstermek

Bilgelik

Üstün yeteneklilik Batılı kültürlerde genellikle çocukluk çağıyla, yaratıcılık, erişkinlik ve bu bölümün odağı olan bilgelik ise orta ve ilerleyen yaşlarla ilişkilendirilir. Örtülü bilgelik ve açık bilgelik teorileri arasında ayrımlar yapılmaktadır (Bluck & Glück, 2005). Örtülü teorik yaklaşımlar, bilgeliğin doğasına ilişkin halk yorumlarının açıkça ifade edilmesini amaçlar. Başka bir deyişle, psikologlar, sokaktan geçen bir adamın bilgelik hakkındaki görüşünü bulmak için araştırmalar yapar. Öte yandan, psikologların geliştirdiği bilgelik teorileri, bilgeliğe dair açık teorik yaklaşımlar olarak sınıflandırılabilir. Örtülü bilgelik teorileri hakkında yapılan çalışmalarda katılımcılardan, bilge kişileri karakterize eden kelime çeşitlerini puanlamaları istenir ve bu sözcükler çok boyutlu ölçekleme teknikleri kullanılarak boyutlara ayrılır (*ör.* Clayton & Birren, 1980). Bu çalışmaların sonuçları, insanların bilgeliğin üstünlükle ilgili olduğuna ve sosyal zekâ, olgunluk ve yaratıcılık gibi başka kavramlardan farklı olduğuna dair açık bir anlayışları olduğunu gösterir. Örtülü bilgelik teorileri, olağanüstü bilişsel yetenek, kavrayış, sezgi ve konulara dikkatle kafa yorma isteğini bilgeliğin şartları olarak nitelendirir. Bilgelik, başkalarına samimi bir sevecenlik duymayı ve öğüt isteyenleri dinleme yetisini de içerir. Bilge kişi bu nitelikleri, gerçek dünya problemlerini ele alarak karışık ve ölçülü bir şekilde bir araya getirir (Bluck & Glück, 2005).

Örtülü bilgelik teorileri arasında yaşanan çakışmaların aksine birçok açık bilgelik teorisi vardır (Sternberg & Jordan, 2005). Bunlar arasında bilgeliği kişilik gelişiminin bir evresi (Ardelt, 2004; Erikson *ve ark.*, 1986), bilişsel ge-

lişimin bir evresi (Basseches, 1984; Riegel, 1973) veya hem kişilik hem bilişsel süreçleri gerektiren yüksek seviyede bir beceri olarak tanımlayanlar yer alır (Baltes & Smith, 2008; Sternberg, 2009b).

Kişilik Gelişiminin Son Evresi Olarak Bilgelik

Nazi Almanya'sından İkinci Dünya Savaşı'ndan önce kaçan Yahudi bir psikanalist olan Erik Erikson (1902-1994), bilgelik konusunu kişilik gelişiminin yaşam döngüsü modeli bağlamında ele almıştır (Erikson *ve ark.*, 1986; McAdams & de St Aubin, 1998). Bu model kendi içinde bir dizi yaşam döngüsel aşamaya ayrılır, her bir aşama çözüm gerektiren bir zorlukla veya krizle yüzleşmeyi içerir. Eğer çözüm ortaya çıkarsa kişiliğin belirli bir güçlü yönü veya erdem gelişir, ortaya çıkmazsa bu kişisel bir zorluğa veya yaralanabilirliğe neden olur. İzleyen ikilemlerin üstesinden gelmedeki rahatlık, önceki ikilemlerin ne derece başarıyla çözümlenmiş olduğuna bağlıdır. Erikson'un modeli Tablo 6.1'de sunulmaktadır. Bu teorinin zorunlu kıldığı belli başlı hipotezlerin bir özeti ise aşağıda verilmiştir.

Güvene Karşı Güvensizlik

Yaşamın ilk 18 ayında çözülmesi gereken temel psikososyal ikilem, güvene karşı güvensizliktir. Ebeveynler bebeklerin ihtiyaçlarını tahmin ederve hassas bir şekilde yanıt verirse bebekte bir güven duygusu gelişir. Uzun vadede bu durum, sıkıntılar karşısında umutlu kalabilme ihtimalini ve erişkinlikte zorlukların çözülebileceğine güvenme kapasitesini artırır. Bebek, ebeveyni dünyayı keşfedebileceği güvenli bir üst olarak görmezse çocuklukta başkalarına da güvenmemeyi öğrenir ve bu durum dünyanın tehdit edici bir yer olduğu görüşünün altında yatar. Bu da çocuğun ilerki yıllarda mesafeli bir konum benimsemesine ve akran ilişkileri kurma ve sürdürmede zorluk yaşamasına yol açabilir.

Özerkliğe Karşı Utanma ve Şüphe

Yürüme çağındaki (1 ay-3 yaş arası) temel psikososyal ikilem, özerliğe karşı utanma ve şüphedir. Bu dönemde çocuklar, ayrı birer varlık olduklarının farkında varır ve kişisel aktörlüklerinin duygusunu oluşturmaya, istençlerini dünyaya empoze etmeye çabalarlar. Bu durum bazen mümkün olsa da elbette bazı zamanlarda ebeveynleri tarafından bir takım şeyleri yapmaktan alıkonurlar. Çocuklar okul çağına yaklaştıkça ebeveyn ve çocuk arasındaki bu felaket savaş döneminden rutin düzene doğru giden kademeli bir süreç vardır. Bu tip çocuklar

erişkinlikte kendilerine karşı sabırlı ve hayat zorluklarının üstesinden gelme kapasitesine sahip bireyler olurlar. Ebeveynler çocuğun artan istekliliğine ve ustalık ihtiyacına karşı sabır göstermeyi beceremiyorsa ya da çocukların başarısız girişimlerini aşağılıyorlarsa çocuk kendinden şüphe eder ve utanma duygusu gelişir. Sabır yoksunluğu ve ebeveynden gelen eleştiriler içselleştirilecektir ve çocuklar kendilerini fazlasıyla eleştiren ve yeteneklerine güvenmeyen erişkinler olarak büyüyecektir. Bu durum bazen sorun çözme çabalarını tekrarlama konusunda saplantılı bir ihtiyaca yol açabilir, böylece sebep oldukları karmaşayı düzeltebilir ve başarısızlığın getirdiği utanma duygusuyla başa çıkabilirler.

İnisiyatife Karşı Suçluluk

Okul öncesi yıllardaki (3-6 yaş) ana psikososyal ikilem, inisiyatife karşı suçluluktur. Çocuklar okul öncesi çağda özerklik duygusu geliştirdiğinde dikkatlerini dışarıya, fiziksel ve sosyal dünyaya çevirir ve inisiyatiflerini, düzenliliklerin bilişsel haritasını çıkartma bakış açısıyla araştırmak ve keşfetmek için kullanır. Çocuk, evde ve okulda neye izin verildiğini ve verilmediğini saptar. Dünyanın nasıl işlediğine dair birçok soru sorar. Çocuklar çeşitli deneyler ve araştırmalar yapar, örneğin kibrit yakarak, oyuncakları parçalayarak veya doktor-hemşire oyununu oynayarak. İnisiyatife karşı suçluluk ikilemi, çocuk araştırma ihtiyacını uygun bir sosyal eyleme yönlendirdiğinde çözülür. Bunun gerçekleşmesi için ebeveynlerin çocukların meraklılığıyla empati kurması fakat deneyselliğin sınırlarını netlikle ve sıcaklıkla belirlemesi gerekir. İnisiyatife karşı suçluluk ikilemini çözen çocuklar, amaç duygusu ve vizyonu olan erişkinler olarak hareket eder. Çocuklar ebeveynleri onların merak ihtiyacıyla empati kurmada zorluk çektiklerinde ve deneysellikleri gereksiz yere kısıtladığında denememiş opsiyonları keşfetmek için gönülsüz erişkinler olurlar çünkü merak, suçluluk duygusunu ortaya çıkarır.

Becerikliliğe Karşı Aşağılık Duygusu

Orta çocukluk dönemindeki (6-12 yaş) ana psikososyal ikilem, becerikliliğe karşı aşağılık duygusudur. Güven, özerlik ve girişim hissi gelişmiş çocuğun yetenekler geliştirme ve anlamlı işlerle uğraşma ihtiyacı ortaya çıkar. Beceriklilikle beraber motivasyon duygusunun da gelmesi, yeni beceriler öğrenmenin ve çocuğa açık olan pek çok görevin ödüllendirici olabildiği gerçeğinden kaynaklanıyor olabilir. Ebeveynler, öğretmenler ve akranlar tarafından ödüllendirilen becerilerde ustalaşan çocuklar, gelişmenin bu evresinden yeni

yeteneklerle, yeterlik hissiyle ve öz etkinlik duygusuyla çıkarlar. Başarısız olan, alay edilen veya aşağılanan gençlerde bir aşağılık duygusu oluşur ve erişkinliklerinde başarma motivasyonundan yoksun olurlar.

Kimliğe Karşı Rol Karışıklığı

Açık bir kimlik duygusunun oluşumu -ben kimim hissi- ergenlikteki temel kaygıdır. Pek çok rolün araştırıldığı bir moratoryumun ardından ergen, kimlik yayılması durumunda amaçsız olma sorunlarından kaçınır. Bunun yerine, mesleki, sosyal, siyasal ve dinî değerlere kuvvetli bağlılık geliştirir -Erikson'un bağlılık dediği bir erdem- ve erişkinlikte genellikle iyi psikososyal uyuma sahip olur.

Yakınlığa Karşı Tecrit Olma

Ergenlikten çıkan insanlar için ana ikilem, başkasıyla yakın bir ilişki kurmak veya tecrit olacak bir konuma geçmek arasında kalmaktır. Yakınlaşmayı başaramayan kişiler tecrit olmayı deneyimler. Yakın ilişkiler kurmadaki zorluklar, genelde ilk gelişimsel ikilemleri pozitif bir şekilde çözmedeki başarısızlıkla ilişkilendirilen güvensizlik, utanma, şüphe, aşağılık duygusu ve rol karışıklığı deneyimlerinden doğar.

Üretkenliğe Karşı Durgunluk

Orta yaş ikilemi üretkenliğe karşı durgunluktur. İhtiyaçlarına ve yeteneklerine uygun bir ev ve iş ortamı seçen ve bunlara şekil veren insanların bu ikilemi üretken olarak çözmeleri daha olasıdır. Üretkenlik, mesleki üretkenliği veya sanatsal yaratıcılığı içerebilir. Üretken kişiler enerjilerini dünyayı sonraki nesiller için daha iyi bir yer yapmaya odaklar. İhtiyaçlarına ve yeteneklerine uyacak biçimde çevrelerini seçen fakat şekillendirmede başarısız olanlar strese boğulur, tükenir, depresyona girer veya bir taraftan küçümseyici veya açgözlü ve diğer taraftan da narsist olur.

Bütünlüğe Karşı Umutsuzluk

İleri erişkinlikte karşılaşılan ikilem bütünlüğe karşı umutsuzluktur. Kişisel bütünlük hissi, yaşamlarını oluşturan olayları iyisiyle kötüsüyle kabul eden ve bu olayları, ölümle korkusuzca yüzleşmelerini sağlayacak anlamlı kişisel öyküylerle bütünleştiren insanlar tarafından başarılır. Bu içe dönüşsel süreçten kaçınan, bu süreçte yer alan fakat olayları kabul edemeyeceklerini anlayan veya bunları ölümle korkusuzca yüzleşmelerini sağlayacak anlamlı kişisel öykülerle

Tablo 6.1 Erikson'un psikososyal gelişim modeli

Dönem	İkilem ve esas süreç	Erdem ve olumlu öz tanıtım	Patoloji ve olumsuz öz tanım
Bebeklik 0-18 ay	Güvene karşı güvensizlik Bakım veren kişiyle mutabakat	Umut İsteklerime ulaşabilirim	Kopma Başkalarına güvenmeyeceğim
Yürüme çağı 18 ay-3 yaş	Özerkliğe karşı utanma ve kuşku Taklit	İstenç Olayları kontrol edebilirim	Saplantı Sebep olduğum karmaşayı düzeltmek için bu eylemi tekrarlayacağım. Ama olayları kontrol edebileceğimden şüphe duyuyorum ve bundan utanıyorum
Okul öncesi yıllar 3-6 yaş	İnisiyatife karşı suçluluk duygusu Tanımlama	Amaç Hedefleri planlayabilir ve bunları başarabilirim	Engelleme Hedefleri planlayamam ya da bunları başaramam, bu nedenle eyleme geçmiyorum
İlkokul çağı 7-11 yaş	Becerikliliğe karşı aşağılık duygusu Eğitim	Yeterlik Hedeflere ulaşmak için becerilerimi kullanabilirim	Hareketsizlik Hiçbir yeteneğim yok, bu nedenle denemiyorum
Ergenlik 12-20 yaş	Kimliğe karşı rol karışıklığı Rol denemeleri	Bağlılık Değerlerime sadık kalabilirim	Kafa karışıklığı Rolümü ya da değerlerimi bilmiyorum
Erken erişkinlik çağı 21-34 yaş	Yakınlığa karşı tecrit olmak Akranlarla mutabakat	Sevgi Bir başkasıyla yakın olabilirim	Koruma Başkaları için zamanım yok, bu nedenle onları dışarıda bırakıyorum
Orta yaş 34-60 yaş	Üretkenliğe karşı durgunluk Kişi-çevre uyumu ve yaratıcılık	Umursama Kendimi dünyayı daha iyi bir yer yapmaya adadım	Reddetme Başkalarının geleceğiyle ilgilenmiyorum, sadece kendi geleceğim önemli
Yaşlılık 60+ yaş	Bütünlüğe karşı umutsuzluk İçebakış	Bilgelik Yaşama bağlıyım; kendimi, ebeveynlerimi, yaşamımı kabul ediyorum ama yakında öleceğimi biliyorum	Umutsuzluk Zaaflarımdan ve başarısızlıklarımdan tiksiniyorum

Kaynak: Erikson, E. (1959). *Kimlik ve yaşam döngüsü (Identity and the life cycle).* New York: International Universities Press. Telif hakkı 1980 W. W. Norton & Company, Inc tarafından alınmıştır. Telif hakkı 1959 International University Press, Inc. W.W. Norton & Company, Inc'in izniyle kullanılmıştır.

bütünleştiremeyenler umutsuzluk deneyimler. Bu umutsuzluk, kişinin başarısızlıkları ve mevcut zayıflıkları için bir öz reddetme hissi doğurur.

Yaşam döngüsü gelişimi hakkındaki araştırmalar, insanların Erikson'un teorisinin gerektirdiği psikososyal ikilemlerle karşılaştıklarını ve yaşam döngüsü boyunca sürekli ve birikimli olarak başarılı veya başarısız çözümleriyle ilişkili erdemler ya da kırılganlıklar edindiklerini gösterir (Vaillant, 1977; Whitbourne *ve ark.*, 2009). Ne var ki durum aşamalar arası geçit teorisinin önerdiğinden daha değişkendir, hayatın aşamaları arasındaki sınır çizgileri bulanıktır ve insanlar ileriki yaşam aşamalarını hayatın erken dönemlerinde görür veya ilerleyen yaşamlarında geçmiş aşamalara dönerler.

Erikson'un geleneğini takiben Florida Üniversitesinden Prof. Monika Ardelt (2004), bilgeliği bilişsel, yansıtmacı ve duygudurumsal kişilik özelliklerinin bütünlüğünü içeren kişilik gelişiminin ileri bir aşaması olarak yorumlar. Bilişsel seviyede bilgelik, gerçeğe bağlılığı, yaşamı anlamayı, insan doğasının olumlu ve olumsuz yönlerini bilmeyi ve hayatın belirsizliklerinin farkında olmayı kapsar. Yansıtmacı seviyedeki bilge insanlar, farklı bakış açılarını benimsemekten ve kendi durumları veya hisleri konusunda başka insanları veya koşulları suçlamaktan kaçınır. Duygudurumsal seviyedeki bilgelik, başkaları için sevecenliği zorunlu kılar. Ardelt (2003), bu şekilde tanımlanan bilgeliğin üç boyutlu öz bildirim ölçümünü geliştirmiştir. Aynı zamanda Berkeley'de 40 yılı aşkın bir izleme süreciyle 58-82 yaş aralığındaki 120 erişkinden edinilen arşiv verilerini tanımlamış ve bu verileri bilgeliğin bağıntılarını değerlendirmek için kullanmıştır (Ardelt, 2004). Erişkinliğin ilk dönemlerindeki sosyal desteğin, 40 yıl sonraki bilgeliğin gelişimini öngördüğünü saptamıştır. Yaşlılıklarında bilge olanların 1930'ların Büyük Bunalımında ekonomik zorluklara psikolojik gelişimle tepki vermeleri, bilgeliğin sıkıntı karşısında başarılı olma kapasitesini zorunlu kıldığını göstermiştir. Yaşamın ileriki dönemlerindeki bilgelik, yaşlılıkta sağlık, refah, fiziksel ve sosyal çevre gibi yaşam doyumunu artıran etmenlerin sağlanması için ön koşuldur. Bilgeliğin sağlık dışındaki yaşam kalitesi işaretlerinden herhangi biriyle ilişkili olmayışı, bilge insanların zor koşullara rağmen yaşamlarında doyuma ulaştığını göstermiştir.

Adelt ve Erikson için bilgelik, kişilik gelişiminin son evresidir. IQ'yla çok az bir ilişkisi olsa da minimum seviyede zekâ, bilgeliği yaşam döngüsü boyunca bir kişilik özelliği olarak geliştirmek için muhtemelen gereklidir. Alternatif açıdan bakıldığında ise bilgelik, çok yönlü problem çözmeyle nitelendirilen bilişsel ve entelektüel gelişimin son evresidir ve aşağıda ele alınacaktır.

Bilişsel Gelişimin Son Evresi Olarak Bilgelik

İsviçreli gelişim psikoloğu Jean Piaget (1896-1980) doğum ve ergenlik arasındaki bilişsel gelişimin dört evresi arasında geçiş olduğunu ileri sürmüştür (Piaget, 1976). Piaget'in teorisi, gelişimsel psikoloji içinde pek çok araştırmaya ilham vermiştir. Mevcut araştırmaların önerdiği aşamalar arasındaki sınırlar genel anlamda belirsiz olsa da bu aşamalar Piaget'in ileri sürdüğü gibi düzen alışkanlığıyla kat edilir ve bir aşamadan diğerine geçiş süresi bir dizi kavramsal ve görevsel etmenlerden etkilenir. (Chen & Siegler, 2000). Riegel (1973), insanların erişkinliğin son dönemlerinde Piaget'in bilişsel gelişimin dört evresinden geçtikten sonra, diyalektik faaliyetlere girdiğini ileri sürmüştür. Ergenlikte problem çözmek için diyalektik düşünmenin önemi Basseches (1984) tarafından araştırılmıştır. Bu çalışmadan, erişkinlikte karmaşık insani sorunları çözmek için diyalektik düşünmenin kapsamlı kullanımının bilgeliği kavramsallaştırmanın bir yolu olduğu açık bir şekilde anlaşılır. Diyalektik düşünme, Piaget'in gelişim aşamaları kısaca özetlendikten sonra aşağıda açıklanacaktır.

Duyu-Motor Evresi

Piaget'e göre çocuklar, erişkin düşünme yeteneklerini geliştirme yolunda dört temel aşamadan geçmektedir. Bunlardan ilkinde, doğumdan 2 yaşa kadar uzanan duyu-motor döneminde, çocuğun problem çözümüne yaklaşımı ve bilgi birikimi nesnelerin manipülasyonuna ve deneme-yanılmaya dayanır. Bu aşamanın esas başarısı, duyu-motor taslaklarının ve nesne kalıcılığı kavramının neden ve sonuç gelişimidir. Başka bir deyişle, nesnelerin onları nasıl algıladığımızdan bağımsız, kalıcı varoluşları olduklarının farkına varırız.

İşlemsellik Öncesi Evre

Piaget teorisinde ikinci gelişim evresi, işlemsellik öncesi evre dönemidir. Bu evrede çocuk, temel problem çözme aracı olarak duyu-motor taslaklarını kullanmaktan dış dünyanın içsel temsillerini oluşturmaya geçer. Sorunları çözmek için dünyanın içsel temsilcilerini kullanma yeteneği, okul öncesi çağdakilerde hâlihazırda gözlemlenebilen bir dizi önemli başarının altında yatmaktadır. Bunlar arasında artan gelişmiş dil kullanımı, hayal ürünü veya sembolik oyunlarla uğraşı, görünüm ve gerçeklik arasında ayrım ve diğer insanların ne düşündüğünü anlama yeteneği yer alır. İşlemsellik öncesi evrede mantıksal düşünme büyük ölçüde sezgiseldir, genelden özele mantıksal çıkarım yapmak

yerine çocuğun özel bir durumu bir diğerine bağlaması söz konusudur. Örneğin işlemsellik öncesi çocuk, "Yorgunum, o halde vakit gece olmak üzere" ya da "Hava kararıyor, öyleyse gece yakın olmalı" der. Sorunları çözmek için çocuğun işlemsellik öncesi girişimleri hatırlananlar değil algılananlar tarafından belirlenir. İşlemsellik öncesi dönemin temel sınırları şöyledir: Başka bir kişinin görsel bakış açısını görmede yetersizlik, bir hikâyeyi tutarlı bir şekilde yeniden anlatmada zorluk (benmerkezcil konuşma), cansız objelerin insanlar gibi düşünebildiğine ve hissedebildiğine dair bir inanç (animizm) ve bir sorunun tek seferde birden çok boyutuna odaklanmada yetersizlik. Örneğin bir sıvı kısa ve geniş bir bardaktan uzun, dar bir bardağa dökülürse işlemsellik öncesi evredeki çocuk, seviye daha yüksek olduğu için ikinci bardağın azalan genişliğine atıfta bulunmadan ikinci bardakta daha çok sıvı olduğunu söyler. Piaget, iki boyutu aynı anda hesaba katma kapasitesini miktarın korunması olarak ifade etmişti.

Somut İşlemsel Evre

Miktarın korunması, 5 ila 7 yaşlarından yaklaşık 12 yaşına kadar uzanan somut işlemsel dönemin birincil başarılarından biridir. Somut işlemsel dönem, Piaget'in gelişimsel evrelerinden üçüncüsüdür. Bu dönemde çocuk, nesneleri sınıflandırma ve sıraya koyma, kuralların belirlediği oyunlarda yer alma, başka bir kişinin coğrafi bakış açısını benimseme ve toplama, çıkarma, çarpma ve bölme kullanarak sayıları manipüle etme becerileri geliştirir. Bu beceriler arasında, somut problemleri çözmek için -sezgi yerine- mantığın kullanımı yer alır.

Formel İşlemsel Evre

Çocuklar yaklaşık 12 yaşındayken soyut problemleri çözmek için mantıklarını kullanmaya başlar. Başka bir deyişle, çocuk neyin doğru olabileceğine dair hipotezler geliştirebilir ve sonra hipotezleri test etmek için planlar yapar. Bu formel işlemsel dönemin birincil özelliği ve aynı zamanda Piaget'in dördüncü ve sonuncu gelişimsel evresidir. Bu evrede pek çok başarı kazanılır. Ergen, bir yolculuğu planlarken hız ve uzaklık gibi iki veya daha fazla mantıksal kategoriyi manipüle edebilir. Zamanla bağlantılı değişiklikler, ergenin ebeveynleriyle ilişkisinin 10 sene sonra farklı olacağını tahmin edebileceği şekilde yansıtılabilir. Eylemlerin mantıksal sonuçları tahmin edilebilir, böylece derslerin belirli aşamalarına ilişkin kariyer opsiyonları öngörülebilir. Ergenin ebeveynler kendi öğütlediklerini uygulamadıkları zaman ortaya çıkan mantıksal tutarsızlıkları fark edebilir. Formel işlevsel evrenin sonuncu başarısı, ergene

göreceli düşünme kapasitesi sağlamasıdır. Ergenler, kendilerinin ve ebeveynlerinin davranışlarının durumsal etmenlerden etkilendiğini görebilir.

Piaget'in gelişim teorisi ampirik araştırmalar tarafından kısmen desteklenir ama çocukların düşünme becerilerinde zaman içinde önemli değişkenler oluştuğu ve bazı çocukların çok yönlü düşünme biçimlerini Piaget'in önerdiğinden daha önce kazandığı açıktır (Chen & Siegler, 2000). Erişkinlikte ortaya çıkan bilişsel gelişimin ilerki evresi -diyalektik işlemler- için büyük ölçüde kanıt vardır.

Diyalektik İşlemsel Evre

Formel işlemsel evreyi simgeleyen olağanüstü başarıların yanında bu dönemde düşünmeyi karakterize eden sınırlar vardır. Benmerkezci okul öncesi çocuklar farklı bakış açıları geliştiremeyebilir çünkü başkalarının kendilerinden farklı bir coğrafi konuma sahip olduklarını fark etmezler, genç ergenler ise başkalarının kendilerinden farklı (ve da az mantıksal) felsefi konumlar işgal edebildiğinin farkına varmaz. Bu bilişsel benmerkezcilik, mantıksal çelişkiler ve çatışmalar gerektiren kişiler arası sorunlar çözme kapasitesini kapsar. Riegel (1973), diyalektik düşünmenin geliştiği diyalektik işlemler dönemi diye adlandırdığı formel işlemsel evrenin bu sınırlamasının bilişsel gelişimin son aşamasında üstesinden gelindiğini ileri sürmüştür.

Diyalektik düşünme, zaman ve mekân hakkında muhakeme yapmayı içerebilir. Mekânda farklı bakış açıları içeren sorunlarla ilgili diyalektik mantıksal çıkarımda farklı kişilerin bakış açılarını, coğrafi ve sosyal bağlarına bakılarak neyin doğru ve gerçek olduğuna dair farklı fikirlere sahip olabilecekleri fark edilebilir. Zamanın farklı noktaları hesaba katılarak gerçekleşen diyalektik düşünme süreçlerinde, insanların görüşlerinin bitmeyen tez-antitez-sentez döngüsünde evrimleşebileceğinin fark edilmesi söz konusu olur. Dolayısıyla, bir insana bir zamanda ve noktada kesinlikle gerçek ve doğru gelen bir fikir, daha sonra yeni kanıtlar ve fikirler ışığında yanlış gelebilir. Böylelikle ileriki zamanlarda eski ve yeni görüşler, doğru, gerçek ve yeni fikirlerle sentezlenebilir. Bilgelik, bu teorik bakış açısına göre, diyalektik düşünmenin karmaşık problemleri çözmek için kullanılmasını içermektedir.

Bir Zaman Bilgisi Olarak Bilgelik

Almanya'daki Max Planck Enstitüsü İnsan Gelişimi Bölümünden Paul Baltes (1939-2006) ve meslektaşları, bilgelik araştırması üzerine dünya liderleriydi (Baltes & Smith, 2008; Baltes & Staudinger, 2000; Kunzmann & Baltes, 2005;

Mickler & Staudinger, 2008). Baltes, bilgeliğin hem kişilik süreçlerini hem de bilişsel süreçleri içerdiği görüşüne sahipti. Baltes, bilgeliği şöyle tanımlamıştı: Zihninle erdemi bağlayan yaşamın pragmatiklerini ilgilendiren uzman bir bilgi sitemi. Bu sistem, hem hayatın anlamına dair bilgileri ve yargıları hem kişisel iyi oluşu hem de ortak faydayı göz önünde tutarak kişinin yaşamını mükemmeliyet peşinde geçirmesini içerir. Bu konumun merkezinde yaşamın temel pragmatikleriyle ilgili bir uzman bilgi sistemi olduğu görüş yer alır. Dolayısıyla bilgelik iyi bir yaşam anlayışı, planlamayla ve yönetmeyle ilgilidir. Bilgelik, insan gelişimi hakkında tüm karmaşıklığı ve varyasyonları, insani koşullarla ilişkili birden çok biyolojik, psikolojik, sosyal, kültürel, fiziksel ve tinsel bağlamı ve karmaşık yaşam olaylarıyla ilgili karar verme konusunda kişinin kendi bilgisinin ve uzmanlığının hakkında bilgileri kapsar.

Baltes'in ekibi, bilge bir yargı veya davranışın niteliğinin ölçülebileceği beş kriter geliştirmiştir (Baltes & Smith, 2008). İlk olarak bilgelik, insan gelişimi hakkında bildirime dayalı ve insani koşulların bağlamsal doğası hakkında geniş bir bilgi deposu gerektirir. İkincil olarak bilgelik, kişiler arası sorunlar veya çatışmaların çözümü hakkında karmaşık kararlar verme gibi belirli becerilerin ve rutinlerin nasıl uygulanacağına dair zengin bir yöntemsel bilgi repertuvarı içerir. Üçüncü olarak bilgelik, yaşam döngüsü bağlamsalcılığını içerir. Bu, benlik, aile, akran grubu, okul, işyeri, cemiyet, toplum, kültür ve varyasyonları ve bunların yaşam döngüsü boyunca karşılıklı ilişkileri gibi birçok yaşam bağlamının, konusunun değerini bilmektir. Dördüncü olarak bilgelik, yaşam önceliklerindeki göreceliğin ve ortak fayda için çalışan bireylerin farklı değer ve önceliklerinin tolere ve takdir edilmesini gerektirir. Bilge insan, ortak fayda pek çok yolla başarılabileceği için diğer insanların özgün değer kümelerine saygı gösterir. Son olarak bilgelik, belirsizlik farkındalığını, yönetimini ve tolere edilmesini zorunlu kılar (Furnham & Ribchester, 1995). Herhangi bir problemi çözerken her birimizin geçmiş ve şimdiki zamanla ilgili eksik enformasyona, gelecek hakkında belirsizliğe ve sınırlı enformasyon işleme kapasitesine sahip olduğumuzu anlamayı içerir. Dolayısıyla problem çözme stratejilerimiz bu belirsizlikleri hesaba katmalıdır.

Bilgelik üzerine yaptığı araştırmada Baltes, katılımcılara çözmeleri için zor ikilemler vermiş ve karar verme süreçlerini yüksek sesle anlatmalarını istemiştir. Örneğin "İntihar eğilimli bir arkadaşından telefon alan bir kişi neyi hesaba katmalı ve ne yapmalıdır?" veya "Yaşamlarında arzu ettikleri şeyler başaramadıklarını fark eden insanların neyi hesaba katması ve yapması gerekmektedir?" Yüksek sesle düşünme kayıtları ve yukarıda sözü geçen bilgeliğin beş şartından

her biri (değerlendirme kılavuzu kullanılarak) 7 puanlık ölçeklerle değerlendirilmiştir (Mickler & Staudinger, 2008). Tüm alanlarda beşin üzerinde puan alınması bilgeliğin bir göstergesi olarak yorumlanmıştır. Ayrıca katılımcılardan bir dizi yetenek ve kişilik testiyle tarihsel yaşam döngü envanterleri doldurmaları istenmiştir. Baltes'in çalışması, bazı özgün araştırma bulgularına öncülük etmiştir (Baltes & Staudinger, 2000; Baltes & Smith, 2008). Şekil 6.2 sosyal zekâ ve bilişsel tarz gibi, kişiliğin çeşitli yönleriyle analitik zekânın özelliklerini birleştiren varyansların, yaşam deneyimine benzer şekilde bilgeliğin %15'inden sorumlu olduğunu göstermektedir. Formel IQ testleriyle ölçüldüğü üzere, analitik zekâ ve geleneksel kişilik envanterleri sonucu elde edilen kişilik özelliklerine dair bilgiler sadece %2'lik varyanstan sorumludur. Yukarıda sözü geçen bireyin ve grubun bilgelik performansının karşılaştırmalı çalışmalarında bireylerin karar vermeden önce başkalarına danıştıkları gruplarda yüksek seviye bilgelik ortaya çıkmıştır. Bu da bilgeliğin işbirlikçi danışma tarafından kolaylaştırıldığı görüşünü destekler. İnsanlar bilge kararlar vermek için karar verme sürecinde uygun yönlendirmeyle eğitilebilir. Yüksek seviye bilgelikle ilişkili bilgiler azdır. Bilgelik ilk olarak erken erişkinlikte ortaya çıkar ve bilgeliği geliştirecek yaşam olayları veya profesyonel eğitimden geçmedikçe pek az insan bu dönemde eriştiği bilgelik seviyesinin üzerine çıkabilir.

Denge Olarak Bilgelik

Sternberg'in (2009b) bilgelik denge teorisi, üçlü zekâ teorisinden alınmıştır ve aşağıda kısaca açıklanacaktır.

Üçlü Zekâ Teorisi

Sternberg'in (2009a) üçlü zekâ teorisi, çevreye etkin adaptasyondan dolayı zekânın başarılı kullanımını, analitik zekânın pratik ve yaratıcı zekâyla birleşimini içerir. Analitik zekâ, zeki davranışı yönlendiren enformasyon işleme becerilerini içerir. Pratik zekâ, kişinin becerileri ve dış çevre arasında optimum bir eşleşme yaratır. Yaratıcı zekâ, yeni veya yabancı enformasyonu işleme deneyiminden yararlanma yeteneğini içerir.

Analitik Zekâ

Üç kümeden meydana gelen enformasyon işleme bileşeni analitik zekâyı oluşturur. Bunlar bilgi edinimi bileşenleri, performans bileşenleri ve meta bileşenlerdir. Bilgi edinimi bileşenleri arasında seçici kodlama (bir dizi enformasyon

arasından önemli olanların seçilmesi) ve seçici kombinasyon (bilinenlerle yeni fikrilerin bağdaştırılması) yer alır. Performans bileşenleri arasında, bir problemin unsurlarının kodlanması, kişinin kendi çözümünü diğer çözümlerle karşılaştırılması, kişinin çözümünü haklı göstermesi ve çözümün uygulanması yer alır. Bilgi ediniminin kullanılmasını ve performans bileşenlerini kapsayan meta bileşenler, problemlerin çözülebilir terimlerle tanımlanmasının fark edilmesini, problemlerin çözülmesi için stratejiler formüle edilmesini, bu problem çözme stratejilerinin uygulanması için kaynakların tahsis edilmesini ve bu stratejilerin uygulanmasının takibiyle çözümlerin etkinliğinin değerlendirilmesini içerir.

Pratik Zekâ

Analitik zekâ, açık bir şekilde tanımlanan problemlerin (matematik problemi çözmek gibi) tek bir doğru yanıtla çözülmesi için faydalıyken pratik zekâ (uyuşturucu kullanan bir arkadaş için ne yapılacağına karar vermek veya rotanın etkin bir şekilde planlanması için bir harita kullanmak gibi) belirsiz bir şekilde tanımlanan problemlerin birden çok olası şekilde çözümlenebilmesi için yararlıdır. İnsanlar mevcut sosyal çevrelerine adapte olabilmek, çevrelerini değiştirmek, düzenlemek ya da daha iyi bir uyum yakalayabileceklerini düşündükleri çevreleri seçmek için analitik ve pratik zekâlarını kullanır. Sözsüz bilgi, nadiren açık bir şekilde öğretilen veya dile getirilen, değerli hedeflere ulaşmak için önemli yöntemsel bilgidir. Bu sözsüz bilgi, yani bir şeyi nasıl yapmak gerektiğini bilmek, belirli ortamlarda deneyimle edinilir.

Yaratıcı Zekâ

Yaratıcı zekâ, yeni veya alışılmadık problemleri çözmek için yöntemler bulmak üzere deneyimden faydalanmak, bu yöntemleri hızla otomatik hale getirmek ve böylece daha fazla yeni enformasyonu işlemek üzere bilişsel kapasitenin boşaltılması için gerekli olan becerileri ifade eder.

Sternberg'in Bilgelik Denge Teorisi

Sternberg'in (2009b) bilgelik denge teorisi, üçlü zekâ teorisine dayanmaktadır. Denge teorisine göre, bilgelik pratik zekânın uygulanmasıdır ve ortak faydaya erişecek şekilde sorunları çözmek için böyle bir zekânın gerektirdiği sözsüz bilgidir. Söz konusu ortak faydaya ulaşma hedefi, etik değerler tarafından bilgilendirilir. Bu tür değerler neyin iyi ve kötü olduğuna dair enformasyonu zorunlu kılar. Bu model, Şekil 6.3'te sunulmaktadır.

İlgi Alanlarını ve Tepkileri Dengelemek

Bilgelik, sözsüz bilginin problem çözümüne birden fazla çıkarın dengede olacağı şekilde uygulanmasını içermektedir:

1. İçsel ilgi alanları (*ör.* kişisel arzular)
2. Kişiler arası ilgi alanları (*ör.* başkalarının sorunlu duruma dâhil olduğu ilişkiler için iyi olabilecek şeyler)
3. Birey dışı ilgili alanları (*ör.* toplum içerisinde sorunlu durumdan etkilenen herkes için iyi olacak şeyler)

Bilgelik, sözsüz bilginin çevreye verilen farklı tepkilerin dengeleneceği şekilde bir çözüm uygulanmasını içerir. Söz konusu tepkiler şöyledir:

1. Mevcut sosyal çevreye adaptasyon
2. Mevcut sosyal çevreyi adaptasyonun meydana geleceği biçimde şekillendirmek
3. Analitik yeteneklerin ve başarılı bir adaptasyonun gerçekleşmesi için çözülmesi gereken problemler arasından, daha iyi bir uyum olan, yeni bir sosyal çevre seçmek

Sternberg'in denge teorisine göre bilgelik kısaca, kişinin bireysel ilgi alanlarıyla probleme dâhil olan diğer kişilerin ve toplumun ilgi alanlarını dengeleyecek çözümler üretmek için pratik zekânın kullanılmasıdır. Bilgeliğin doğurduğu sonuç, genellikle rekabet halindeki birden çok çıkarı içeren karmaşık bir problemin nasıl çözüleceği üzerine bir yargı veya öğüttür. Bu genelde çevreye uyum veya adaptasyonla ilgili bir açıklama yapmayı, rahatlıkla adapte olabilmek için çevreyi şekillendirmek üzere adım atmayı ve ilgili insanların beceri ve çıkarlarına daha iyi uyan yeni bir çevre seçmeyi içerir.

Bilgelik ve Sözsüz Bilgi

Bilgelik, öğretilemeyen sözsüz bilginin kullanılmasını içerir. Sözsüz bilgelik, örgün eğitimle değil kişisel deneyimle ve olasılıkla modellemeyle kazanılmaktadır. Böylece Sternberg'in teorisine göre, bilgelik didaktik bir şekilde öğretilemiyor olsa da insanlara karmaşık problemleri çözme konusunda çömez oldukları zamanlarda problem çözme kabiliyetleri gelişmiş kişiler tarafından yardım sağlanırsa bu kişiler de bilge olabilir. Klinik psikologların, doktorların ve başka meslekten kişilerin bilgelik kazanma yöntemi gerçekten budur. Denetimli klinik uygulamalara yerleştirilir, böylece danışmanlarının karmaşık problemleri nasıl çözdüklerini izler ve benzerlerini yapmaya çalışarak geri bildirim alırlar. Zira

sözsüz bilgi ve pratik zekâ, belirli bağlamlara özgüdür, insanlar sınırlandırılmış alanlarda bilgeliğe ulaşırlar. Bizim kültürümüzde bilge olan bir kişi, başka kültürlerde bilge olmayabilir. Bilgelikte karmaşık problemlerin tek bir doğru çözümü olmadığı için, insanların olasılıkla Piaget'in ana hatlarıyla açıkladığı entelektüel gelişimin çeşitli aşamaları boyunca ilerlemeleri ve yukarıda söz edilen yeni Piagetçi diyalektik düşünme biçimi aşamasına erişmeleri gerekir (Riegel, 1973).

Neden Bazı Kişiler Diğerlerinden Daha Bilgedir?

Denge teorisine göre, bilgelik teorisinde bireysel farklılıkların pek çok nedeni olabilir. İnsanlar, ortak faydaya ulaşmak için problemleri çözme hedeflerine bağlılıklarında farklılık gösterebilir. İnsanların neyin iyi veya doğru olduğuna dair değerleri de farklılık gösterebilir. İnsanların birden çok ilgi alanını (içsel, kişiler arası, birey dışı) ve birden fazla tepki çeşidini (adaptasyon, şekillendirme ve çevre seçimi) dengeleme kapasitelerinde bireysel farklılıklar olabilir. İnsanlar sözsüz bilgi seviyeleri ve sözsüz bilgiye sahip oldukları alanların genişliklerinde farklılık gösterebilir. Bilge kararlar vermenin dengeleme sürecine katkıda bulunan etmenlerdeki tüm bu farklılıklar yaş, deneyim, motivasyon, kişilik ve pratik yaratıcı ve analitik zekâ gibi bir dizi öncül etmenin sonucu olabilir.

Okullarda Bilgelik Öğretmek

Sternberg (2001), kendi bilgelik denge teorisine dayanan bilgeliği okullarda öğretmek için bir program geliştirdi. Programı aşağıdaki genel ilkeleri birleştiriyor:

- Bilge kararlar için bir rol modeli olun.
- Öğrencilerinizi bilge kararların gerçek yaşam durumlarını okumaya teşvik edin.
- Bilge kararlar almak için öğrencilerinizi cesaretlendirin ve ödüllendirin.
- Kitaplardan öğrenmenin, sınavlarda ve kariyerde başarılı olmanın tek başına doyurucu bir yaşam için yeterli olmadığı fikrini inceleyin.
- Bilge ve dengeli kararların yaşamı nasıl doyurucu kılacağını gösterin.
- Karşılıklı dayanışma fikrinin faydalarını ve yükselen gelgitin gemileri de yükselteceği fikrini açıklayın.
- Herhangi bir eylem sırasında hem "araçların" hem de "sonucun" eşit derecede önemli olduğunu gösterin.
- Öğrencilere karar verdikleri zaman kendilerinin, başkalarının ve kurumların çıkarlarını belirlemeleri ve bunları dengelemeleri için yardım edin.

- Öğrencilere durumlara adapte olma fikirlerini anlatın; bunları şekillendirmelerine, seçmelerine ve bu üç seçeneği nasıl dengeleyeceklerini anlamalarına yardım edin.
- Öğrencilere kendi değerlerini ve ortak fayda anlayışlarını açıkça ifade etmeleri için yardım edin ve bunların bilge kararlar almada nasıl kullanılacağını gösterin.
- Öğrencilere önemli soruların ve yanıtların, değişken yaşam koşullarına bağlı olarak zamanla gelişeceğini görmelerine yardım edin.
- Konuları birden çok perspektiften anlamanın ve şeyleri sadece tek bir bakış açısından görmede baskılara dayanmanın önemini gösterin.

Sonuçlar

Bu bölümde işlenecek konuların bir dizi pratik sonucu vardır. Bazıları Tablo 6.2'de özetlenecek ve bazıları aşağıda etraflıca ele alınacaktır.

Üstün Yeteneklilik

Çocuk ve ergen klinik psikolojisindeki üstün yetenekliliğe dair bulgular, ebeveynler üstün yetenekli çocuklarla nasıl başa çıkılacağını sorduğunda psikoeğitim için kullanılabilir. Üstün yetenekli çocukların uyum sağlama problemlerinin önlenmesi için uyarlanmış bir müfredata, örgün eğitime ve özgün yetenek profillerinin karşılanması için ek personel atanmasına ihtiyaçları vardır. Bunun yanı sıra benzer şekilde yetenekli bir genç akran grubuna erişime ihtiyaç duyarlar. Özel yeteneklerinin çoğunu en iyi hale getirmek için evde alana, zamana ve desteğe ihtiyaçları vardır. Üstün yeteneklilik hakkındaki araştırmaların ikinci sonucu, genel olarak klinik psikolojinin uygulamalarını ilgilendirmektedir. Danışanlarımızı seanslar arasında bazı görevler yapmaya davet ettiğimizde her zaman güçlü yönlerini ve yeteneklerini kullanmalarını sağlayan görevler vermeliyiz zira bu, işi tamamlama olasılıklarını artıracaktır.

Yaratıcılık

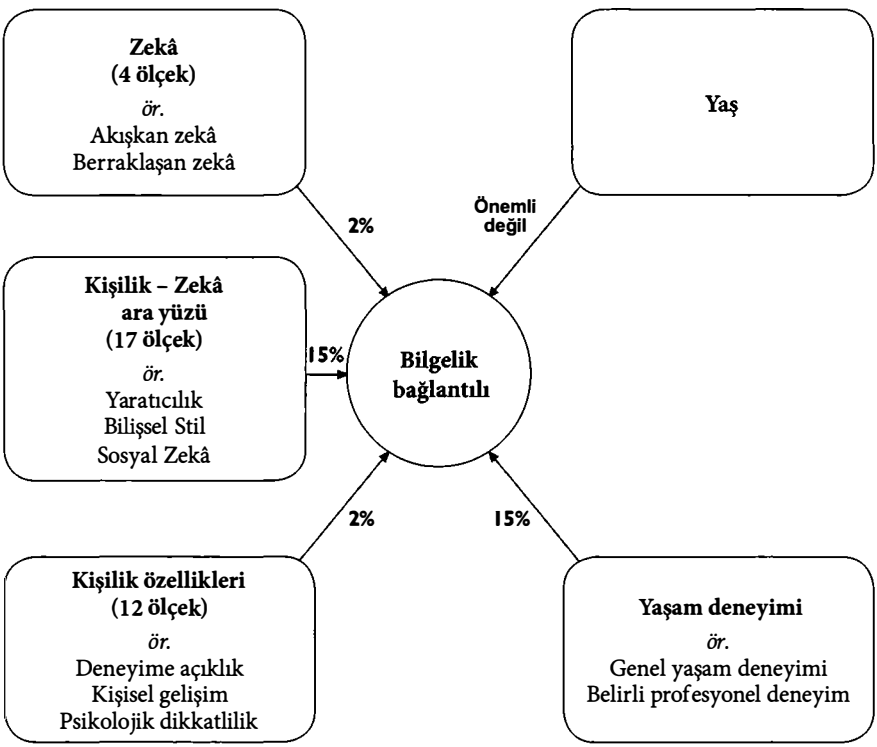
Yaratıcılığın gelişimi, bir dizi uygulamalı süreci içerir (Nickerson, 1999). İlk olarak, kendinize çok fırsatlı ortamlar bulun. Başka bir deyişle, yaratıcı olmak için bir alan veya bir alanın parçasını seçmek adına birçok fırsat vardır. Belirli bir soruna yaratıcı bir çözüm bulmak istiyorsanız problemin birçok

yönden araştırılması için dikkat dağıtmayan bir ortam sağlamasınız. Bunu, her gün başarmak istediğiniz bir hedef koyarak yapabilirsiniz. Bunun üzerinde kesintisiz bir süre çalışın ve sonra başardıklarınızı not edin. Zamanınızı iyi kullanın. Yaratıcı olacağınız alanlar yaratın. Sevdiğiniz şeyleri daha çok, nefret ettiklerinizi daha az yapın.

İkinci olarak, gitmek istediğiniz yer, çözmek istediğiniz problem, yaratmak istediğiniz sanat için bir vizyon oluşturun. Kesin bir dil kullanamıyorsanız metafor, duygusal bir dil, belirsiz veya şiirsel bir dil kullanın. Bu vizyona dair bir şey yakaladığınızda içsel sezgilerinizi dinleyin.

Üçüncü olarak, bu alana girmek için temel beceriler geliştirin. Bunlar linguistik, matematik, müzikle ilgili, sanatsal veya sportif olabilir.

Şekil 6.2 Balte'nin erişkinlerde bilgelik bağlantılı performans tahminleri



Kaynak: Baltes, P., & Staudinger, U. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue towards excellence. *American Psychologist,* 55, 122-136 (s.130). Amerikan Psikologlar Derneğinin izniyle.

Dördüncü adım kendini alana adamaktır. İlgili alana özel tüm bilgilerde uzmanlaşmak ve alanı zihinde yeninden üretmektir. Bir bakıma, alanda uzman bir hale gelmelisiniz. Alanın basit bir temsiliyle başlayın ama uzun vadede artan bir zorluk hedefleyin.

Beşinci adım, merakı ve araştırmayı teşvik eden bir bağlam yaratmaktır. Bu, çok dikkatli olmak için çalışmayı, dikkat aralığınızı hem dış dünyaya hem de dış dünyayla ilgili içsel düşüncelere doğru genişletmeyi ve gözlemlediğiniz şeylere geniş bir yelpazeden merakla bakmayı içerir. Bu merak, sıradan varsayımları, kuralları ve uygulamaları sorgusuz sualsiz kabul etmeyi bırakmayı ve gelenekleri saygısızca sorgulamayı da kapsar. Şeylerin neden böyle oldukları ve böyle olmasalardı nasıl olabileceklerini merak eden, bir çocuk gibi oyuncu ve meraklı biri olmanızı gerektirir. Her gün sizi şaşırtan üç şey fark etmeye çalışın ve bunları not edin. Ayrıca başka insanları da çevrenizdeki dünyayı yorumlama biçiminizle günde birkaç defa şaşırtmaya çalışın ve bunları da yazın.

Altıncı adım, kendinizi alan hakkında tutkulu hissetmek için motive etmektir. Bu, görevle içten bir şekilde ilgilenmeyi ve işi yapmanın getirisiyle dikkati dağıtıp rahatlamak yerine görevi kendi tatmininiz için tamamlamayı içerir. Övgüyü ve ödülleri işin kalanı için kabul edin ama dikkatiniz durmadan görevi tamamlanın ödüllerine takılıyorsa iş için duyduğunuz tutku can çekişir ve yaratıcılıkta azalama olur. Başkalarının koydukları hedefler için çalışmak yaratıcılık doğurmaz. Ancak başkalarını hedeflerini projenin gidişatıyla ilgili kendi vizyonunuzla birleştirmek yaratıcılığa neden olacaktır.

Yedinci adım, yarışmayı kazanmak yerine en iyi kişisel performansınızı göstermek için çalışmayı içerir. Amacınız başkasından da iyi yapmak yerine bir önceki sefer kendi yaptığınızdan daha iyisini yapmaksa orijinal fikirler bulma olasılığınız daha fazla olur.

Yedinci adım, risk alma alışkanlığı geliştirmektir. Olası fikirler veya geçici çözümler bulduğunuzda, bunlar ne kadar tuhaf olursa olsun yargılamayın ve hemen reddetmeyin. Yeni fikirler, özellikle risk almayı gerektirdiklerinde çok değerlidir. Eğer risk almazsanız geleneklere uyum sağlarsınız ve bu nedenle orijinal bir yaratıcı olamazsınız.

Sekizinci adım, yaratıcılığınızı geliştirebileceğinize dair iyimser inancı beslemektir. Yaratıcı potansiyelinizin bütünüyle genetik tarafından belirlendiği fikri yaratıcılığınızı bastıracaktır. Motivasyonun, bağlılığın ve kararlılığın genetik etmenler kadar önemli olduğuna dair sağlam kanıtlar vardır.

Dokuzuncu adım çıkmazlardan kurtulmak için stratejiler geliştirmeyi içerir. Alt hedefler yaratın, ana hedeften geriye doğru çalışın, bulunduğunuz yerden hedeflere doğru adım adım ilerleyin, araç amaç analizi yapın, bir problemin tüm niteliklerini veya potansiyel çözümünü listeleyin ve sonra bunları farklı şekillerde bir araya getirin, benzer bir problemi düşünün, problemi bir dizi mecazi sembolle ele alın, problemi görsel, işitsel ve sözel sembollerle inceleyin, uç durumları düşünün (küçük ve büyük), çözümü yeniden düşünmek için bu unsurlardan biri veya her biri için eleme, ikame, birleştirme, değiştirme, yeniden düzenleme tekniğini kullanın. Eğer hala bir çıkmazdaysanız problemi bir kenara bırakın ve başka bir şey üzerinde çalışın, uyuyun, bir yürüyüşe çıkın veya kuluçka dönemini tetiklemek için dikkat dağıtıcı bir şey yapın. Sonra probleme tazelenmiş bir şekilde dönün.

Onuncu ve en sonuncu adım sabırlı olmaktır. Yaratıcılık ve orijinallik vakit alır. Birçok yaratıcı çaba, ürün ya da en yaratıcı işiniz en üretken olduğunuz dönemde gelir.

Bilgelik

Bilgelik üzerine yapılan araştırmaların bir dizi pratik sonucu vardır. Sadece ustalaşmaya dayanan bir efsaneyi tercih etmek yerine başarısızlıkların, hayal kırıklıklarının, çatışmaların, büyüyen yetersizliklerin ve zaafların tutarlı bir yaşam öyküsüne entegrasyonu için çabalamak yaşam sürecinde önemlidir. Başarılara ve başarısızlıklara açık olmak, ebeveynlerimizi ellerinden gelenin en iyisini yapan ve sevgiyi hak eden ama mükemmel olmayan insanlar olarak kabul etmek, kendi hayatımızı yaşayabileceğimizin en iyisi olarak görmek ve özellikle hayatın ortasında ve ortasına doğru ölümün kaçınılmazlığını kabul etmek önemlidir.

Problemleri çözmeye çalışırken farklı insanların perspektiflerini, coğrafi ve sosyal bağlamlarını gözeterek neyin doğru ve gerçek olduğuna dair farklı inançlara sahip olabileceğini fark etmek değerlidir. Ayrıca insanların fikirlerinin zaman içerisinde, bitmeyen bir tez-antitez-sentez sürecinde evrim geçireceğini fark etmek önem taşımaktadır. Başka bir deyişle, bir insana bir noktada tamamen doğru ve gerçek olarak görülen bir fikir, yeni kanıtlar ve fikirler ışığında hatalı görülebilir. Sonra eski ve yeni düşünceler, gerçek ve doğru gelen yepyeni bir fikir olarak sentezlenebilir.

Yaşam döngüsü boyunca benlik, aile, akran grubu, okul, iş yeri, cemiyet, toplum ve kültür gibi hayatın pek çok bağlamı ve konusunda bunlar arasındaki varyasyonları ve bağlantıları takdir etmek önemlidir. Farklı kişilerin öncelik-

lerinin benzer olmayabileceğini fark etmek önemlidir. Herhangi bir sorunu çözerken, karmaşık bir problemle karşılaştığınız zaman, her birimizin geçmiş ve gelecek hakkında bilgiye erişimimizin kısıtlı ve geleceğe dair bilgi işleme kapasitemizin sınırlı olduğunu takdir etmek önem taşır. Böylece yargılarınızın her zaman kusurlu olabileceğini hatırlayın ve daima revizyona açık olun.

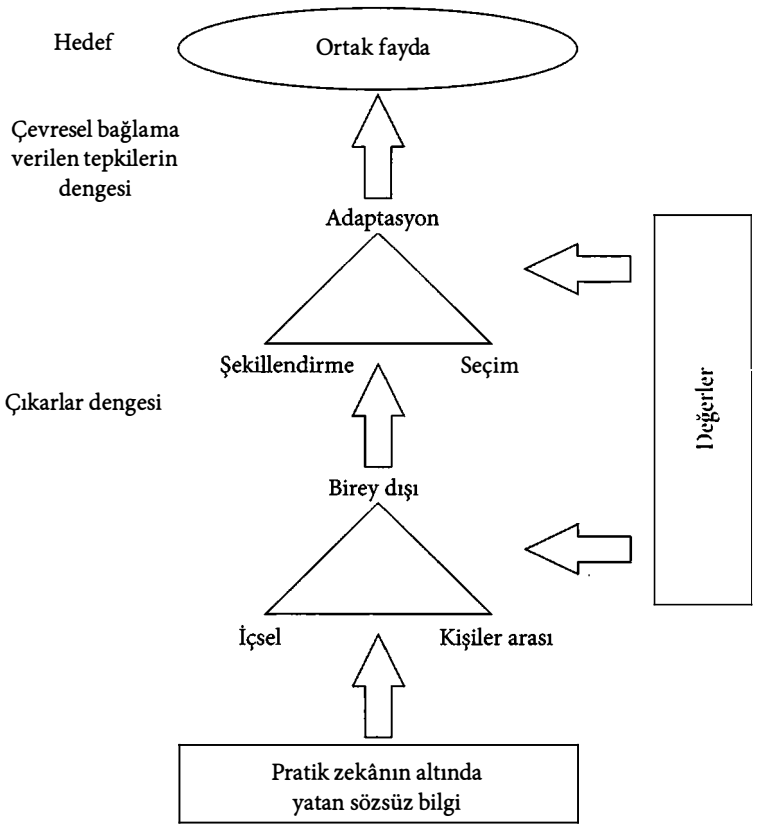
Karmaşık bir problemle ilgili karar alırken herkes adına ortak faydaya ulaşmak için kendi çıkarlarınızı probleme dâhil olan diğer kişilerin çıkarlarıyla dengelemek önemlidir. Nitekim bu kararınızın sonuçlarının bazı insanların ortama sağladığı adaptasyonu ve uyumu etkileyeceğini ve becerileri ve ilgi alanlarına uyduğu gerekçesiyle farklı ortamlara ayak sağlayan insanları kapsayacağını da unutmayın.

Tartışmalar

Doğuştan bahşedilmiş olmanın ve yoğun çalışmanın üstün yetenekliliğe göreceli etkisi hakkında tartışmalar vardı (Sternberg & Davidson, 2005). Bazı araştırmacılar üstün yetenekli çocukların yeteneklerinin, yoğun ve kararlı çalışmanın sonucu olduğunu savunurken diğerleri üstün yetenekli çocukların yeteneklerinin doğuştan geldiğini savunmaktadır. Çoğu üstün yetenekli çocuğun henüz pratik yapmaya başlamadan olağanüstü yetenek gösterdiğine ama daha sonra yeteneğinde ustalaşmak için çok fazla çalıştığına dair kanıt bulunmaktadır.

Yaratıcılık alanında, yaratıcılığın alana mı yoksa genel mi özel olduğuna dair tartışmalar vardır (Kaufman & Sternberg, 2010). Alana özel olduğunu savunanlar yaratıcı bir insanın özgün yeteneklerinin, becerilerinin, eğilimlerinin, kişiliğinin ve motivasyonunun, gelişim öyküleri, özel kapsamlı eğitim ve sosyal bağlamla beraber yaratıcılıklarına belirli bir alanda yardım ettiğini ve bu yaratıcılığın başka bir alana aktarılamayacağını ileri sürmektedir. Darwin ve Freud gibi seçkin yaratıcı devlerin vaka çalışmalarından elde edilen kanıtlar bu görüşü desteklemektedir. Öte yandan, yaratıcılığın birçok alanda uygulanabilir genel bir özellik olduğunu savunanlar, yaratıcı insanların ıraksak düşünce psikometrik testlerinden ve deneyime açıklık gibi kişilik özelliklerinden yüksek puan almaları sonucu bu durum, bir dizi alanda benzer profile sahip olduklarını gösteren araştırmalarla desteklenmiştir. Yaratıcılık, bir dereceye kadar paylaşılan veya genel özelliklerinin yanı sıra, biraz da alana özel yetenek ve eğitim gerektirmektedir. Büyük Y yaratıcılığı ve pro y yaratıcılığı alana özel olabilirken küçük y ve mini y yaratıcılıkları geneldir.

Şekil 6.3 Sternberg'ün bilgelik denge teorisi



Kaynak: Sternberg, R. (2000). "Zekâ ve bilgelik" (Intelligence and Wisdom). R. Sternberg (Ed.), *Zekâ rehberi (Handbook of Intelligence)* (s.638). Cambridge, İngiltere: Cambridge University Press.

Bilgelik alanında yapılan araştırmaların temel tartışma konusu, bilgeliğin kişilik gelişiminin veya bir uzman bilgi sisteminin son aşaması olup olmadığına dairdir (Ardellt, 2004).

Özet

Psikologlar tarafından incelenen ve yaşam döngüsü boyunca olağanüstü başarı içeren üç süreç çocuklukta üstün yetenek, erişkinlikte yaratıcılık ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde bilgeliktir.

Renzulli üstün yetenekliliğin olağanüstü genel yetenek, özel bir alanda yaratıcılık ve yüksek seviye motivasyon gerektirdiğini ileri sürmektedir.

Tablo 6.2- Üstün yeteneklilik, yaratıcılık ve bilgelik üzerine yapılan araştırmaların sonuçları

Üstün yetenekli çocuklara yardım etmek	• Üstün yetenekli çocuklara özgün yetenek profillerini desteklemek için uyarlanmış bir müfredat, örgün eğitim ve bir asistan sağlayın. • Üstün yetenekli çocukların benzer şekilde yetenekli bir genç akran grubuna erişimesi için ayarlamalar yapın. • Özel yeteneklerinin gelişmesi için çocuğa evde destek verin.
Güçlü yönlere odaklanmak	• Danışanlarınız için güçlü yönlerini ve yeteneklerini kullanmalarını sağlayacak ödevler tasarlayın, zira bunları yapma olasılıkları daha fazla olacaktır.
Kişisel yaratıcılığı teşvik etmek	• Kendinize yaratıcı olacağınız bir alan veya bir alanın bir kısmının seçilebileceği fırsatların olduğu ortamlar sunun. • Önünüze her gün ilginizi çeken bir konuya dair bir problem koyun. • Dikkatinizin dağılmayacağı bir ortam yaratın ve problemi her gün birçok yönden ele alın. • Problem üzerinde kesintisiz bir süre çalışın ve başardıklarınızı yazın. • Hangi problemi çözmek veya hangi sanatı yaratmak isteğinize göre bir vizyon yaratın. • Bu sezgisel vizyonu yaratırken kesin bir dil bulamıyorsanız metaforik, duygusal, bulanık veya şiirsel bir dil kullanın. • Alana girmek için (linguistik, matematiksel, müzikle ilgili, sanatsal veya sportif) temel beceriler geliştirin. • İlgi alanına özel her şeyde ustalaşın, böylece alanı zihninizde üretebilin. • Dikkatinizi hem içsel hem dışsal dünyaya doğru genişletin ve sıradan varsayımları, kuralları ve uygulamaları sorgusuz sualsiz kabul etmeyi bırakın. • Gelenekleri saygısızca sorgulayın ve şeylerin neden böyle olduğu konusunda oyuncu bir şekilde meraklı olun. • Dikkatinizi kendi tatmininiz doğrultusunda dışarıdan gelen ödüller için değil, işi tamamlamak için odaklayın. • Yarışmayı kazanmak yerine yapabileceğinizin en iyisini yapmaya çalışın. • Olası fikirler veya geçici çözümler bulduğunuzda ne kadar tuhaf olsalar da risk alın. • Yaratıcı sonuçlarınızı geliştireceğinize dair iyimser olun. • Takıldığınızda ana hedeften geriye doğru alt hedefler yaratın; sonra bulunduğunuz yerden hedeflere doğru adım adım ilerleyerek çalışın. • Takıldığınızda problemin veya potansiyel çözümün tüm niteliklerini yazın ve sonra bunları farklı şekillerde birleştirin; uç durumları (küçük veya büyük) düşünün, çözümü gözden geçirmek için sorunun bir unsurunu veya tüm unsurlarını eleme, ikame etme, birleştirme, değiştirme veya yeniden düzenleme yöntemlerini kullanın. • Takıldığınız zaman, benzer bir problemi düşünün. Problemin mecazi sembolleriyle çalışın. Problemi görsel, işitsel ve sözel semboller açısından gözden geçirin. • Takıldığınız zaman problemi bir kenara bırakın ve başka bir şey üzerinde çalışın, kuluçka için kendinize zaman verin ve sonra probleme taze bir şekilde dönün. • Yaratıcı çabalar gösterin, en yaratıcı işiniz en üretken olduğunuz zamanda ortaya çıkacaktır.

Tablo 6.2 Üstün yeteneklilik, yaratıcılık ve bilgelik üzerine yapılan araştırmaların sonuçları *(devamı)*

Bilge kararlar vermek	• Karmaşık bir problemle karşılaştığınız zaman her birimizin geçmiş ve gelecek hakkında bilgiye erişimimizin kısıtlı ve geleceğe dair bilgi işleme kapasitemizin sınırlı olduğunu, böylece yargılarımızın her zaman kusurlu olacağını hatırlayın ve daima revizyona açık olun. • Karmaşık problemleri çözmeye çalışırken farklı insanların perspektiflerine, coğrafi ve sosyal bağlamlarına dayanarak neyin doğru ve gerçek olduğuna dair farklı inançlara sahip olabileceğini fark edin ve insanların fikirlerinin zaman içinde gelişeceğini hatırlayın. • Karmaşık problemler için yaşama ait pek çok konuyu ve bağlamı ve yaşam döngüsü boyunca benlik, aile, akran grubu, okul, iş yeri, cemiyet, toplum ve kültürgibi kavramlar arasındaki varyasyonları ve bağlantıları düşünün. • Karmaşık bir problemle ilgili karar alırken herkes adına ortak faydaya ulaşmak için kendi çıkarlarınızı probleme dâhil olan diğer kişilerin çıkarlarıyla dengeleyin. Nitekim bu kararınızın sonuçlarının bazı insanların ortama sağladığı adaptasyonu ve uyumu etkileyeceğini ve becerileri ve ilgi alanlarına uyduğu gerekçesiyle farklı ortamlara ayak sağlayan insanları kapsayacağını da unutmayın. • Yaşamın ilerleyen dönemlerinde sadece ustalığa dayanan bir efsaneyi tercih etmek yerine geriye baktığınızda başarısızlıkların, hayal kırıklıklarının, çatışmaların, büyüyen yetersizliklerin ve zaafların tutarlı bir yaşam öyküsüne entegre edilmiş halini gözden geçirin.

Gardner, linguistik, mantıksal-matematiksel, uzamsal, müziksel, bedensel-kinestetik, kişiler arası ve içsel olmak üzere zekânın bir değil birçok çeşidi olduğunu savunmaktadır. Üstün yeteneklilik genellikle bunlardan birinde mükemmellik içerir. Sternberg'in görüşü, bilgelik, zekâ ve yaratıcılık sentezinin üstün yetenekliliğin gelişimi için elzem olduğu yönündedir. Yaratıcılık üzerine yapılan araştırmalar, genetik faktörlerle birlikte performansı daha da ileriye taşıyan kapsamlı pratiğin üstün yeteneğin gelişiminde önemli rol oynadığını saptamıştır. Üstün yetenekli çocuklar genelde ebeveynlerin çok çalışma ve yüksek başarı modeli oluşturdukları, onlara entelektüel ve sanatsal açıdan uyarıcı bir ortam sundukları ve yüksek düzeyde özerklik sundukları ama onlardan yüksek seviyede mükemmellik bekledikleri çocuk odaklı evlerde yetişmektedir. Üstün yetenekli genç insanların kaygı seviyeleri, üstün yeteneği olmayan akranlarıyla karşılaştırıldığında düşüktür, fakat depresyon veya intihar düşüncesi oranı açısından üstün yeteneği olmayan akranlarından farksızdırlar. Üstün yetenekli insanların ya genetik faktörlerden dolayı ya da uzman performansa olanak sağlayacak biçimlerde sıklıkla yaptıkları pratikten dolayı gelişmiş beyinleri vardır. Üstün yetenekli çocukların beyinleri bu tür pratikler sırasında üstün yetenekli olmayan akranlarından daha verimli çalışmaktadır. Üstün yetenekli çocukların çoğu büyüdüklerinde alanlarında başarılı uzmanlar olsalar da yaratıcı dehalar olamazlar.

Yaratıcılık, bir insanın sosyal bir bağlamda hem yeni hem faydalı bir ürünü ürettiği süreçtir. Csikszentmihalyi, yaratıcılığı bir alanla bütünleşen yaratıcı bireyin orijinal bir fikir geliştirdiği ve bunu alandaki uygulayıcılara sunduğu sistemli bir süreç olarak tanımlamıştır. İnsanın içinde büyüdüğü kültür, saha, bulundukları toplumlar ve kişisel özellikleri yaratıcılığın muhtemelen lehine işlemektedir. Sternberg'in ve Lubart'ın yaratıcılık yatırım teorisine göre, yaratıcı bireyler "düşük fiyattan alıp yüksek fiyata" satmaktadır. Başka bir deyişle, popüler veya tanıdık olmayan ama büyüme potansiyeli olan "az" gelişmiş fikirlere yaratıcılık yatırımı yaparlar ve böylece büyüme potansiyeli olan "yeni" popüler fikirlere geçmeden önce sahadaki diğer kişiler bunları "alır". Yaratıcılık hakkında yapılan araştırmalar yaratıcı ürünlere, süreçlere, insanlara ve ortamlara odaklanmıştır. Yaratıcı ürün araştırmalarında önde gelen sonuçlar ve günlük sonuçlar arasında veya büyük Y ve küçük y yaratıcılıkları arasında ayrımlar yapılmıştır. Ayrıca ürünlerin kaynağı yaratıcı eğitime ve yaratıcı profesyonel aktiviteye dayanan mini y ve pro y yaratıcılık

arasında ayrım yapılmaktadır. Araştırmalara göre, yaratıcı insanların motivasyonları içsel motivasyon ve ıraksak düşünmeyle karakterize edilse de kısmen yüksek ama olağanüstü bir zekâ, deneyime açıklık, dışa dönüklük, mistisizm, duygusal duyarlılık, psikopatolojik özellikler ve travma sonrası sorunlarla nitelendirilmez. Bazı insanlar için yaratıcılık şizofreni ve bipolar duygudurum bozukluğunun altında yatan psikolojik özelliklerden sorumlu genetik faktörlerden etkilenmektedir. Yaratıcılık sürecine pozitif duygulanım olanak sağlamaktadır ve genel olarak hazırlığı, kuluçkayı, içgörüyü ve doğrulamayı içeren bir dizi aşamayı izlemektedir. Büyük içgörüler sıklıkla pek çok küçük içgörüye dayanmaktadır ve önemli yaratıcı katılımların çoğu bir alana 10 yıl adadıktan sonra meydana gelmektedir. Sağ hemisferin aktivasyonu, yaratıcılığın içgörü aşamasında daha büyüktür. Beynin pek çok bölgesi yaratıcılık aşamalarında aktive olur fakat bu özellikle "sağ beyin" fenomeni değildir. Belirli tür aileler, çalışma ekipleri ve kültürler yaratıcılığa olanak sağlamaktadır. Aşırı yaratıcı insanların aileleri genellikle onların yaratıcı çabalarını desteklemektedir, çok yaratıcı insanların aile öykülerinde çoğunlukla kayıp ve travma bulunmaktadır. Yaratıcı çalışma ekiplerinin çeşitli üyelikleri vardır, yeniliği desteklerler ve takım hedefleriyle mükemmeliyet konusunda kararlıdırlar. Aynı zamanda tutarlı ve iyi iletişim kurup ortak kararlar almakla meşgul olurlar. Etkin yaratıcılık eğitim programındaki odak motivasyon gelişimi, kişilik özellikleri veya kişiler arası yetenekler yerine yaratıcılığın merkezinde yer alan bilişsel becerilerin gelişimindedir. Bireyci kültürler yaratıcılığı desteklerken toplumcu kültürler uyumu desteklemektedir.

Sıradan insanların bilgelik hakkındaki üstü kapalı teorileri, bilgeliğin istisnai derecede sevecenlik, bilişsel yetenek, içgörü, sezgi ve konuları derinlemesine düşünme isteği içerdiği yönündedir. Açık teoriler bilgeliği, kişiliğin gelişmiş bir aşamasını veya bilişsel gelişimmi ya da hem kişiliğe dair hem de bilişsel süreçleri gerektiren yüksek düzey yetenek gelişimi olarak görmektedir. Baltes, bilgeliği, akıl ve erdemi birleştiren yaşamın pratikleriyle ilgili bir uzman bilgi sistemi olarak incelemiştir. Sternberg ise bilgeliğin zekânın ve yaratıcılığın uygulaması olduğunu savunur. Ayrıca Sternberg, bilgeliğe ortak faydada erişmek için ortak değerlerin aracılığının, içsel, kişiler arası ve bireydışı çıkarların uzun vadede dengelenmesinin, yeni bir çevre seçmenin, mevcut çevreye adapte olmanın ya da varolanı şekillendirmenin son derece gerekli olduğunu savunur.

Sorular

Kişisel Gelişim Soruları

1. Geçen ay içerisinde meydana gelen zor bir problemi ve başarılı bir biçimde yaratıcı bir çözüm bulduğunuz veya bilgelikle karar verdiğiniz bir durumu anlatın.
2. Bunu yapmak için hangi becerileri kullandınız?
3. Geçen ay yaşadığınız zor bir probleme yaratıcı bir çözüm bulmanızın veya bilge bir karar vermenizin sizin için kritik olduğu ama başarılı olamadığınız bir durumu anlatın.
4. Hangi becerileriniz olsaydı yaratıcı çözümler bulabilirdiniz veya bilge bir karar alabilirdiniz?
5. Bu becerileri geliştirmek için hangi adımları atabilirsiniz?
6. Bu adımları atmanın faydaları ve zararları ne olurdu?
7. Bu adımlardan bazılarını atın ve 1. Bölüm'deki iyi oluş ölçeklerinden biriyle kendinizi önce ve sonra ölçerek iyi oluşunuza nasıl bir etkisi olduğunu değerlendirin.

Araştırma Soruları

1. Yaratıcılık ve zekâ arasında belli bir korelasyon olduğuna fakat mutluluk, yaratıcılık ve zekâ arasında bir korelasyon olmadığına dair hipotezleri test etmek için bir araştırma tasarlayın ve uygulayın.
2. "Üstün yeteneklilik", "yaratıcılık" ve "bilgelik" terimlerini kullanarak birkaç yıl içerisinde yayınlanmış literatürü kapsayan PsycINFO araştırmaları yapın. İlginizi çeken, çoğaltmanın ve genişletmenin mümkün olduğu bir araştırma belirleyin.

Ayrıntılı Bilgi İçin

Üstün Yeteneklilik Hakkında Ayrıntılı Bilgi

Horowitz, F, Subotnik, R., & Matthews, D. (2009). *The development of giftedness and talent across the lifespan (Yaşam döngüsü sürecinde üstün yetenekliliğin ve yeteneğin gelişimi).* Washington, DC: Amerikalı Psikologlar Derneği.

Kerr, B. (2009). *Encyclopedia of giftedness, creativity, and talent (Üstün yeteneklilik, yaratıcılık ve yetenek ansiklopedisi)* (1. ve 2. Cilt). Thousand Oaks, CA: Sage.

Robinson, A., Shore B., & Enersen, D. (2007). *Best practices in gifted education: An evidence-based guide. (Üstün yeteneklilerin eğitiminde en iyi uygulamalar: Kanıta dayılı rehber).* Waco, TX: Prufrock Press.

Sternberg, R., & Davidson, J. (2005). *Conceptions of giftedness (Üstün yeteneklilikle ilgili kavramlar)* (İkinci Baskı). New York: Cambridge University Press.

Yaratıcılık Hakkında Ayrıntılı Bilgi İçin

Kaufman, J., & Sternberg, R. (2006). *The international handbook of creativity. (Uluslararası yaratıcılık rehberi).* New York: Cambridge University Press.

Kaufman, J., & Sternberg, R. (2010). *Cambridge handbook of creativity (Cambridge yaratıcılık rehberi*). Cambridge: Cambridge University Press.

Runco, M. (2007). *Creativity: Theories and themes: Research, development and practice. (Yaratıcılık: Teoriler ve konular: Araştırma, geliştirme ve uygulama).* Burlington, MA: Academic Press.

Bilgelik Hakkında Ayrıntılı Bilgi İçin

Sternberg, R. (1990). *Wisdom: Its nature, origins, and development. (Bilgelik: Doğası, kökleri ve gelişimi).* New York: Cambridge University Press.

Sternberg, R. (2004). *International handbook of intelligence. (Uluslararası zekâ rehberi)* New York: Cambridge University Press.

Zekâ Hakkında Ayrıntılı Bilgi İçin

Sternberg, R. (2000). *Handbook of intelligence.(Zekâ rehberi).* Cambridge: Cambridge University Press.

Sternberg, R. (2004). *International handbook of intelligence. (Uluslararası zekâ rehberi)* New York: Cambridge University Press.

Üstün yetenekli çocuklar üzerine kendi kendine yardım kitapları

Distin, K. (2006). *Gifted children: A guide for parents and professionals. (Üstün yetenekli çocuklar: Ebeveynler ve profesyoneller için bir rehber).* London : Jessica Kingsley.

Winner, E. (1996). *Gifted children: Myths and realities. (Üstün yetenekli çocuklar: Mitler ve gerçekler).* New York: Basic Books. Üstün yetenekli çocukların ebeveynleri için.

Yaratıcılık Hakkındaki Kişisel Gelişim Kitapları

De Bono, E. (1996). *Serious creativity: Using the power of lateral thinking to create new ideas. (Ciddi yaratıcılık: Yeni fikirler yaratmak için etraflıca düşünmenin gücünü kullanmak).* New York: Harper Collins.

Treffinger, D., Isaken, S., & Stead-Dorval, B. (2006). *Creative problem solving: An introduction. (Yaratıcı problem çözme: Bir giriş).* (Dördüncü Baskı). Waco, TX: Prufrock.

Bilgelik Ve Rasyonel Düşünme Hakkında Kişisel Gelişim Kitapları

Stanovich, K. (2009). *What intelligence tests miss: The psychology of rational thought. (Zekâ testleri neyi gözden kaçırıyor: Rasyonel düşünmenin psikolojisi).* New Haven, CT: University Press. Zihnin, nasıl irrasyonel hatalar yaptığını ve bilge kararlar verirken bunlara nasıl müdahale ettiğini gösterir.

Konsantrasyon ve Çalışma Hakkında Kişisel Gelişim Kitapları

Baddley, A. (1983). *Your memory: A user's guide. (Hafızanız: Bir kullanım kılavuzu).* Harmondsworth: Penguin. Hafızanın bilimsel arka planına ek olarak, hatırlamaya dair birçok pratik öğüt içerir.

Moran, A. (2000) *Managing your own learning at university: A practical guide. (Üniversitede kendi öğreniminizi yönetmek: Pratik rehber).* Dublin: UCS Press.

Araştırmada Kullanılabilecek Ölçekler

Amabile, T. M. (1982). "Social psychology of creativity: A consensual assesment technique." (Yaratıcılığın sosyal psikolojisi: Uzlaşmacı değerlendirme tekniği). *Journal of Personality and Social Psychology,* 43, 997-1013.

Ardelt, M. (2003). "Emprical assessment of three-dimensional wisdom scale." (Üç boyutlu bilgelik ölçeğinin amprik değerlendirmesi). *Research on Aging (Yaşlılık hakkında araştırma),* 25 (3), 275-324.

Hawley, G. (1999). *Measures of psychosocial development. (Psikososyal gelişim ölçekleri)* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources. Bilgeliğin son aşaması dâhil, Erikson'un gelişme aşamalarının gerektirdiği ikilemlerin çözümleri.

Kaufman, J., Plucker, J., & Baer, J. (2008). *Essentials of creativity assessment. (Yaratıcılık ölçümününün temelleri)* Hoboken, NJ: Wiley. Yaratıcılık ölçümündeki önemli yaklaşımları açıklamaktadır.

Mickler, C., & Staudinger, U. M. (2008) "Personal wisdom: Validation and age-related differences of a performance measure." *Psychology and Aging, 23 (4), 787-799.*

Torrance, E. (1974). *Torrence Tests of Creative Thinking: Norms-Technical manual. (Torrence Yaratıcı Düşünme Testleri: Normlar-Teknik Rehber)* Lexington, MA: Ginn.

7. BÖLÜM
POZİTİF BENLİK

Öğrenme Hedefleri

- Bir aracı olarak benlik ve nesne olarak benlik arasında ayrım yapabilmek.
- Öz saygı ve savunmacı öz saygı kavramının ölçümü, gelişimi ve bağıntıları hakkındaki ana araştırma bulgularını açıklayabilmek.
- Öz yeterlik kaynaklarını, sonuçlarını ve bu sonuçların nasıl ölçüleceğini anlamak.
- Bir yanda öz yeterlik diğer yanda kontrol odağı, genel öz yeterlik, kontrol istenirliği, tutarlılık hissi ve dayanıklılık arasında ayrım yapabilmek.
- Adaptif savunmaların gelişimini ve bağıntılarını açıklayabilmek.
- Savunma mekanizmalarını değerlendirmek için ölçüm enstrümanlarının çeşitliliğini takdir edebilmek.
- Problem çözme, sosyal destek, arınma, ağlama, inanç, meditasyon, rahatlama, egzersiz, yeni bir açıdan bakmak, espri anlayışı ve dikkat dağınıklığı gibi çeşitli başa çıkma stratejilerinin psikolojisini anlatabilmek.
- Başa çıkma stratejilerini değerlendirmek için ölçüm enstrümanlarının çeşitliliğini takdir etmek.
- Bir yandan öz saygı, öz yeterlik, başa çıkma tarzları ve savunma mekanizmaları diğer yandan mutluluk anlayışımızı geliştirmeye yönelik araştırma sorularını belirleyebilmek.

Şu anda benlik fikrine kesin gözüyle bakıyor olsak da durum her zaman böyle değildi (Baumeister, 1997, 2010). İnsanların kimlikleri Orta Çağda sosyal pozisyonlarına, mesleklerine ve aile bağlarına bağlı değildi ve insanların bunları değiştirmesi gerekmiyordu. İnsanlar kimliklerini, kimlikleri büyük ölçüde toplumdaki yerleri tarafından belirlendiği için biliyordu. Aynı zamanda kişisel gelişim konusu günümüzde pek çok insan için taşıdığı önemi ve anlamı o zamanlarda taşımıyordu. İnsanlar mesleklerini öğreniyorlardı. Pek çok kimsenin

evliliklerini aileleri ayarlıyordu. Batılı Musevi-Hristiyan toplumlarda çoğu kişi Hristiyan değerleri ve inançlarıyla yönetiliyordu. Tanrıya ve dolayısıyla iyi ve günahsız bir yaşam sürdürürlerse ölümden sonra kurtuluş olacağına dair inançları vardı. Toplumsal ve krallarına karşı olan görevlerini yerine getirdikleri zaman krallarının onları koruyacağına ve cezalandırmayacağına inanıyorlardı. Bu kısıtlamalar, kişisel gelişime ya da kişisel gelişimdeki bireysel farklılıklara pek yer bırakmıyordu. Erken modern dönemde (1500-1800) insanlar arasındaki farklılıklar ve bireyin eşsizliği odak noktası haline geldi. Otobiyografik yazı ve insanların yaşam deneyimlerindeki ayrıntılı farklılıklara ilgi duyulmaya başlandı. Bu durum daha sonra benliğin içsel yaşamını sanat, kültür, derin düşünme ve şiirle geliştirerek doyumunu artırabileceği inancına yol açtı. Bu düşünceler, dinin kesinliğinin, krallıkların ve kuralların sorgulanmaya başladığı aynı döneme denk geldi. İnsanlar tanrılarına, krallarına ve değerlerine olan inançlarını sorgulamaya başladılar. Demokrasi, insanların liderlerini seçtiği ve liderin Tanrı tarafından görevlendirilmediği fikriyle birlikte, krallıkların yerini almaya başladı. 19. yüzyıla girerken Sigmund Freud'un (1856-1939) meşhur bilinçaltı fikri ve popülerleşen çalışmaları sayesinde içsel dünya kavramı yaygınlaşmaya başladı, kendini tanıma ve kişisel gelişime ulaşma fikri zorlu bir girişim haline geldi. Erik Erikson (1902-1994) gibi yaşam döngüsü kuramcıları daha sonra, yaşam döngüsü gelişiminin aşamaları arasındaki tüm geçiş noktalarında, insanların yaşamlarını yaşayış biçimlerini sorguladıkları ve yaşam tarzlarında büyük değişimler yapma seçeneklerini etraflıca düşündükleri bu dönemde kimlik bunalımlarının meydana gelebileceğini ileri sürdü (Erikson, 1959). (Erikson'un yaşam döngüsü modeli 6. Bölüm'de ele alındı). Bu kimlik bunalımı fikri, benliğin içinde bulunduğu sosyal ve dinî bağlamlardan ayrı olduğu görüşüne yol açtı. Bu düşünme biçimi, coğrafi, soysal ve mesleki anlamda hareketliliğin ortaya çıkmasıyla kolaylaştı. Özgürlüğün yanı sıra artan refahla farklı yaşam biçimlerini seçme fikri iyice ciddiye alındı. Refaha ve hareket kabiliyetine, bilim devrimini takiben yapılan bilimde ve teknolojide büyük gelişmelerle olanak sağlandı. Benliğin modern kavranışı bir yandan özgürleştiriciyken diğer yandan belli bir maliyeti vardı. Bunun nedeni, doğaüstü düzene veya sosyal düzene inanmak gittikçe zor hale geldiğinden insanların değerleri başka yerlerde aramaya zorlanmasıydı. Pek çoğu değer kaynağı olarak kendisine veya yakın kişisel ilişkilere döndü. İlişkiler konusu 8. Bölüm'de ele alınacak. Bu bölümün odağı ise benlik olacak. Eski zamanlarda benlik konusuna kafa yormak bencillik ya da

küçümseyici bir terim olarak adlandırılırken modern psikolojide benliğe odaklı kaygılar için birçok pozitif terim vardır. Özellikle öz tanıma, öz saygı, öz değerlendirme ve öz düzenleme gibi birçok olgu pozitif psikolojinin ilgi alanına girer.

Nesne ve Aracı Olarak Benlik

Nesne olarak benlik, ve özne veya aracı olarak benlik arasındaki ayrım, ilk kez Wiliam James'in (1842- 1910) çığır açan çalışması *Principles of Psychology (Psikolojinin ilkeleri)* (James, 1890) adlı çalışmasında tanıtılan ve benlik psikolojisi literatüründe süregelen bir konudur. Benliğin bu iki yönünün bazı özellikleri Tablo 7.1'de sunulmaktadır (Robins *ve ark.*, 2008). Nesne olarak benlik teması, sosyal, bilişsel, davranışsal psikolojinin ve anlatı psikolojisinin bazı kavramlarının da temelini oluşturmaktadır. Bu kavramlar arasında benlik kavramı, benlik şeması, bir dizi öğrenilmiş beceri olarak benlik, anlatı olarak benlik, dilde kurgulanan benlik gibi kurgular yer almaktadır. Aracı olarak benlik teması, benliğin öğrenme, algılama, iletişim kurma ve çevreye adapte olma kapasitesiyle bilinçli bir aracı olarak biyolojik dayanakları vurgulayan evrimsel gelenek teorilerinin merkezindedir. Aracı olarak benlik teması aynı zamanda saldırgan öz korumacılık, cinsel benlik üretimi ve sosyal işbirlik gibi çatışan hedefleri başarmak için motive olan benliğin psikanalitik kavrayışlarının altında yatmaktadır. Öte yandan izlenecek hedefler olarak ideal benlikler veya olası benlikler görüşü, benliğin bir aracı değil bir nesne olarak kavranmasını gerektirmektedir.

Benliğin her iki yönü, özellikle öz değerlendirme ve öz düzenleme hakkında yapılan araştırmalar pozitif psikolojinin öneminin güçlü yanlarını kesin olarak belirlemiştir.

Benliğin nesne olduğu görüşünün gerektirdiği yüksek öz saygı ve kuvvetli öz yeterlik inançları, kişisel güce ve dayanıklılığa katkıda bulunur (Bandura, 1997; Maddux, 2009; Mruk, 2006). Kendimizi pozitif bir şekilde (yüksek öz saygı ve öz yeterlikle) değerlendirdiğimiz işlerde başarılı olacağımıza inandığımız zaman, sağlığımız ve iyi oluşumuz iyiye gider. Yaşamın zorluklarıyla etkin bir şekilde başa çıkmak ve içsel psişik çatışmaların üstesinden gelmek için adaptif savunma mekanizmalarını kullanmak, aracı olarak benlik görüşünü zorunlu kılmaktadır. Yaşam zorluklarının, bazı başa çıkma stratejilerinin ve çatışan cinsel, saldırgan ve sosyal güdülerden kaynaklanan kaygıların üstesinden gelmek üzere çeşitli savunma mekanizmaları kullandığımızda sağlığımız ve iyi oluşumuz olumlu yönde gelişim gösterir.

Öz Saygı

William James (1890), öz saygıyı, iddialarımızı başarma oranımızdan kaynaklanan kendini değerli hissetme olarak tanımlanmıştır. İddialar derken, potansiyel başarılarımızı tahmin etmemizi kastetmiştir. Bunlar bizim değerlerimiz, hedeflerimiz ve özlemlerimiz tarafından bilgilendirilmektedir. Öz saygının bu tanımı, öz değerimizi nasıl olduğumuz ve gelecekte nasıl olmayı arzuladığımız karşılaştırmasına dayandırdığımız anlamına gelir. Modern psikolojide öz saygının bölünmez bir kurgu olmadığına dair bir fikir birliği vardır. Öz saygının, öz değerin global anlamdaki genel ve aile, okul, iş, boş vakit aktiviteleri ya da akran grubu gibi alt değerlendirmelerine dayanmasıyla öz saygının kendi alt türleriyle hiyerarşik olarak düzenlendiği sonucuna varılır (Mruk, 2006).

Şekil 7.1 Benliğin iki yönü

Aracı ve ya özne olarak benlik	*Nesne olarak benlik*
Öz ayrımsama	Öz temsil
"Ben" (I) olarak benlik	"Beni" (Me) olarak benlik
Bilinç olarak benlik	Benlik kavramı
Bilinç durumlarının toplamı olarak benlik	Benlik şemaları
Algılayan olarak benlik	Algı nesnesi olarak benlik
Çevreye adapte olan biyolojik organizma olarak benlik	Bir toplulukta ve kültürde sosyal olarak oluşturulan bir kavram olarak benlik
Öğrenme kapasitesi olan bir organizma olarak benlik	Öğrenmiş becerilerin repertuvarı olarak benlik
Konuşmacı olarak benlik	Dilde oluşturulan benlik
Öznel deneyim	Anlatı olarak benlik ve otobiyografik hafıza
(Çatışan) hedefleri başarmak için motive edilen organizma olarak benlik	İzlenecek hedefler olarak ideal benlik ve olası benlikler
Öz düzenleme	Öz değerlendirme inançları
Başa çıkma stratejileri ve savunma mekanizmalarının kullanıcısı olarak benlik	Öz saygı ve öz yeterlik

Kaynak: Guilford Press'ten Robins, R., Tracy, J., & Trzesniewski, K. (2008) izniyle alınmıştır. "Naturalising the Self" (Benliği nötrlemek). O. John, R. Robins, & L. Pervin (Ed)., *Handbook of personality: Theory and research (Kişilik rehberi: Teori ve araştırma).* Üçüncü Baskı, ss. (421-447) New York: Guilford Press.

Öz Saygı Ölçümleri

Öz saygıyı ölçmek için çeşitli yaklaşımlar vardır (Heatherton & Wyland, 2003). Çok boyutlu öz bildirim raporları ve öz saygı ölçekleri, çeşitli alanlardaki öz saygı profillerini ölçmek için faydalıdır. Özellikle iyi tasarlanmış, güvenilir ve geçerli ölçeklerden bazıları, O'Brien ve Epstein'ın (1998) Erişkinler için Çok Boyutlu Öz Saygı Envanteri ve Battle'ın (2002) çocuklar ve ergenler için Kültürden Bağımsız Öz Saygı Envanterleri'dir. Erişkinler için Çok Boyutlu Öz Saygı Envanteri oldukça kapsayıcıdır ve global öz saygı, yeterlik, sevilebilirlik, hoşlanılabilirlik, kişisel güç, öz kontrol, ahlaki öz onay, beden görünümü, beden işlevi ve savunmayı göz önünde bulundurarak öz saygı gelişimi için puanları verir. Battle'ın (2002) çocuklar ve ergenler için Kültürden Bağımsız Öz Saygı Envanteri, global veya genel öz saygı, ebeveyn ya da eve dayalı öz saygı, akademik öz saygı ve sosyal öz saygı için sonuçlar sağlar. Ayrıca savunmacı yanıtları ölçen bir yalan ölçeğini içerir.

Tarama hedefleri için faydalı olan tek boyutlu öz saygı ölçekleri, Rosernberg'in (1979) Öz Saygı Envanteri'ni, Nugent ve Thomas'ın (1993) Öz Saygı Puanlama Ölçeği'ni ve Coopersmith'in (1981) erişkinler ve çocuklar için tasarladığı Öz Saygı Envanteri'ni içerir.

Benlik kavramı envanterleri öz algıyı ölçer ve bazı araştırmacılar bunları öz saygı endeksi olarak kullanır. Piers-Harris Çocukların Öz Kavram Ölçeği (Piers & Herzberg, 2002) ve erişkinlerle çocuklara yönelik Tennessee Öz Kavram Ölçekleri, öz kavramın daha psikometrik açıdan incelendiği kuvvetli ölçekler arasındadır.

Odağın öz saygıdaki dalgalanmalar üzerine durumsal faktörlerin etkisini ölçmek olduğu laboratuvar çalışmalarında Durum Öz Saygı Ölçeği özellikle faydalıdır (Heatherton & Polivy, 1991). Bu 20 maddeli ölçek, performans, sosyal durum ve görünüm durumu açısından öz saygı için puan ve puanları verir.

Öz Saygının Gelişimi

Öz saygı hakkında mevcut bilgilerin gözden geçirilmesi, öz değerlendirici inançların gelişimini ilgilendiren sonuçların çıkartılmasına olanak sağlar (Baumeister, 1997; Harter, 2008; Kernis, 2006; Mruk, 2006). Güçlü yönlerini ve sınırlarını kabul eden fakat yüksek ama ulaşılabilir standartlar koyan ebeveynleri olan çocukların öz saygıları ebeveynleri tarafından desteklenir. Yüksek öz saygı, çocuklara sıcaklıkla ve saygıyla davranılan, iyi davranışla ilgili yöner-

geleri ve kuralları tartışma fırsatı veren tutarlı ve otoriter ebeveynlik tarzıyla ilişkilidir. Buna karşın, ebeveynleri tutarsız, hoşgörülü, tam anlamıyla otoriter, reddedici veya tacizci olan çocuklar düşük öz saygı geliştirir. Ebeveyn örneğinin ve rol modelliğin, öz saygının gelişimini de etkileyen durumlardan ve ebeveynlerin çocuklara verdikleri sözsel öğütlerden daha büyük bir etkisi vardır. Yaşamın zorluklarıyla etkin problem çözme yoluyla başa çıkma stilini kullanan ebeveynler, sundukları örneklerle çocuklarının yüksek öz saygıya sahip olmalarına yardım eder. Kaçınmacı bir ebeveynin başa çıkma tarzı, çocuklarda düşük öz saygı gelişimiyle ilişkilidir. Öz saygı aynı zamanda daha geniş sosyal faktörlerden, özellikle sosyoekonomik statüden etkilenir. Yüksek sosyoekonomik statü yüksek öz saygıyla ve fakirlik düşük öz saygıyla bağlantılıdır.

Öz saygı, zaman içinde nispeten istikrar gösterir. 59 çalışmanın meta analizinde Huang (2010), öz saygının çocukluktan genç erişkinlik döneminin ilk on yılına kadar çok az arttığını fakat 30 yıldan sonra genç erişkinliğin ilk on yılında ciddi öz saygı değişimlerinin meydana geldiğini önermiştir. Öz saygının istikrarı kısmen insanların benlik hakkında enformasyonu işleme biçimlerine bağlıdır. İnsanlar kendilerini nasıl değerlendirdikleri konusunda özel önem taşıyan bilgileri işlediğinde bu süreci yönlendiren bir dizi güdünün olduğu görülür ve bunlar arasında kendini yükseltme, benlik hakkında tutarlı bir görüş edinme ve başkalarının onayını alma yer alır (Robins *ve ark.*, 2008). Yüksek öz saygısı olan insanlar benlikleriyle ilgili yeni bir bilgiyle karşılaştıklarında bu bilgiyi önyargılı bir biçimde kendilerini yükseltecek şekilde, benliğe olumlu yönden bakarak ve başkalarının onayını alma arzusuyla tutarlı bir şekilde işleyeceklerdir. Buna karşın düşük öz saygısı olan insanlar, mevcut negatif öz değerlendirmelerini onaylayan yeni enformasyona seçici bir şekilde katılır.

Öz Saygının Bağıntıları

Yüksek ve düşük öz saygılı insanları karakterize eden bir dizi faktörün olduğu görülmüştür (Baumeister, 1997; Bednar & Peterson, 1995; Brown, 1998; Mruk, 2006; Robins *ve ark.*,2008; Swann *ve ark.*, 2007). Yüksek öz saygı, yaşam döngüsü boyunca iyi kişisel, sosyal, eğitimsel ve mesleki ayarlamalarla, pozitif duygulanımla, kişisel özerklikle, çift cinsiyetlilikle, içsel kontrol odağıyla, kendini daha fazla tanımayla, uygun hedefler belirlemeyle, kişisel kararları yerine getirmeyle, yüksek başarıyla, eleştirinin veya negatif geribildirimin üstesinden gelebilmeyle, stresle başa çıkabilmeyle, kendine ve başkalarına düşük seviyede

eleştiri göstermeyle, başkalarını etkileme gücü ve becerilerine sahip olmayla, ahlaki olarak algıladığımız şekilde hareket etmeyle ve başkalarının onayını almayla ilişkilidir. Buna karşın düşük öz saygı, zayıf kişisel, sosyal, eğitimsel ve mesleki uyumla ve depresyon, kaygı, uyuşturucu kullanımı, yeme bozuklukları, istikrarlı ilişki kurma ve korumada zorluklarla, zayıf stres yönetimi, stres altında zayıf bağışıklık sistemi ve intihar gibi çeşitli zihinsel problemlerle bağlantılıdır. Öz saygısı yüksek olan insanlar genelde kendileri hakkındaki görüşlerini geliştirmekle ilgilenir, sivrilmek ve göze çarpmak için fırsat ararlar. Laboratuvar sonuçlarından negatif geribildirim alırlarsa bir süre için ısrarcı olurlar ve başarısız olmaya devam ederlerse görevi bırakırlar. Ancak düşük öz saygısı olan kişiler, kendilerini korumayla, başarısızlıktan, aşağılanmaktan veya reddedilmekten kaçınmakla meşguldür. Yani yüksek öz saygısı olan insanların güçlü yönlerine odaklanarak ve bunları göze çarpma fırsatı arayarak kendileri hakkındaki görüşlerini geliştirme hedefleri varken düşük öz saygısı olan kişiler kusurlarını saptayarak yeterli olmak ve başarısızlıktan kaçınmak için bunları düzeltmeyi hedefler.

Öz saygının yararları hakkında bazı tartışmalar vardır. Bazıları, yüksek öz saygıları olan kişilerin gösterdiği daha iyi kişisel, sosyal ve mesleki uyumun, pozitif öz değerlendirmenin ve yüksek kişisel değerin bir sonucu olduğunu savunur (Swan *ve ark.*, 2007). Başkaları, söz konusu faydaların öz saygının etkisi değil nedeni olduğunu ileri sürer (Baumeister *ve ark.*, 2003). Mevcut kanıtın eksiksiz ve eleştirel bir revizyonunda Baumeister *ve ark.* (2003), öz saygının iki temel faydası olduğu sonucuna varmıştır: Öz saygı daha fazla mutluluğa ve daha fazla inisiyatif alma eğilimine neden olur. Öz saygının varsayılan pek çok yararı öz saygının asıl nedeni olabilir. Örneğin laboratuvar ve alan çalışmaları, artan öz saygının daha iyi mesleki ve akademik performansa neden olduğunu göstermiştir, yani iyi akademik ve mesleki performansın gelişmiş öz saygıya yol açtığı daha olasıdır.

Öz Saygıda Cinsiyet Farklılıkları

Öz saygının belirli alanlarında cinsiyet farklılıklarını incelemek için Gentile *ve ark.* (2010), 32.000 katılımcıyı içeren 115 çalışma verisinin meta analizini gerçekleştirdi. Erkeklerin kadınlara kıyasla, fiziksel görünüş, sportiflik ve kişisel öz saygıda önemli oranda fazla puan aldığını saptandı. Buna karşın kadınlar, davranışta ve ahlaki veya etik öz saygıda erkeklerden daha yüksek puan aldı. Erkekler ve kadınlar, akademik, sosyal ya da aile bağlantılı öz saygıda farklılık göstermedi.

Savunmacı Öz Saygı Gelişimi

Bazı kişiler, yüksek öz saygının negatif sosyal değerlendirmeye karşı bir savunma olduğunu bildirmektedir. O'Brien ve Epstein'ın (1988) Erişkinler İçin Çok Boyutlu Öz Saygı Envanteri, savunmacı öz saygı gelişimini değerlendirmek için bir alt ölçek içerir. Savunmacı yüksek öz saygıyı bir yanda övünme, başkalarını eleştirme ve kişisel eleştiriye aşırı duyarlılık diğer yanda işe gömülme ve eleştiriye uygunsuz bir saldırganlıkla verilen tepki karakterize eder. Bu profiller düşük öz saygılı, depresif, kaygılı ve sosyal açıdan çekingen insan modelinden oldukça farklıdır ama yine de temelde yatan bildirilmemiş düşük öz değer hissini yansıtabilir.

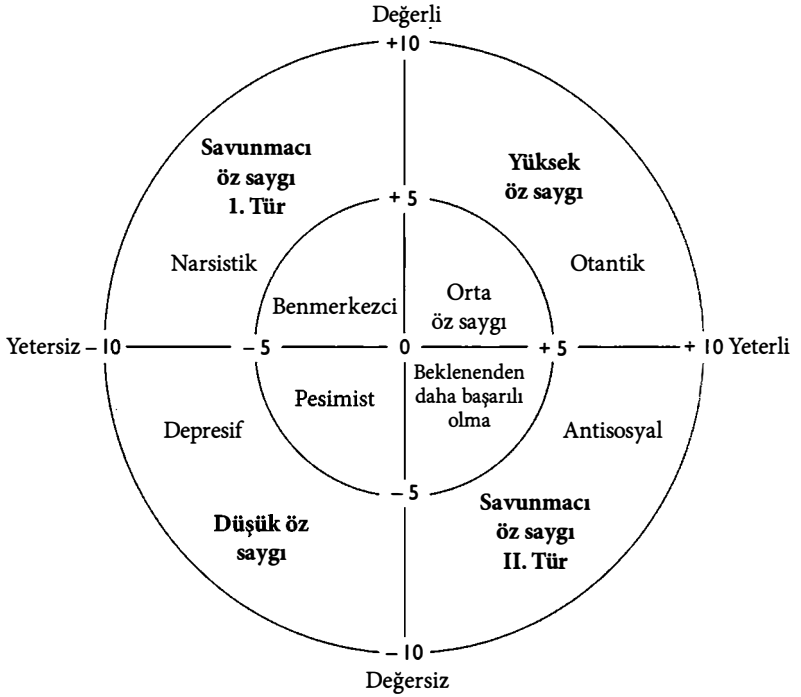
Şekil 7.1'de Mruk'un (1999-2006) iki faktörlü öz saygı modeli, savunmacı öz saygı gelişiminin kavramsallaştırılması için bir iskelet olarak sunuldu. Modeldeki iki eksen, görevleri bitirme anlamına gelen yeterlikle beraber bir değerlilik hissine ve kişinin değerli olduğuna dair bilişsel yargıya sahip olma duygusal deneyimi anlamına gelen değerlilik durumudur. Bu modele göre yüksek yeterlik ve değer seviyeleri olan insanların otantik öz saygıları varken, negatif, depresif, düşük seviye yeterlik ve değer hissi, düşük öz saygıyla ilişkilidir.

Savunmacı öz saygının iki türü vardır. Bu tür öz saygıları olan insanlar, pek çok bağlamda yüksek öz saygısı olan insanlar gibi davranır. Hassas noktalarına dokunulduğunda tutarsız bir şekilde yüksek öz saygı sergilerler. Savunmacı öz saygının ilk türü, düşük yeterlikle olmasına rağmen bunun yüksek hissedilmesiyle ilişkilidir. Böyle kişiler yetersizlik ve eksiklik hislerinden dolayı eleştiriye karşı aşırı duyarlıdır.

Yeterliklerine meydan okunduğunu hissettiklerinde bu eksikliği gizlemek için savunma mekanizmasını kullanarak bu alandaki eksiklik hisleriyle bağlantılı olan kaygıya karşı savunmaya geçmek için kendilerini övebilirler. Veya başkalarını eleştirebilir ve suçlayabilirler, bu da kendine yönelik eleştiriyi başkalarına doğrultan savunmacılığı yansıtır. Benmerkezci insanların bu tür öz saygısı orta düzeydir. Bu tip adaptasyon aşırı seviyedeyse narsist kişilik bozukluğuyla ilişkilidir.

Savunmacı öz saygının ikinci türü, yüksek yeterlikle ama düşük değer hissiyle ilişkilidir. Böyle kişiler, temelde yatan değersizlik hissine bağlı olarak kendi değerlerinin eleştirisine aşırı duyarlılık gösterir. Değerlerine meydan okunduğunu hissettiklerinde bu kişiler, düşük bir öz değer duygusunun yarattığı kaygıya karşı koymak için kendilerine gömülebilir ya da istisnai sayıda yetkin başarı üretebilirler. Dolayısıyla yükseltmeyi bir savunma olarak kullanırlar. İşkolik davranışları, düşük değerlilik hissini beklenilenden fazla başarı

Şekil 7.1- Öz saygı ve yeterlik



Kaynak: Mruk, C. (1999). *Öz Saygı* (İkinci Baskı, ss. 164-165). New York: Springer.

göstererek telafi etme girişimini yansıtır. Alternatif olarak, değerlerine yapılan eleştiriye ve tehdide zorbalıkla ve uygunsuz saldırganlıkla yanıt verirler, dolayısıyla antisosyal davranışı bir savunma olarak kullanırlar.

Öz Saygıyı Geliştirmek

Öz saygıyı geliştirmek için bir dizi strateji, William James'in (1890) bu kurguyu başarıların isteklere oranı olarak tanımlamasından ve Chris Mruk'un (2006) öz saygı yeterlik ve değerlilik modelinden gelmektedir. Bu stratejiler beceri eğitimini, çevresel değişimi, bilişsel terapiyi ve öz saygıyı destekleyen geçişlerden faydalanmayı içerir. Beceri eğitimi yeterliği artırabilir. Öz saygı geliştirme programları problem çözme becerilerini, sosyal becerileri, girişkenlikle ilgili becerileri, akademik becerileri ve işle bağlantılı becerileri, düşük yeterlik alanına bağlı olarak içerebilir. Düşük değerlilik hissi fakirlikten veya sosyal dezavantajdan kaynaklanırken mesleki eğitim, mesleki yerleştirme,

daha az dezavantajlı bir bölgeye yerleşim gibi çevresel değişiklikler öz saygıyı geliştirmek için uygun olabilir. Düşük değerlilik hissi, gerçekçi bir başarı seviyesine rağmen gerçekçi olmayan büyük isteklerden kaynaklanırken bu çok yüksek standartlara meydan okumaya yardımcı olmak için bilişsel terapi gerekebilir. Düşük öz saygısı olan insanlar, negatif öz değerlendirmeyle tutarlı olmayan pozitif geribildirimi filtreleme konusunda bilişsel önyargıya sahiptir ve bilişsel terapi, insanların bu filtreyi yeniden ayarlamalarına yardım eder (Swann,1997). Yalnızca gerçekçi olmayan yüksek standartlara meydan okuma ve pozitif geribildirim filtreleme becerileri kazanıldığında insanlar, pozitif ve olumlayıcı geribildirimi kabul edebilir, yeni öğrenilmiş problem çözme veya sosyal becerilerinden kazanılan başarıların değerini fark edebilir ya da iş değiştirmek, taşınmak veya üniversiteden mezun olmak gibi gelişimsel yaşam döngüsü değişiminde yer almak gibi, yaşamlarında öz saygıyı destekleme potansiyeli bulunan geçiş noktalarından faydanır.

Öz saygı geliştirme programlarının etkinliğine dair, özellikle genç insanlarla yapılan çalışmalardan elde edilen ve giderek artan kanıtlar vardır. 116 çalışmanın meta analizinde Haney ve Durlak (1998), çocuklar ve erişkinler için öz saygı gelişim programlarının orta derecede *(d = 0.57)* yeterlik gösterdiğini saptamıştır. Ayrıca tedavi programlarının koruma programlarından, özellikle açık bir teorik mantığa dayanıyorlarsa, daha etkili olduklarını bulmuştur. Durlak *ve ark.* (2010) tarafından yapılan bir başka meta analizde, kontrol gruplarıyla karşılaştırıldığında okul sonrası kişisel ve sosyal gelişim programlarına katılan çocuklar ve ergenlerin öz saygılarında önemli artışlar gözlenmiştir. Bunun yanında, akademik başarılarında, sosyal davranışlarında ve okul görevlileriyle ilişkilerinde gelişme kaydetmişlerdir. Etkili programlar, iyi tanımlanmış kişisel ve sosyal becerileri aktif öğrenme tekniklerini kullanarak ve belirli hedeflere odaklanarak genç insanlara uyumlu bir sırayla bazı şeyler öğretmiştir. Erişkinlerde öz saygıyı artırmak için belirli girişimlerin etkinliği için bazı kanıtlar vardır. 113 çalışmanın meta analizinde Spence *ve ark.* (2005), fiziksel egzersiz programlarına katılmanın öz saygıda küçük artışlara yol açtığını *(d =* 0.23*)* saptamıştır. Egzersize ve yaşam biçimi değişim programlarına katılmanın sonucunda fiziksel fitlikte önemli değişiklikler deneyimleyenlerin öz saygı seviyelerinde daha büyük gelişmeler meydana gelmiştir.

Öz saygı, öz değerin global değerlendirmesiyle ilgiliyken öz yeterlik (bir sonra ele alacağımız konu) belirli yeterliklerin odaksal değerlendirmesiyle ilgilidir.

Öz yeterlik

Stanford Üniversitesinden Prof. Albert Bandura, daha genel sosyal-bilişsel kişilik teorisinin içine gömülü bir dizi fikirden oluşan öz yeterlik teorisinin yaratıcısıdır (Bandura, 1997; Maddux, 2009). Algılanan öz yeterlik, belirli bir alanda belirli hedeflere etkin bir şekilde ulaşmak için iş organize etme ve bunları yerine getirme kapasitemiz hakkındaki inançlarımız anlamına gelir. Genelde arzuladığımız sonuçlara götüreceğine inandığımız eylemler izlediğimizden ve başarısızlık ihtimali içeren eylemlerde bulunmamız için teşvik az olduğundan etkinlikle ilgili inançlar yaşamlarımızın çoğunu yönetir. Bandura'ya göre yeterlik inançlarımız (veya yetilerimiz hakkındaki yargılarımız), işleyen herhangi bir alandaki eylemlerimizin etkileri ya da sonuçları hakkındaki beklentilerimizi belirler. Eğer başarılı olmayı ve istediğimiz hedeflere ulaşmayı umuyorsak bu, eyleme geçmek için bir teşvik olur. Başarısız olacağımız beklentisini taşıyorsak bu, eylemi gerçekleştirmek için bir caydırıcı olur. Bu belirli sonuçlara dair yeterlik inançları ve beklentileri, davranışsal performansımızı belirleyerek belirli sonuçlara yol açar. Örneğin 4 metrelik teknemi yarış sahası çevresinde rüzgârda saatte 40 km hızla kullanabilecek kapasitem olduğuna inanıyorsam, bu öz yeterlik inancıdır. Çaba sarf ettikten sonra kıyıya varmanın vereceği zevk ve bir yelken yarışını kazanmanın öngörülen fiziksel zevki, diğer yarışçıların galibiyet için sosyal onayı ve kişisel tatmin, sırasıyla fiziksel, sosyal ve öz değerlendirmeli pozitif sonuç beklentileridir. Yarış sahası etrafında yelken kullanma eylemi bir performanstır ve başarılı performansı izleyen sonuçtan farklıdır. Bu teori, Şekli 7.2'de gösterilmektedir. İşleyen herhangi bir alanda yeterlik inançlarımız, seviye, güç ve genellikleri yönünde farklılık gösterecektir. Bu inançlar, davranış performansımızın etkileri veya sonuçları hakkında beklentilere yol açacaktır. Davranış performansımızın fiziksel ve sosyal etkileri ya da sonuçlarıyla iyi veya kötü performans gösterirsek kendimizi nasıl değerlendireceğimiz hakkında beklentilerimiz olabilir. Performansımızın sonuçları, pozitiften negatife giden sürekli bir dizi boyunca değişebilir. Performans, sonucu her zaman etkilemez. Örneğin birçok işte (İrlanda'da kamu hizmeti işleri gibi) alınan ücret seviyesi iş performansına bağlı değildir. Ancak performans sonuçla bağlantılıysa yeterlik inançları, akademik ve mesleki performans ve yemek yeme, uyuşturucu kullanımı, tıbbi rejimlere bağlılık ve kaygı yönetimi gibi konularda alışkanlık kontrolünü içeren bir dizi alandaki beklenen ve gerçek, sonucu öngörür.

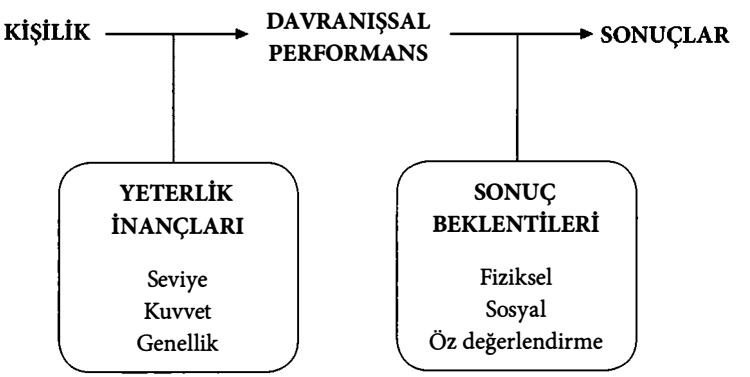
Öz yeterlik ve öz saygı, belli bir dereceye kadar farklıdır: Öz saygı kişisel değer hakkındaki yargılarla, öz yeterlik kişisel kapasite hakkındaki yargılarla ilgilidir. Bunlar bağımsız kurgulardır. Öz saygı genel havamızı etkilerken belirli işlerde başarıya ulaşma yeteneğimiz hakkında öz yeterlik inançları, bu görevlerde ne kadar iyi performans göstereceğimizi belirler.

Bandura'nın modelinde, algılanan öz yeterlik, davranış ve dış çevre arasında karşılıklı etkileşim vardır. Belirli bir ortamdaki davranış, öz etkinliğin kişiye ve alana özel olan ve genellikle tek maddeli 100 puanlık değerlendirme ölçekleriyle en iyi şekilde öngörülür. Bu yöntemle ölçülen öz yeterlik inançları, davranışı öz saygıdan veya benlik kavramı ölçeklerinden çok daha kuvvetli tahmin eden öngörücülerdir (Bandura, 1997).

Öz Yeterlik Ölçümü

Algılanan öz etkinliğin ölçümleri, becerilerimizi özel koşullar altında ne kadar verimli kullanabileceğimize dair inançların endeksleridir. Öz yeterlik ölçümleri, tanım gereği alana özeldir (Bandura, 1997). Böylece, kendimizi cinsel yolla bulaşan hastalıklardan koruma kapasitemiz veya fırtınalı koşullarda tekneyle açılma kapasitemiz hakkındaki yeterlik inançlarımızı ölçebiliriz. Tek maddeli 100 puanlık ölçekleri kullanan farklı alanlar için farklı ölçümler kullanılır.

Şekil 7.2 Öz yeterlik inançları ve sonuç beklentileri arasındaki ilişki (sayfa: 241)



Kaynak: Bandura, A. (1997). *Öz yeterlik* (s.22). New York: Freeman.

Öz yeterlik Kaynakları

Öz yeterlik inançları dört bilgi kaynağından oluşur:

1. Ustalık deneyimleri
2. Dolaylı deneyimler
3. Sosyal ikna
4. Fiziksel ve duygusal durumlar (Bandura, 1997)

Dayanıklı öz yeterlik, hedeflerin azimle ve engelleri aşarak başarıldığı ustalık deneyimlerinden doğar. Öz yeterlik aynı zamanda insanların devamlı çaba göstererek başardıkları şeyleri gözlemleyerek gelişir. İnsanların öz yeterlik inançları, başaracaklarına ikna edilirlerse ve sonra önlerine koçlarının ikna edici teşviklerini doğrulayan üstesinden gelinebilen zorluklar koyulursa güçlenebilir. Son olarak, insanların öz yeterlik inançları, fiziksel anlamda formdalarken ve pozitif ruh halindeyken gelişir.

Öz Yeterliğin Sonuçları

Öz yeterlik bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçimsel süreçler aracılığıyla inançların işleyişini düzenlemektedir (Bandura, 1997, 2008). Bilişsel seviyede, algılanan öz yeterliği yüksek olan insanlar daha fazla bilişsel beceriklilik, stratejik esneklik ve çevresel zorlukların üstesinden gelmede etkinlik göstermektedir. Bu kişiler yaşamlarını yapılandırmak için gelecek zaman perspektifi kullanır. Risklerden çok potansiyel olarak yararlı fırsatlara odaklanırlar. Başarılı sonuçları gözlerinin önünde canlandırırlar ve sorun çözme çabalarını yönlendirmesi için bunları kullanırlar.

Motivasyonel bir seviyede güçlü öz yeterlik inançları olan insanlar, zorlayıcı hedefler koyar ve çabalarının iyi sonuçlar üretmesini bekler. Başarısızlığı, beceri eksikliği gibi kontrol edilemez faktörler yerine yetersiz çaba, yetersiz strateji veya olumsuz koşullar gibi kontrol edilebilir faktörlere atfederler. Engelleri aşılabilir görürler ve amaçlarına ulaşmak için ısrarla çalışırlar.

Yeterlik inancı, insanların potansiyel olarak tehdit oluşturan gereksinimleri üstesinden gelinebilir zorluklar olarak yorumlamasını sağlayarak ve potansiyel tehditler için endişe etmeyi ve negatif düşünmeyi azaltarak duygusal durumları düzenler. Yeterlik inançları ayrıca, insanların potansiyel olarak tehdit edici çevresel koşulları değiştirmek için problemlerle başa çıkmalarını kolaylaştırarak, strese karşı tampon olabilmeleri için sosyal destek istemelerini sağ-

layarak, potansiyel olarak tehdit edici durumlarla ilişkili uyarılmayı azaltmak için mizah, rahatlama ve egzersiz gibi kendi kendini yatıştırma tekniklerinin kullanılmasını kolaylaştırarak duygusal durumları düzenleyebilir.

Öz yeterlik inançları, bağışıklık sisteminin işlevselliğini artırır ve daha iyi fiziksel sağlık, stres karşısında daha fazla dayanıklılık, daha iyi psikolojik ve sosyal uyum sağlar. İş, spor, kilo kontrolü, sigarayı bırakma, alkol kullanımı ve akıl sağlığı problemleri gibi belirli alanlarda öz yeterlik inançlarının gelişimi pozitif sonuçlara neden olur (Bandura, 1997, 2008, Maddux, 2009).

Kontrol Odağı, Genel Öz Yeterlik, Kontrol İstenirliği, Bütünlük Duygusu ve Dayanıklılık

Öz yeterlikle ilgili söz edilmesi gereken bir dizi kurgu vardır. Julian Rotter (1966), 1960'larda kontrol odağı kurgusunu ortaya koymuştur ve bu kavram bir bakıma öz yeterlik fikrine ve 3. Bölüm'de ele alınan iyimser açıklama tarzına öncülük etmiştir. Rotter'a göre, bireyler önemli destek kaynaklarının kontrollerinde olma veya şans, kader ya da diğer güçlü insanların eylemleri gibi dış etmenlerden etkilenmeyi bekleme derecelerine göre farklılık göstermektedir. Pek çok insan için psikolojik uyum ve fiziksel sağlık üzerindeki içsel odak kontrolünün faydalı etkilerini destekleyen geniş bir literatür vardır (*ör.* Fournier & Jeanri, 2003; Lefcourt, 1982). Kontrol odağını ölçmek için pek çok ölçek geliştirilmiştir, bunlar arasında Rotter'ın (1966) orijinal I-E Ölçeği ve çocuklar için Kontrol Odağı Ölçeği yer alır (Nowicki & Stricklan, 1973). Faktör analizleri kontrol odağının, olayları benliğin mi, şansın mı, kaderin mi yoksa başka güçlü kişilerin mi kontrol ettiğine dair inançlar taşıyan farklı faktörleriyle çok boyutlu olduğunu göstermiştir. Bu da Çok Boyutlu Kontrol Odağı Ölçeği (Levenson, 1973) ve Çok Boyutlu Sağlık Kontrol Odağı Ölçeği (Wallston *ve ark.*, 1978) gibi çok boyutlu ölçeklerin gelişimine yol açmıştır. Bu gelişmeler araştırmacıların kontrol odağına dair inançların ve beklentilerin alana özel olabileceğini fark etme eğilimlerini yansıtır ve bu doktrin en uç şekliyle Bandura'nın (1997) öz yeterlik teorisinde ifade edilmiştir. Bandura'nın yeterlik inançlarının oldukça alana özel olduğu konusundaki ısrarına rağmen, çevrenin etkin kontrol edici yönleri hakkında tüm beklentileri değerlendiren genel bir öz yeterlik ölçeği geliştirilmiştir (Sherer *ve ark.*,1982). Kontrolle ilgili başka inanç sistemlerindeki bireysel farklılıkları -kontrol istenirliği gibi- ölçmek için de bazı ölçekler geliştirilmiştir (Burger & Cooper, 1979). Algılanan kontrolün faydalı etkileri kısmen kontrolün istenirliğiyle belirlenir.

Antonovsky (1993), bir bütünlük hissi ölçeği geliştirmiştir ve bu kurgu, savaşın ardından göç gibi büyük bir travmaya dayanıklılıkla ilişkiliydi. Bütünlük Hissi Ölçeği, yaşam koşullarının ne derecede anlamlı, kavranılabilir ve yönetilebilir olduğunu değerlendirir. Ölçeğin yönetilebilirlik yönü, kontrolle ilgili diğer kurgularla ortak özellikleri paylaştığını ileri sürer. Kobasa (1979), yaşam stresindeki artışa rağmen sağlığın ve iyi oluşun arttığını ileri süren Dayanıklılık Ölçeği'ni geliştirmiştir. Ölçek, kişinin yaşam koşullarının önemli yönlerinin kontrol edilebilir olduğuna dair inancını, hayatın zorluklar getireceği beklentisini ve yaşamda bir amaç bulmaya yönelik bağlılığını ölçer. Fiziksel ve psikolojik zorluklar üzerindeki kişisel kontrol hissini artırmayı hedefleyen programların etkilerini değerlendiren müdahale çalışmalarından gelen kanıtlar, genel olarak bu tür müdahalelerin faydalı olduğunu göstermektedir (Thompson, 2009).

Savunma mekanizmalarının ve başa çıkma stratejilerinin merkezinde ise hem intrapsişik hem de çevresel yaşam zorluklarını kontrol etmenin birçok yolu olduğunun kabul edilmesi vardır ve bunlar gelecek iki bölümde ele alınacaktır.

Savunma Mekanizmaları

Hem savunma mekanizmaları hem başa çıkma stratejileri, kendimizi kaygının ve hayal kırıklığının yarattığı güçlü olumsuz duyguların altında ezilmekten nasıl koruyacağımızı açıklayan kurgulardır. Ancak bu iki kurgu ve ilgili oldukları psikolojik süreçler arasında önemli ayrımlar vardır (Parker & Wood, 2008). Bilişsel davranış geleneğine göre başa çıkma stratejileri fikri, dışsal gereksinimler (*ör.* sınav) kişisel kaynakları (*ör.* hafıza kapasitesi) aştığı zamanlarda durumların bilinçli bir şekilde nasıl üstesinden geldiğimizi açıklamak için geliştirilmiştir. Savunma mekanizmaları, öte yandan, psikanalitik gelenekte bilinçdışı süreçlerin (*ör.* bastırma) intrapsişik faktörlerle (*ör.* travmatik anılar veya kabul edilemez cinsel veya agresif dürtüler) ilişkili negatif duygulanımı düzenlediğini açıklamak için gelişmiştir.

Savunma mekanizması kavramı, modern psikolojiye psikanalizin kurucusu Sigmund Freud (1856-1939) tarafından tanıtılmıştır (Freud, 1896). Freud'un teorilerinin gelişim sürecinde farklı şekilde ifade edilmiş olan ana fikir, çeşitli bilinçdışı psikolojik manevraların, kabul edilemez dürtüleri ve fikirleri savuşturmak, çarpıtmak, gizlemek ve bunları bilinçdışında tutmak amacıyla kullanılmasıydı. Freud'un kızı Anna (1895-1982), babasının savunma mekanizmaları listesini, etkili metni 1936 yılında yayınlanan *Ego ve Savunma Mekanizmaları*'nda özetlemiş ve genişletmiştir. Metninde tarif edilen savunma

mekanizmalarının çoğu, çeşitli psikologlar tarafından 20. yüzyılın ikinci yarısında tanıtılan diğer mekanizmalarla birlikte Tablo 7.2'de tanımlanmaktadır.

Savunma mekanizmaları en az üç şekilde kavramsallaştırılmıştır (Conte & Plutchik, 1995; Cramer, 2006; Valliant, 2000). Freud'un en eski yazılarında savunma mekanizmaları, travmatik acıyı yeniden deneyimlemekten kaçınmak için gerçek travmatik olayların (cinsel taciz gibi) anılarını bilinçdışında tutmanın bir yoluydu. Freud'un sonraki yapısal modelinde savunma mekanizmaları, ego tarafından kabul edilemez dürtüler (id'den gelen cinsel veya agresif istekler) ve vicdan yasakları (veya süper ego) arasındaki çatışmadan doğan kaygıyla başa çıkmak amaçlı psikolojik stratejiler olarak kavramsallaştırıldı. Böylece bir kişi kabul edilemez cinsel veya agresif dürtüler duyduğu zaman, dürtülerine kulak verdiği takdirde süper egonun yasaklarını çiğnemiş olacağını bilerek henüz dürtüyü deneyimlemeden bile dürtünün doğuracağı olumsuz sonuçları düşünerek kaygılanmaya başlar. Bu yasakları çiğnemek, suçluluk duygusu gibi içsel süreçlere, öfke kaynaklı, cinsel ya da agresif dürtülerle güdülenmiş kişilerden intikam alma gibi dışsal süreçlere ve tabii ki sıkıntılara yol açacaktır. Savunma mekanizmaları, kaygıyı ve çatışmaya eşlik eden diğer negatif duygusal durumları azaltmak veya düzenlemek için kullanılır.

Savunma mekanizmalarına dair farklı bir bakış açısına, nesne ilişkileri teorisi, benlik psikolojisi ve kişiler arası psikanalitik gelenek içinde yer verilmektedir. Benliğin kabul edilemez bir yönünü bakıcılara, aile bireylerine veya sosyal ağının önemli üyelerine ifade etme isteğiyle, bu önemli insanların emirlerine uyarak içine yansıttığı temsillerinin desteğini alma isteği arasındaki çatışmadan doğan savunma mekanizmaları, kaygıyla başa çıkmanın bir yolu olarak görülmektedir. Örneğin annesine kızgın olan bir çocuk, öfkesini doğrudan ifade etmek isteyebilir ancak annesinin misillemesinden veya kişisel suçluluk duygusu deneyimlemekten korkar. İlkel savunma mekanizmasının devreye geçtiği pasif agresif durumlarda çocuk -yavaş ve verimsiz bir biçimde de olsa- belirli ev işlerini yapmayı kabul ederek bu çatışmayla ilişkili negatif duyguları düzenler. Nevrotik bir savunma mekanizması kullanırsa çatışmayla öfkesini kardeşlerine yansıtarak ve onlarla kavga ederek başa çıkabilir. Yüceltme gibi olgun bir savunma mekanizması kullanırsa ev işlerini yaptıktan sonra negatif duygudurumuyla ilişkili gerginliğini rahatlatmak için futbol oynayabilir.

Bu örnek, bazı savunma mekanizmalarının diğerlerine göre daha adaptif olduğunu gösterir. DSM-IV-TR'nin Ek B'sinde de (Amerikan Psikiyatri Birliği,

2000) savunma mekanizmalarını yedi seviyeye ayıran savunma işleyiş ölçeği sunulmaktadır. Bu ölçek, Tablo 7.2'de özetlenmektedir. Ölçeği, her biri alanda önemli profesörler olan George Vaillant, Mardi Horowitz, Bram Fridhandler, S. Cooper ve Michael Bond geliştirmiştir. Ölçek, savunma mekanizmalarını hem klinik hem deneysel araştırmalara dayandırarak işleyişleri hakkındaki çoğu bilgimizin doruk noktasını temsil eder. Bu ölçek savunmanın çok genişçe kavramsallaştırılmasını gerektirir, kendini ortaya koyma gibi hem bilinçli başa çıkma mekanizmaları hem de geleneksel olarak bastırma şeklinde tanımlanan bilinçdışı savunma mekanizmalarını içerir. Bu ölçekte, savunma mekanizmalarının insanların kaygı veya depresyon gibi kabul edilemez cinsel ve agresif dürtüleri, toplum yanlısı istekleriyle içsel çatışmalarından kaynaklanan dışsal kişiler arası stresi ve tehdit veya travmayla ilişkili negatif duyguları düzenlemesini sağladığı açıktır. Farklı seviyelerdeki savunma mekanizmaları, bu düzenleme işlevini farklı biçimlerde başarır.

Adaptif seviyedeki savunma mekanizmaları, negatif duygulanımı, kabul edilemez dürtülerle toplum yanlısı istekler arasında veya gereksinimler ve başa çıkma kaynakları arasında bir denge oluşumunu sağlayarak düzenler. Bu denge, doyum olasılıklarını en üst seviyeye çıkarır. Ayrıca dengeye ulaşılırken çelişen dürtüler ve isteklerin, gereksinimlerin, kişisel kaynakların ve ilgili duyguların her biri bilinçte tutulur. Beklenti, yakınlık, özgecilik, mizah, kendini ortaya koyma, kendini gözlemleme, yüceltme ve bastırma, adaptif savunma mekanizmalarıdır ve bunlar, ölçeğin geriye kalan seviyeleri anlatıldıktan sonra ayrıntılı bir şekilde ele alınacaktır.

İkinci seviye -kişisel engellemeler veya uzlaşma oluşumu- savunma mekanizmaları, kabul edilemez arzuları bilinçdışında tutarak negatif duygulanımı düzenler. Bunlardan bastırma, prototipik bir savunma mekanizmasıdır. Bu seviyedeki diğer savunma mekanizmaları arasında yer değiştirme, kişilik çözülmesi, düşünselleştirme, duygunun izolasyonu, tepki oluşumu, olmamış kılma yer alır.

Benliğin ve başkalarının imajında hafif çarpıtma ve değerden düşürme yoluyla idealize etme veya her şeye gücü yetme, bir sonraki seviyede meydana gelir. Bu seviyedeki savunma mekanizmaları, benliğin ve kişinin dostlarının imajının pozitif yönlerini yükseltir ve başkalarının negatif özelliklerini abartır. Bu savunma mekanizmaları geleneksel anlamda narsisistik olarak adlandırılır, zira narsisistik kişiliği simgeler. Bu seviyedeki savunma mekanizmaları, iyimser öz değerlendirmeyle ve 3. Bölüm'de ele alınan pozitif yanılsamalarla bağlantılıdır.

Bir sonraki seviyede kabul edilemez dürtüler ve toplum yanlısı istekler arasındaki çatışmayla ilişkili negatif duygulanım ret, yansıtma veya mantığa bürüme yoluyla kontrol edilir.

Çatışmayla ilişkili negatif duygulanımı düzenlemek için bir sonraki seviyede önemli imaj çarpıtmaları meydana gelir. Bölünme, bu seviyedeki prototipik savunmadır. Burada negatif duygulanım, bazı insanları "tamamen kötü" nitelendirerek ve tüm kabul edilemez agresif dürtüleri bu kişilere yönelterek düzenlenir. Aynı zamanda insanların bir kısmı "tamamen iyi" olarak görülür ve bunun için onlara saygı duyulur. Söz konusu savunma mekanizmaları geleneksel olarak sınırdaki kişiliği simgelemesinden dolayı sınıra yakın olarak adlandırılmaktadır.

Çelişkiyle ilişkili negatif duygulanım eylem düzeyinde, davranışla ya da agresif, gelişigüzel cinsel davranışla veya sosyal geri çekilmeyle ifade edilerek düzenlenir.

Çatışmayla ilişkili negatif duygulanımı düzenlemede başarısız olunduğunda olduğunda kişi gerçeklikle bağlantısını keserek ve psikotik inkârda, çarpıtmada veya kuruntulu yansıtmada bulunarak çabalar.

Savunma mekanizmalarının kaygıyı ve sıkıntıyla ilişkili çatışmayı azaltmak için faaliyet gösterme biçimlerinin bir modeli, Şekil 7.3'te sunulmaktadır. Bu model, bir önceki bölümde yer alan malzemeyi şematik formda vermektedir.

Adaptif Savunma Mekanizmaları

Beklenti, yakınlık, özgecilik, mizah, kendini ortaya koyma, öz gözlem, yüceltme ve bastırma adaptif savunma mekanizmalarıdır. Bunları göstermek için her bir pozitif savunma mekanizması tanımlandıktan sonra bir örnek verilir. Bu savunma mekanizmalarının her biri için dürtülerin ifadesinden kaynaklanan çatışmayla ilişkili kabul edilemez cinsel veya agresif dürtüler, kaygı veya depresyon, kişiler arası tehdit veya travmayla başa çıkmayla ilişkili duygusal sıkıntılar, söz konusu duygunun pozitif eylemlere dönüştürülmesiyle düzenlenmektedir. Pozitif adaptif savunma mekanizmaları yaşamımızı zenginleştirir. Kötü bir durumu en iyi şekilde değerlendirmekten daha fazlasını yapmamızı sağlarlar. Valliant (2000), adaptif savunma mekanizmalarının yaşamlarımızı zenginleştirecek ifadeler bulmak için kabul edilemez dürtülere nasıl izin verdiğini betimlemek amacıyla baz metali altına dönüştürme metaforunu kullanır.

Beklenti, duygusal tepkiler, çatışma ya da stres ortaya çıkmadan önce bunların sonuçlarını kısmen deneyimlemeyi veya düşünmeyi ve bu problematik duygusal durumlara getirilen çeşitli çözümleri içerir. Beklenti hem bilişsel

Tablo 7.2- Farklı olgunluk seviyelerindeki savunma mekanizmaları

Seviye	*Savunma mekanizmalarının özellikleri*	*Savunma mekanizmaları*	Birey, çelişen isteklerini, dürtülerini veya dışsal stresle ilişkili duygusal rahatsızlığını aşağıdaki yöntemlerle düzenler
Yüksek adaptif seviye	Hazzı en yüksek seviyeye çıkartmak ve çelişkili dürtülerin ve arzuların bilinçli farkındalığına izin vermek için kabul edilemez dürtüler ve olumlu sosyal arzular arasında optimum dengeyi sağlamak	Beklenti	Bunların duygusal tepkilerini ve sonuçlarını, çatışma veya stres meydana gelmeden düşünmek ve bu problematik duygusal durumlarda çeşitli çözümlerin artılarını ve eksilerini keşfetmek
		Yakınlık	Başkalarından sosyal destek istemek, onları sorumlu tutmamak ve taşıdıkları sıkıntıları gidermek için problemleri paylaşmak
		Özgecilik	Kendini başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya adamak ve bundan haz duymak (aşırı bir özveri olmadan)
		Mizah	Çatışma veya stres yaratan durumu ironik veya gülünç bir şekilde yeniden ifade etmek
		Kendini ortaya koyma	Çatışma içeren düşünceleri veya duyguları doğrudan ama yine de zorlayıcı olmadan ifade etmek
		Öz gözlem	Durumların nasıl çatışmaya veya strese neden olduğunu izlemek ve bu yeni anlayışı negatif duygulanımı değiştirmek için kullanmak
		Yüceltme	Çatışma veya stresten doğan negatif duyguları, iş veya spor gibi sosyal olarak kabul edilebilir aktivitelere yönlendirmek
		Bastırma	Bilinçli bir şekilde çatışma veya stres hakkında düşünmekten kaçınmak
Zihinsel ket vurma (uzlaşma oluşum seviyesi)	Kabul edilemez dürtülerin bilinçdışında tutulması	Yer değiştirme	Bir kişi hakkındaki negatif duyguları daha az tehdit edici bir diğer kişiye aktarmak
		Çözülme	Bilinç, hafıza, algı veya motor davranış gibi bütünleşik fonksiyonlarında çöküş deneyimleme
		Düşünselleştirme	Çatışmadan kaynaklanan rahatsız edici hisleri azaltmak için soyut düşünmenin veya genelleştirmenin aşırı kullanımı

Tablo 7.2 Farklı olgunluk seviyelerindeki savunma mekanizmaları *(devamı)*

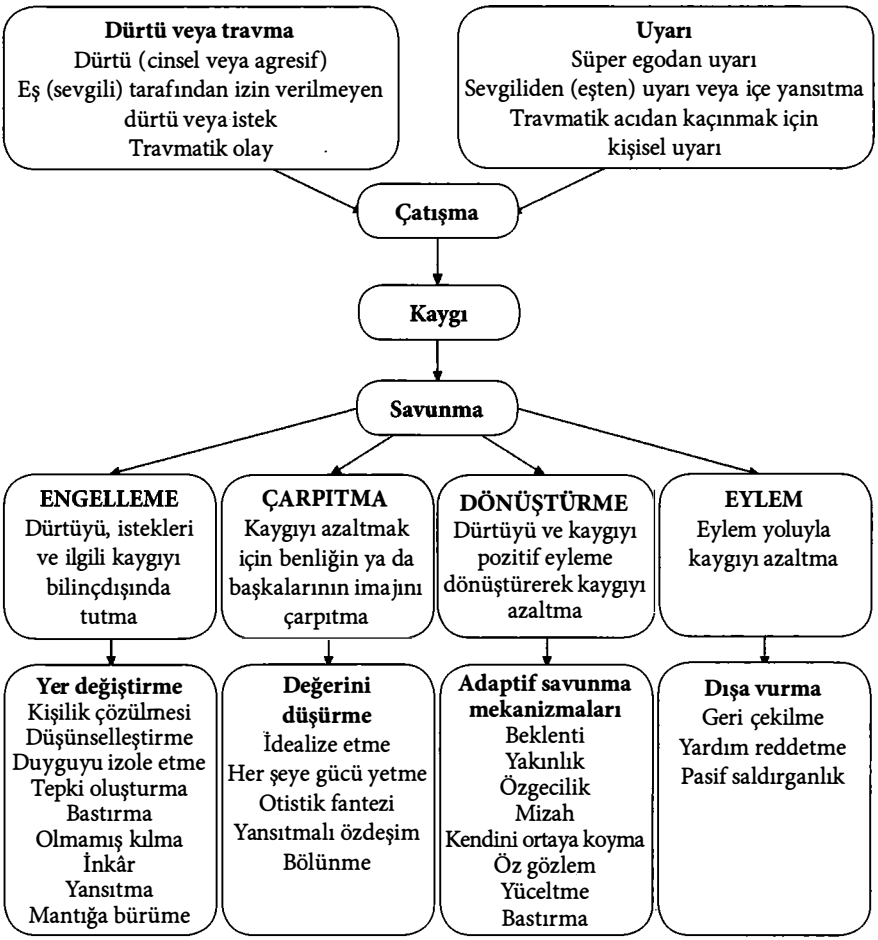
		Duygu izolasyonu	Çatışma, travma veya stresin tanımlayıcı ayrıntılarıyla ilişkili hislerle bağlantının yitirilmesi
		Tepki oluşumu	Kabul edilebilir davranışları, duyguları veya hisleri, kabul edilemez veya istenmeyen davranışların, düşüncelerin veya çatışmadan kaynaklanan duyguların yerine geçirmek
		Bastırma	İstenmeyen düşünceleri, duyguları veya arzuları bilinçdışına itme
		Olmamış kılma	Törensel veya sihirli sözcükleri veya davranışları ya da kabul edilmez dürtüleri sembolik olarak yadsımak ve bunları değiştirmek için kullanmak
Küçük imaj çarpıtma seviyesi	Benliğin ve başkalarının imajının öz saygıyı düzenlemek için çarpıtılması	Değer kaybetme	Aşırı negatif özellikleri benliğe veya başkalarına atfetme
		İdealleştirme	Aşırı pozitif özelliklerin başkalarına atfedilmesi
		Her şeye gücü yetme	Aşırı pozitif özeliklerin, özel yeteneklerin ve güçlerin, benliği diğerlerinden üstün kılmak için benliğe atfedilmesi
İnkâr seviyesi	Kabul edilemez dürtülerin ve fikirlerin yanlış ve doğru olarak dış sebeplere atfedilerek bilinçdışında tutulması	İnkâr	Durumun veya deneyimlerin başkaları için açıkça ortada olan acı verici özelliklerini görmeyi reddetmek
		Yansıtma	Kişinin kendine ait kabul edilemez düşüncelerini, hislerini ve arzularını başkalarına atfetmesi
		Mantığa bürüme	Kabul edilemez düşünceleri, eylemleri veya dürtüleri örtmek için kendine hizmet eden veya kendince haklı, ayrıntılı bir açıklama sunmak
Büyük imaj çarpıtma seviyesi	Benliğin veya başkalarının özelliklerinin çarpıtılması ya da başka nedene yüklenmesi	Otistik fantazi	Duygusal sıkıntıyla başa çıkınak için sorun çözmeyi veya sosyal desteği kullanmak yerine aşırı hayal kurmayı veya hüsnükuruntuyu kullanmak.
		Yansıtmalı özdeşim	Kişinin kendisine ait kabul edilemez agresif dürtülerini başkalarına yüklemesi. Sonra başkalarına agresif davranarak bunu hissetmeleri için onları teşvik etmek. Sonra diğer kişinin agresif tepkilerini, kabul edilemez agresif dürtülerle davranmanın gerekçesi olarak kullanmak

Tablo 7.2 Farklı olgunluk seviyelerindeki savunma mekanizmaları *(devamı)*

		Öz imajı veya başkalarının imajını ayırmak	Benliğin ve başkalarının pozitif ve negatif özelliklerini entegre etmemek; benliği ve diğerlerini tamamen iyi veya tamamen kötü olarak görmek
Eylem seviyesi	Eylem veya eylemden geri çekilme	Eyleme geçmek	Çatışma veya stresle ilişkili duygusal sıkıntı deneyimini ifade etmek için kabul edilemez bir şekilde davranmak
		Duyarsız geri çekilme	Başkalarıyla ilişki kurmamak
		Yardımı red-detme Şikâyet etme	Tekrar tekrar yardım istemek ve sonra kabul edilemez agresif dürtülerin ifadesinin bir yolu olarak sunulduğunda yardımı reddetmek
		Pasif-agresiflik	Kabul edilemez olan yetkililere karşı saldırganlık davranışına bir zamanlar kendi de karşı olduğu halde başka bir zamanda düşünmeden saldırganlaşmak
Savunma mekanizması bozukluk seviyesi	Savunma mekanizmalarının, gerçeklik testinde bozulmaya neden olan çatışmayla ilgili hisleri düzenleyememesi	Sanrılı yansıtma	Kişinin kendine ait kabul edilemez düşüncelerini, duygularını ve isteklerini aşırı derecede başkalarına atfetmesi
		Psikotik yadsıma	Başkaları için açık bir şeklide ortada olan durumun veya deneyimlerin acı veren özelliklerini kabul etmeyi reddetmek
		Psikotik çarpıtma	Gerçekliği aşırı bir biçimde çarpık olarak görmek

Kaynak: Amerikan Psikiyatri Birliği (2005). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. (Mental bozuklukların tanısal ve istatistiki el kitabı).* Dördüncü Baskı, Metin revizyonu, DSM-IV-TR. *Defensive Functioning Scale. (Defansif İşlevsellik Ölçeği) (ss.*807-809). Washington, DC: Amerikan Psikiyatri Birliği.

Şekil 7.3- Çatışma, kaygı ve savunma mekanizmaları



planlamayı hem de kişinin kendisini yaklaşan durumda ortaya çıkabilecek duygunun bir kısmını deneyimlemeye açmasını ve düzenleme çalışması yapmasını kapsar. Örneğin yelkencilik eğitmeniyken çocuklara ılımlı rüzgârlı günlerde, kısmen kuytu denebilecek bir derede, alaborayı düzeltmeyi öğretiyordum; böylece açık sulardayken kuvvetli rüzgarlarla karşılaştıklarında kaygılarını daha iyi düzenleyebilirlerdi. Alaborada eğitim almak, beklentiyi savunma mekanizması olarak kullanmalarına da yardım etti.

Yakınlık, başkalarından sosyal destek istemeyi, onlarla problemleri paylaşmayı ve bunu onları taşıdıkları sıkıntıyı veya problemi gidermeleri için sorumlu hissettirmeden yapmayı kapsar. Örneğin işte zor bir gün geçiren bir kadın

eve geldiğinde yakın bir arkadaşını arar, patronuna duyduğu agresyon ile işinde profesyonel davranmak isteği arasındaki çatışma hakkında konuşarak yakınlık savunma mekanizmasını kullanabilir. Savunma mekanizması – yakınlık veya destek arayışı- arkadaşlıkları derinleştirme eğilimdedir ve bu açıdan dönüştürücüdür. Sosyal destek, aşağıda başa çıkma stratejisi olarak ele alınacaktır ve tekrar pozitif ilişkiler üzerine olan 8. Bölüm'de incelenecektir.

Özgecilik, kendini başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya adamaktır ve aşırı fedakârlıkta bulunmadan bundan haz almaktır. Örneğin çocukluğunda fiziksel tacize uğramış bir kadın, kendine ve kendi çocuklarına karşı hissettiği saldırganlık duygularıyla ahlaksal davranma isteği arasındaki çatışmayla başa çıkabilmek için zamanının bir kısmını aile içi şiddet sığınağındaki çocuklara yardım etmeye ayırabilir.

Mizah bir savunma olarak kullanıldığında çatışmaya veya strese neden olan durumları ironik veya eğlenceli bir şekilde görürüz. Örneğin Alice's Restaurant şarkısında Arlo Gutherie, adına yazılmış bir mektup yasal olmayan bir çöplükte bulunduğunda bir polis memuru tarafından çevreyi kirletmekten tutuklandığını anlatır. Arlo, tutuklayan polise duyduğu kabul edilemez öfkesini ifade etmekle ilgili kaygısını, "Polis Obie, sana yalan söyleyemem. O mektubu o çöp dağının altına koydum" diyerek dile getirir. Kaygı ve saldırganlık mizaha dönüştüğünde hepimiz zenginleşiriz.

Kendini ortaya koyma, çatışmayla ilgili düşünceleri veya hisleri direkt ama baskıcı olmayan bir yolla ifade etmeyi kapsar. Örneğin sınavdan bir gece önce sabah saat 4.00'e kadar gürültülü bir parti veren bir komşuya duyulan kabul edilemez öfke, komşudan kesin bir dille müziğin sesini kısmasını isteyerek yönetilebilir.

Öz gözlem, durumların nasıl çatışmaya veya strese neden olduğunu gözlemlemeyi ve bu yeni anlayışı negatif duyguyu değiştirmek için kullanmayı kapsar. Nazik, düşünceli olma ve tüm Noel alışverişini yapmanın yaratacağı baskıların kabul edilemez saldırganlığa neden olacağına dikkat edilmesi, kişinin bu istekleri gelecekte daha iyi ayarlamasını sağlayabilir.

Yüceltme, çatışmadan doğan negatif duyguların veya stresin, iş, spor veya sanat gibi sosyal olarak kabul edilebilir aktivitelere yönetilmesidir. Örneğin bir çocuk koruma davasında bilirkişi olarak kindarca çapraz sorguya çekilmenin uyandırdığı agresyonu bir aerobik dersine yönlendirmek veya sürecin bilirkişi sorgusu olduğu açıklaması bir yüceltmedir. Yüceltme, tatmin edilmemiş cinsel arzunun müzik veya şiire dönüştürülmesini sağlayan savunma mekanizmasıdır.

Bastırma, kasıtlı olarak çatışma veya stres hakkında düşünmekten kaçınmaktır. Örneğin çatışmalı bir iş toplantısıyla ilgili düşünceleri ve hisleri, işten sonra bir arkadaşla içmeye giderken bilinçli olarak bir kenara bırakmaktır. Bastırma, İngiliz soğukkanlılığının ve metanetin gerektirdiği bir savunma mekanizmasıdır.

Adaptif Savunma Mekanizmalarının Bağıntıları

Üç geniş toplulukla yapılan 50 yıllık boylamasına araştırmada Harvard Üniversitesinden Prof. Gearge Valliant (2000), katılımcıların görüşme dökümlerinden ve yaşam olaylarının kişisel hesaplarından yararlanmış ve özgecilik, yüceltme, bastırma, beklenti ve mizah gibi pozitif savunma mekanizmalarını ölçmek için değerlendirme ölçeklerini kullanmıştır. Pozitif savunma mekanizmalarının kullanımının cinsiyet, eğitim, ebeveynin sosyoekonomik statüsü ve IQ gibi faktörlerle ilişkili olmadığını saptamıştır. Ancak pozitif savunma mekanizmalarının erken erişkinlik döneminde kullanımı, orta yaş psikososyal işlevin, sosyal desteğin, subjektif iyi oluşun, evlilikte tatminin ve gelirin öncüsüydü. Adaptif savunma mekanizmalarının kullanımı aynı zamanda orta yaş döneminde daha az yetersizlikle ve birçok yaşam stresinin ortasında depresyona girmeye karşı daha fazla dirençle ilişkilendirilmiştir.

Adaptif Savunma Mekanizmalarının Gelişimi

Evrimsel bakış açısından savunma mekanizmaları, dürtülerin ifadesinden kaynaklanabilecek başkalarının intikamcı saldırganlığının yol açacağı zararı önleyerek önemli bir kendini koruma işlevi görmektedir. Yüksek adaptif savunma mekanizmaları bu işlevi yerine getirmelerinin yanı sıra geçerli sosyal kısıtlamalarda kişisel hazzı en üst düzeye çıkarırlar. Yaşam süresi boyunca savunma mekanizmaları, az gelişmişten daha gelişmişe doğru giden gelişimsel bir yörünge izler (Cramer, 2006). İnkâr gibi basit savunma mekanizmaları erken yaşlarda başlar. Kaygı yaratan durumlardan kaçamayan çocuklar zararlı duygusal deneyimleri, örneğin uyuyarak bloke ederler. Ergenlik öncesi dönemde mantıklı düşünceleri oluşur ve yansıtma (başkalarını suçlama) ve mantığa bürüme (kabul edilemez dürtüleri ifade etmek için sahte açıklamalar yapma) gibi daha karmaşık savunma mekanizmaları için yeterli beceriler geliştirirler. Ergenlikte soyut akıl yürütme becerilerinin ortaya çıkmasıyla düşünselleştirme gibi karmaşık savunma mekanizmaları gelişir. Çocuklukta geçirilen sıkıntı, taciz ve travma, olgun savunma mekanizmalarının gelişimini riske sokar. Ancak şu anda adaptif savunma mekanizmalarının nasıl ve ne zaman geliştiğinden veya gelişimlerini besleyen koşulların ne olduğundan emin değiliz.

Savunma Mekanizmalarının Ölçümü

Hem değerlendirme ölçekleri de hem öz bildirim ölçekleri, adaptif savunma mekanizmalarını ölçmek için geliştirildi. Savunma mekanizmaları Değerlendirme Ölçekleri (Perry & Kardos, 1995), savunma mekanizmalarını kasetlerden veya dökümlerden objektif olarak değerlendirmenin mevcut en iyi yoludur. Bunun ilk versiyonlarından bir tanesi yukarıda sözünü ettiğimiz Valliant'ın (2000) boylamasına çalışmalarında kullanılmıştı ve bu ölçekler, Tablo 7.2'de sunulan DSM-IV savunmacı işleyiş ölçeğinin öncüleri olmuştu. Açıkçası, savunma mekanizmaları öz bildirim ölçekleriyle ölçülemez, zira mekanizmalar farkındalık dışında faaliyet gösterir. Yine de, öz bildirim envanterlerini kullanarak bilinçdışı savunma mekanizmalarının bilinçli türevlerini ölçmek amaçlı bazı girişimler olmuştur. Ancak bunların çoğu sadece uyumsuz savunma mekanizmalarını ölçmektedir. Savunma Tarzı Ölçeği (Bond & Wesley, 1996), Yanıt Değerlendirme Ölçeği (Steiner *ve ark.,* 2001) ve Savunma Mekanizmaları Profili (Johnson & Gold,1995), şimdiye kadarki kayda değer istisnalardır çünkü savunma mekanizmalarının bilinçli yönlerini ölçen alt ölçekler içerirler ve oldukça iyi psikometrik özellikleri vardır.

Savunma Mekanizmalarını Değerlendirme Enstrümanları

Bu ölçek, 27 savunma mekanizmasını yedi seviyede değerlendirmek için çeşitli ölçekler içerir:

1. Olgun savunma mekanizmaları: Yakınlık, özgecilik, beklenti, mizah, kendini ortaya koyma, öz gözlem, yüceltme ve bastırma
2. Saplantılı savunma mekanizmaları: İzolasyon, düşünceleştirme ve olmamış kılma
3. Diğer nevrotik savunma mekanizmaları: Bastırma, kişilik çözülmesi, tepki oluşturma ve yer değiştirme ve değerini düşürme
4. Küçük ve narsisistik imaj çarpıtma savunma mekanizmaları: Her şeye gücü yetme, idealize etme ve değerini düşürme
5. İnkâr savunma mekanizmaları: İnkâr, yansıtma, mantığa bürüme ve fantezi
6. Büyük imaj çarpıtma sınır mekanizmaları: Ayırma ve yansıtmalı özdeşim
7. Eylem savunma mekanizmaları: Dışa vurma, pasif agresyon ve hastalık kuruntusu (Perry & Kardos, 1995)

Değerlendirme ölçekleri, savunma mekanizmalarının varlığını ve yokluğunu değerlendirmek ve görüşme kayıtları veya dökümlerde yer alan verilere

dayanan bir savunma mekanizmasını diğerinden ayırmak için açık kriterler içerir. Puanlar, 27 ölçeğin her biri için hesaplanabilir ve bir kişinin savunma mekanizmalarının işleyiş seviyelerinin genel endeksi de çıkarılabilir. Ölçeklerin güvenirlikleri ılımlıdır ve yüksek kriter geçerlilikleri vardır. Bunlar, adaptif işleyiş ve akıl sağlığı ölçümleriyle korelasyon gösterir.

Savunma Tarzları Ölçeği

Bu 88 maddeli Savunma Tarzı Ölçeği (Defence Style Questionnaire: DSQ), savunmacı işleyişin dört tarzına dair alınan puanları sunar: Uyumsuz eylem (33 madde), imaj çarpıtma (15 madde), fedakârlık (8 madde), adaptiflik (7 madde) (Bond & Wesley, 1996). Her bir savunmacı tarz, belirli savunma mekanizmalarından oluşur. Uyumsuz eylem tarzı pasif agresifliği, yansıtmayı, gerilemeyi, engellemeyi, yansıtmalı özdeşimi, dışa vurmayı, bedenselleştirmeyi, geri çekilmeyi, fanteziyi, yardım reddini, şikâyet etmeyi ve olmamış kılmayı içerir. İmaj çarpıtma tarzı her şeye gücü yetmeyi, değer kaybetmeyi, reddi, ayırmayı, ilkel idealleştirmeyi, yansıtmayı ve izolasyonu içerir. Fedakârlık tarzı sözde özgeciliği, tepki oluşturmayı ve inkârı içerir. Adaptif tarz bastırmayı, yüceltmeyi, mizacı, beklentiyi ve yakınlığı içerir. Envanter, sosyal istenirlik tepkisi ayar ölçeğini de içerir. Tüm maddelere verilen yanıtlar, 1 = kesinlikle katılmıyorum ile 9 = kesinlikle katılıyorum arasında değişen 9 puanlık Likert ölçeği baz alınarak verilir. Dört savunmacı tarz, sağlıksızdan sağlıklı işleve uzanan süreçte şu sırayı takip eder: Uyumsuz eylem, imaj çarpıtma, fedakârlık ve adaptiflik. Normatif veriler hasta olmayan kişiler, borderline kişilik bozukluğu olan hastalar ve diğer psikiyatrik hasta gruplarını içeren çeşitli gruplar için mevcuttur. Alt ölçeklerinin kabul edilebilir içsel süreklilikleri ve test-yeniden test güvenirlikleri vardır. Enstrümanın geçerliliği iyidir. Klinik tedavi uzmanlarının Savunma Mekanizması Değerlendirme Ölçeği'ndeki savunma mekanizmaları değerlendirmeleriyle korelasyon gösterir. Hasta gruplarının uyumsuz savunmacı tarz ölçeklerinde normal kontrollere kıyasla önemli derecede yüksek puanları vardır. Maddelerin faktör analizleri, DSQ'nun dört alt ölçek yapısını onaylamaktadır. STD'nin kısa 40 ve 60 maddeli versiyonları geliştirilmiştir (Ruuttu *ve ark.*, 2006; Trijsburg *ve ark.*, 2008).

Yanıt Değerlendirme Ölçeği

71 maddeli Yanıt Değerlendirme Ölçeği (Response Evaluation Measure: REM-71), adaptif veya olgun ve uyumsuz veya olgunlaşmamış savunma mekanizmalarını ölçen iki faktör hakkında puanları verir (Steiner *ve ark.*, 2001).

Adaptif savunma mekanizmaları duygu izolasyonunu, bastırmayı, düşünceleştirmeyi, mizahı, tepki oluşunu, özgeciliği ve idealleştirmeyi kapsar. Uyumsuz savunma mekanizmaları yer değiştirmeyi, kişilik çözünmesini, dışa vurmayı, yansıtmayı, ayrılmayı, fanteziyi, pasif-agresifliği, olmamış kılmayı, bastırmayı, bedenselleştirmeyi, geri çekilmeyi, döndürmeyi, her şeye gücü yetmeyi içerir. REM-71, DSQ'nun bir takım problemlerini aşmak için geliştirilmiştir ve bu nedenle birçok avantajı vardır. REM-71 maddeleri DSQ maddelerine kıyasla daha sadedir, bazı DSQ maddelerinin açık patolojik ifadelerinden kaçınılır, DSQ maddelerinde kullanılan sonuçları içeren ifadeler (X'i, Y'yi başarmak için yapıyorum) bağımlı ve bağımsız değişkenlerin karışmasından kaçınmak için kullanılmaz, her ölçekte benzer sayıda madde vardır (üç ila dört), ve öğeler ölçeğe rastgele dağıtılmıştır. REM-71'in tutarlı bir iki faktörlü yapısı vardır; faktör ölçekleri güvenilirdir ve beklenilen şekillerde ayarlanarak korelasyon gösterirler. REM-71'in genç versiyonu da geliştirilmiştir (Araujo *ve ark.* 2006).

Savunma Mekanizmaları Profili

Bu, dört kategoride gruplanan 14 alt ölçekten alınan puanların verildiği 40 maddeli cümle tamamlama envanteridir:

1. Gerilim azaltma: Fiziksel birleşme, dolaylı birleşme, fiziksel çekilme ve sözel çekilme
2. İlk savunma mekanizmaları: Yadsıma ve geri çekilme
3. Orta savunma mekanizmaları: Olmamış kılma, yer değiştirme, kendine karşı dönmek, tepki oluşumu ve telafi
4. İleri savunma mekanizmaları: Yerine koyma, mantığa bürüme ve düşünceleştirme (Johnson & Gold, 1995).

Bu enstrümandaki her cümle, çatışmalı veya gerginlik yaratan bir durumu tarif eder ve yazılı yanıtlar, açık kriterlere göre 14 ölçekli kategorilerden birine (veya daha fazlasına) atanır. Testin puanlayıcılar arası ve test-yeniden test güvenirliği iyidir ve eşzamanlı geçerlilik için bazı kanıtlar vardır.

Başa Çıkma Stratejileri

Bilinçdışı faaliyet gösteren savunma mekanizmalarının aksine başa çıkma stratejileri, stres yaratan istekler ve bunları karşılamak için mevcut kaynaklar arasında algılanan bir uyumsuzluğun olduğu durumların üstesinden gelmek için bilinçli olarak kullanılır (Aldwin *ve ark.*, 2010). Başa çıkmanın

pek çok modeli vardır. Karmaşıklıkları ve özgüllüklerinde farklılık gösteriler. Rudolph Moos'un başa çıkma sürecinin kavramsal iskeleti, Şekil 7.4'te sunulmaktadır. Bu, orta derecede karmaşık, genel bir modeldir. Bu iskelete göre, bireyin hepsi nispeten stabil olan çevresel sistemindeki faktörler (önemli sosyal destekler ve stresler) ve kişisel sistemindeki faktörler (psikolojik, huylarıyla ilgili ve nörobiyolojik özellikleri ve demografik özellikler), yaş bunalımları ve geçişler gibi yaşam koşullarındaki değişiklikleri etkilemektedir. Tüm bu faktörler sağlığa ve iyi oluşa hem doğrudan hem de dolaylı olarak bilişsel değerlendirme, başa çıkma ve ilgili nörobiyolojik stres ve başa çıkma süreçleri sayesinde etki etmektedir. Strese ve başa çıkma süreçlerine amigdaladaki ve ön korteksteki aktiviteler, sempatik sinir sistemi ve hipotalamus-hipofiz-adrenal ekseni tarafından yardım edilir (Taylor & Stanton, 2007). Başa çıkmanın oynadığı temel rol, bu iskeletteki ana yeri tarafından vurgulanır. Çift yönlü yollar, stresin ve başa çıkma sürecinin herhangi aşamasında meydana gelen karşılıklı geribildirim olasılığını gösterir. Moos'un bu önceki yatkınlık ve bağlamsal modellerini toplayan modifiye edilmiş versiyonu, stresin ve başa çıkma sürecinin orta derecede karmaşık kavramsallaştırılmalarının bir örneğidir (Holahan *ve ark.*, 1996). Yatkınlık modelleri, başa çıkma stratejilerinin etkinliğini ve bunların seçimini belirleyen nispeten stabil kişisel faktörlerin altını çizer. Bağlamsal modellerde başa çıkma stratejilerinin etkinliği ve seçimi, genellikle kişinin başa çıkmak zorunda olduğu streslerin doğası ve bunların değerlendirilme biçimiyle belirlenmesi olarak görülür.

Stres ve başa çıkma literatüründe başa çıkma süreçlerinin birçok tipolojisi geliştirilmiştir (Skinner *ve ark.*, 2003). Faydalı bir tipoloji, problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınmacı başa çıkma stratejileri arasında ayrım yapar (Zeidner & Endler, 1996). Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, bir yakını kaybetme gibi kontrol edilemez streslerle ilgili duygusal durumların üstesinden gelmek için uygundur. Kontrol edilebilen streslerin (üniversite sınavları veya iş görüşmeleri gibi), doğrudan stresin kaynağını değiştirmeyi hedefleyen problem odaklı başa çıkma stratejileri ile giderilmesi daha uygundur. Aktif başa çıkmaya dönmeden önce kişisel kaynakları sıralamak için bazı durumlarda aktif başa çıkma stratejilerine ara verilmesi gerektiğinde kaçınmacı başa çıkma uygun olabilir. Üç başa çıkma tarzının hepsi için işlevsel ve işlevsiz stratejiler arasında ayrım yapılabilir. Sıklıkla kullanılan bazı işlevsel ve işlevsiz başa çıkma stratejileri, Tablo 7.3'te listelenmektedir.

İşlevsel problem odaklı başa çıkma stratejileri, problemi çözmek için sorumluluk almayı, problem hakkında doğru bilgileri aramayı, güvenilir tavsiye ve yardım aramayı, gerçekçi eylem planları geliştirmeyi, planları ya tek başına ya da başka kişilerin yardımıyla gerçekleştirmeyi, rakip faaliyetleri erteleyerek odaklanmış kalmayı ve kişinin kendi kapasitesini iyimser bir bakış açısıyla görmesini içerir. İyimserlik 3. Bölüm'de ele alınmıştır. Problem odaklı başa çıkma için önemli kişisel özellikler olan yaratıcılık ve bilgelik gibi kişiliğin güçlü yönleri 2. Bölüm'de ve yaratıcılık 6. Bölüm'de ele alınmıştır. 2. Bölüm'de dışa dönüklük ve sorumluluk alma kişilik özellikleri, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanma eğilimindedir.

İşlevsiz problem odaklı başa çıkma stratejileri, problemi çözmek için biraz sorumluluk almayı, doğru olmayan veya ilgisiz bilgi aramayı, -falcılar gibi- uygun olmayan kaynaklardan destek ve öğüt almayı, lotoyu kazanmak gibi gerçekçi olmayan planlar geliştirmeyi, problem çözme planlarını izlememeyi ve ertelemeyi, kişinin kendi problem çözme kapasitesiyle ilgili kötümser bir görüşe sahip olmayı içerir.

Streslerin kontrol edilemez olduğu durumlarda, özellikle derinden hissedilen duygulara ve inançlara güvenmenin mümkün olduğu sosyal olarak destekleyici arkadaşlıklar kurma ve bunları devam ettirme gibi duygu odaklı başa çıkma stratejileri uygundur. Bu başa çıkma stratejisini geliştirmek için ana gereksinimler, güvenli bağlanmaya dayanan ilişkilerin içsel çalışma modelleri ve başkalarıyla empati kurmaktır (Cassidy & Shaver, 2008). Bağlanma, 5. Bölüm'de duygusal zekânın gelişimiyle ilişkili olarak ele alındı ve 8. Bölüm'de aile yaşam döngüsü sürecindeki ilişkilerle bağlantılı olarak tartışılacaktır. Sosyal destek aramayla ilgili duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi, duygusal boşalmadır. Bu, yoğun duygusal deneyimleri ayrıntılı bir şekilde sözel olarak ifade etme ve güven duyulan bir ilişki bağlamında duygu yüklü düşüncelerin ve anıların işlenmesinde yer alma sürecidir. Anlamlı tinsel destek, bir diğer duygu odaklı başa çıkma stratejisidir. Farklı bir açıdan bakma, bilişsel yeniden yapılandırma ve streslere nükteli bir perspektiften bakma, duygu odaklı başa çıkma stratejileridir ve burada amaç, durumu farklı bir açıdan düşünerek sıkıntıyı azaltmaktır. Bu tür bir farklı açıdan bakma veya bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal boşalma sürecinin bir parçasıdır ya da bundan oldukça ayrıdır. Rahatlama rutinleri ve fiziksel egzersizler, duygudurumu oldukça kararlı bir şekilde düzenlemek için kullanılan diğer işlevsel duygu odaklı başa çıkma stratejileridir.

Destek, duygusal boşalma, farklı bir açıdan bakma, mizah, rahatlama ve egzersiz, stresin kaynağını değiştirme konusunda pek az işe yarayan başa çıkma stratejileridir. Daha doğrusu, strese maruz kalmaktan doğan negatif duygudurum hallerinin düzenlenmesine izin veririler.

İşlevsiz duygu odaklı başa çıkma stratejileri, destekleyici yerine yıkıcı ilişkiler kurmayı, kişisel olarak anlamlı olmayan tinsel destek aramayı, duygusal boşalım yerine uzun vadeli inkarı, yapıcı bir şekilde farklı açıdan bakmak yerine temennide bulunmayı, stresleri nükteden bir ışıkta görmek yerine kendini çok ciddiye almayı, rahatlama rutinleri yerine uyuşturucu ve alkol kullanmayı, fiziksel egzersiz yerine saldırganlıkta bulunmayı içerir. İşlevsiz başa çıkma stratejileri kısa süreli rahatlamaya neden olur ama uzun vadede stresle ilişkili sorunları çözmekte efektif değildirler.

Stresli bir durumdan psikolojik olarak uzaklaşmak ve dikkat dağıtıcı faaliyetlerde ve ilişkilerde makul bir şekilde kısa süreli yer alma, işlevsel kaçınmacı başa çıkma stratejileridir. İş yerinden çıkınca işe dair stresleri düşünmeyi durdurmak, acı verecek olan bir ameliyattan önce müzik dinleyerek beklemek ve banka yöneticisini ziyaret etmenin stresiyle yüzleşmeden önce süpermarket sırasındaki insanlarla hoş bir sohbet etmek gibi durumlar bu tür başa çıkma stratejilerine örnektir. Kaçınmacı başa çıkma stratejileri, stres yönetimine uzun vadeli çözüm getirmek için kullanıldıklarında işlevsizdirler.

Başa Çıkmanın Değerlendirilmesi

Hem erişkinlerin hem de ergenlerin başa çıkmayı değerlendirmeleri için pek çok yöntem geliştirilmiştir (Skinner *ve ark.,* 2003; Sveinbjornsdottir & Thorsteinsson, 2008). Bu enstrümanlar, orta dereceli yüksek psikometrik özelliklere sahiptir. Bu ölçeklerden bazıları şöyledir: Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği (Ways of Coping Questionnaire, WCQ, Folkman & Lazaruz, 1988), Başa Çıkma Ölçeğinin İşlevsel Boyutu (Functional Dimension of Coping Scale, FDCS, Ferguson & Cox, 1997), Deneyimlenen Problemlerle Başa Çıkma Oryantasyonu Ölçeği (Coping Orientation to Problems Experienced Scale, COPE, Carver *ve ark.,* 1989), Başa Çıkma Yanıtları Envanteri (Coping Responses Inventory, CRI, Moos, 1993a,1993b), Problem Deneyimleri için Ergen Başa Çıkma Oryantasyonu Ölçeği (Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences, ACS, Frydenberg, & Lewis, 1993). Bir yanda belirli durumlarda kullanılan genel başa çıkma stilinin yatkınlık veya kişilik özelliği ölçümleriyle diğer yanda

başa çıkma stratejilerinin duruma bağlı ya da durum ölçümleri arasında bir ayrım yapılabilir (Parker & Wood, 2008). Aşağıda verilen ölçeklerin açıklamasında her bir ölçeğin hangi kategoriye ait olduğu belirtilmektedir. Bu enstrümanların hepsi, problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma stratejileri için alt ölçekler içerir.

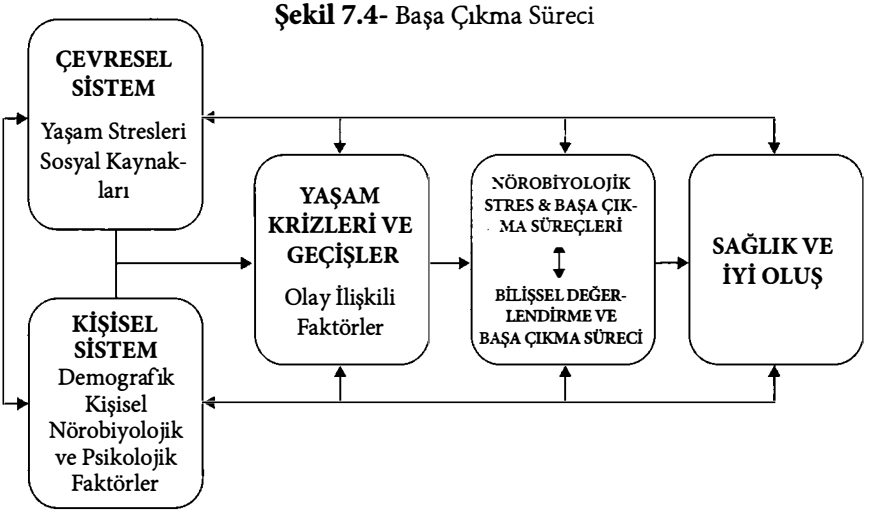
Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

BÇYÖ, stres ve başa çıkma alanında en çok araştırma yapılan ölçektir ve duruma özel başa çıkma tarzlarını ölçer. Sekiz başa çıkma boyutunda sonuçlar verir: Planlı problem çözme, yüzleşmeci başa çıkma, uzaklaşma, kendin kontrol etme, sosyal destek arama, sorumluluk alma, kaçma-kaçınma ve pozitif yeniden değerlendirme (Folman & Lazarus, 1988). Her maddeye verilen yanıtlar, önceki haftada yaşanan gerçek streslere göre dört puanlı Likert Ölçeği üzerinden verilir.

Başa Çıkma Ölçeğinin İşlevsel Boyutu

BÇÖİB, duruma özel başa çıkma tarzlarını ölçer. BÇÖİB'yi tamamlamak için katılımcılar, ilk olarak stresli bir durum veya olay adlandırırlar ve ardından bu stres süreciyle başa çıkmak için ne yaptıklarını belirtiler (Ferguson & Cox, 1997). Sonra 16 adet açıklamanın her birine, başa çıkma yanıtlarının işlevini göstermek için puan verirler. Bu 16 açıklama, alt ölçek puanlarının hesaplanabilmesi için

Şekil 7.4- Başa Çıkma Süreci



Kaynak: Holahan, C., Moos, R., & Schaefer, J. (1996). "Başa çıkma, stres, direnç ve büyüme: Adaptif işleyişi kavramsallaştırma". M. Zeidner & N. Endler (ed.), *Başa çıkma Rehberi. Teori, araştırma, uygulamalar. (Handbook of coping. Theory, research, applications)* (s.27). New York: Wiley.

Tablo 7.3- İşlevsel ve işlevsiz, problem odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkma stratejileri

Tür	Hedef	İşlevsel	İşlevsizlik
Problem odaklılık	Problem çözme	• Problemi çözmek için sorumluluk almak • Doğru bilgiyi aramak • Güvenilir öğüt ve yardım aramak • Gerçekçi bir eylem planı geliştirmek • Planı izlemek • Rakip aktiviteleri ertelemek • Benlik kapasitesi hakkında iyimser bakış açısını korumak	• Problemi çözmek için sadece biraz sorumluluk almak • Yanlış enformasyon aramak • Tartışmaya açık öğüt aramak • Gerçekçi olmayan planlar geliştirmek • Planları izlememek • Ertelemek • Kişinin kendi problem çözme kapasitesi hakkında kötümser bir görüşe sahip olmak
Duygu odaklılık	Duygu düzenleme	• Sosyal olarak destek veren, empatik arkadaşlıklar kurmak ve bunları sürdürmek • Anlamlı spritüel destek aramak • Duygu boşalımı ve duygusal işleme • Başka bir açıdan bakma ve bilişsel yeniden yapılandırma • Stresi nüktedan bir şekilde görme • Rahatlama rutinleri • Fiziksel egzersiz	• Yıkıcı arkadaşlıklar kurmak ve bunları sürdürmek • Anlamsız tinsel destek aramak • Verimsiz hüsnükuruntulu düşünce • Uzun vadeli inkâr • Stresi çok ciddiye almak • Uyuşturucu ve alkol kullanımı • Saldırganlık
Kaçınmacı odaklılık	Stres kaynağından kaçınma	• Problemden geçici bir süre için zihni uzaklaştırmak • Geçici bir süre için dikkat dağıtan aktivitelerde bulunmak • Geçici bir süre için dikkat dağıtan ilişkilerde bulunmak	• Problemden uzun vadede zihinsel olarak uzaklaşmak • Uzun süre için dikkat dağıtan aktivitelerde bulunmak • Uzun bir süre için dikkat dağıtan ilişkilerde bulunmak

Kaynak: Zeidner, M., & Endler, N. (1996). *Başa çıkma rehberi. Teori, araştırma, uygulamalar. (Handbook of coping. Theory, research, applications)* New York: Wiley.

dört başa çıkma işlevini kapsar. Bu dört alt ölçek, yaklaşım, kaçınma, yeniden değerlendirme ve duygusal düzenleme gibi başa çıkma işlevlerini ölçer. Bu 16 maddeli enstrümanın dört etmenli yapısı, birçok çalışmada tekrarlanmıştır.

Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri

SDBÇE, iş ve duygu odaklı başa çıkma, dikkat dağıtma ve sosyal eğlence olarak iki bölümlük kaçınmacı başa çıkma puanlarını veren yatkınlık ölçeğidir (Endler & Parker, 1999). Katılımcılar her bir madde için zor, stresli veya üzücü durumlarla, beş puanlı Likert ölçeğinde belirtildiği gibi, başa çıkma sıklıklarını belirtir. Bu enstrümanın stabil bir faktör yapısı vardır.

Deneyimlenen Problemlerle Başa Çıkma Oryantasyonu Ölçeği (COPE)

DPBÇO, yatkınsal başa çıkma tarzlarını ölçer. Aktif başa çıkmayı, planlamayı, rakip aktivitelerin bastırılmasını, kısıtlı başa çıkmayı, sözsüz nedenlerle sosyal destek aramayı, duygusal nedenlerle sosyal destek aramayı, pozitif yeniden yorumlamayı ve büyümeyi, kabulü, dine dönmeyi, duygulara odaklanmayı ve duyguları açığa vurmayı, inkârı, davranışsal serbest bırakmayı, zihinsel serbest bırakmayı, stres hakkında şaka yapmayı ve madde kullanımını ölçen 15 ölçek içerir (Carver *ve ark.*, 1989). Bu ölçeğin daha tutumlu ve etmensel açıdan zarif yeni revize edilmiş beş faktörlü stabil bir yapı versiyonu geliştirilmiştir (Zuckerman & Gagner, 2003). R-DPBÇO'nun (R-COPE) faktörleri, kendi kendine yardımı, yaklaşmayı, uyum sağlamayı, kaçınmayı ve kendini cezalandırmayı ölçer.

Başa Çıkma Yanıtları Envanterleri

Bu envanterler dizisi, yatkınlıkla ilgili başa çıkma tarzlarını ölçer. Sekiz başa çıkma boyutu hakkında puanları verir: Mantıksal analizler, problem çözme, pozitif yeniden değerlendirme, rehberlik ve destek arama, bilişsel kaçınma, kabul veya istifa, alternatif ödüller arama ve duygusal boşalma (Moos, 1993a, 1993b). Envanterlerin erişkin ve ergen versiyonları, gerçek ve ideal versiyonlarına, kullanılan başa çıkma stratejilerine ve tercih edilen başa çıkma stratejilerine dair puanları verir.

Problem Deneyimleri için Ergen Başa Çıkma Oryantasyonu Ölçeği

Ergenler için bu yatkınsal başa çıkma tarzı envanteri 12 boyutta sonuç vermektedir: Rahatlatıcı hisler, oyalanma arayışı, özgüven ve iyimserlik geliş-

tirme, sosyal destek alma, aile problemlerini çözme, problemlerden kaçınma, tinsel destek arayışı, yakın arkadaşlara yatırım yapma, profesyonel destek arayışı, zorlu aktiviteler gerektiren bir işte yer alma, esprili olma ve rahatlama (Patterson & McCubbin, 1987).

Ergen Başa Çıkma Ölçeği

EBÇÖ'nün, hem genel yatkınsal başa çıkma tarzını hem de özel başa çıkma stratejilerini ölçmek için özel durumlarda kullanılan versiyonları vardır (Frydenberg & Lewis, 1993). Bu ölçek, problem odaklı başa çıkmayı, başkalarına atıfta bulunarak başa çıkmayı ve verimsiz başa çıkmayı ölçen ve üç grupta kümelenen 18 başa çıkma ölçeği üzerinde puanlar verir. Problem odaklı başa çıkma stratejileri problemi çözmek için odaklanmayı, rekreasyonu, rahatlatıcı oyalama arayışını, yakın arkadaşlıklara yatırım yapmayı, aidiyet arayışını, sıkı çalışmayı, başarmayı ve pozitife odaklanmayı kapsar. Başkalarına atıfta bulunarak başa çıkmayı içeren stratejiler arasında sosyal, tinsel ve profesyonel yardım aramak ve sosyal eylemde bulunmak yer alır. Verimsiz stratejiler endişelenmeyi, hüsnü kuruntuyu, başa çıkamamayı, problemi görmezden gelmeyi, gerilimin azaltılmasını, kendini tutmayı ve kendini suçlamayı kapsar.

Özel başa çıkma stratejileri

Özel başa çıkma stratejileri hakkındaki araştırmalar bu bölümün geri kalan kısmında ele alınacaktır. Problem çözme, ana problem odaklı başa çıkma stratejisi olarak ele alınacaktır. Sosyal destek, duygusal boşalım ve ağlama gibi pozitif duygu odaklı başa çıkma stratejileri açıklanacaktır. Bir dizi duygu odaklı başa çıkma stratejisi araştırmasının özeti, inanca ve tinselliğe, meditasyona, rahatlamaya, egzersize, başka açıdan bakmaya, yarar aramaya ve mizaha özel atıfla sunulacaktır.

Problem Çözme

Nispeten kontrol edilebilir yaşam zorluklarıyla başa çıkma ve problem çözme yaklaşımlarının, fiziksel ve zihinsel sağlığı ve kişisel iyi oluşu artırdığı saptanmıştır (Aldwin *ve ark.,* 2010). Ek olarak eğitimin problem çözme becerilerinde psikolojik uyumu artırdığı görülmüştür (D'Zurilla & Nezu, 2006). 2895 katılımcıyı içeren 31 çalışmanın meta analizinde Malouff *ve ark.* (2007), problem çözme terapisinin, tedavi yokluğundan *(d = 1.37),* olağan tedaviden ($d = 0.54$) ve plasebo müdahalelerinden ($d = 0.54$) önemli derecede daha etkin olduğunu bulmuştur.

Problem çözme yeteneği ve tarzı, Paul Heppner'in (1988) alanda en çok kullanılan enstrümanlardan biri olan Problem çözme Envanteri'yle ölçülebilir. Bu enstrüman tarafından ölçüldüğü üzere problem çözme değerlendirmesi, daha iyi fiziksel sağlıkla, daha iyi psikolojik ve sosyal uyumla, düşük seviyede depresyon ve umutsuzlukla, risk gruplarında düşük seviye intihar eğilimiyle, düşük seviye madde kullanımıyla ve az cezalandırıcı ebeveyn tarzlarıyla ilişkilidir (Heppner & Lee, 2009).

Problem odaklı başa çıkma stratejilerinin merkezinde yer alan problem çözme becerileri, açık bir şekilde tanımlanmış vebirbirinden ayrı bir dizi adım içerir (D'Zurilla & Nezu, 2006). Problem çözme, büyük belirsiz problemlerin çözülebilir terimlerle tanımlanan birçok özel küçük probleme ayrılmasını içerir. Bir sonraki adımda, yararları tartılmaksızın çeşitli olası çözümler üretilir. Vurgu, geniş çaplı olasılıkları temsil eden pek çok potansiyel çözüm üretmededir. Üçüncü adım, izlenecek en iyi eylem planını seçmeden önce bunların artılarını ve eksilerini veya maliyetlerini ve yararlarını incelmeyi içerir. Dördüncü adım, eylem planının uygulanmasıdır. Son olarak planın etkinliği önceden belirlenen hedeflere göre değerlendirilir. Problem çözülemeden devam ederse süreç, denenen çözümün neden etkisiz olduğuna dair bilgilerin ışığında tekrarlanır.

Sosyal Destek

Evrimsel bakış açısına göre gruplarda işbirliği içinde yaşamak insanlara birçok fayda sağlamıştır. Kendimizi daha güçlü hayvanlardan korumamıza yardım etmiştir; avcılık, toplayıcılık ve çocuk yetiştirme gibi çeşitli hayatta kalmayı sağlayan işleri bölüştürdüğümüz bir bağlam yaratmamızı sağlamıştır. Ancak grup hayatının beklenmedik bir yararı daha vardır. Sosyal ilişkilerimizin niteliği ve niceliği, sağlığımıza kuvvetli bir şekilde etki eder. Daha geniş sosyal destek ağları ve güçlü sosyal bağları olanların daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlıkları vardır, daha az hastalanır ve depresyona girerler, fiziksel hastalıklardan ve fizyolojik problemlerden daha çabuk kurtulurlar ve ölüm riskleri daha düşüktür (Dickerson & Zoccola, 2009; Taylor, 2007).

Literatürde, algılanan ve alınan sosyal destek arasında bazı ayrımlar yapılmaktadır (Pierce *ve ark.*, 1996). Algılanan sosyal destek, ileride gerekirse başkalarından duygusal veya enstrümantal yardım sağlama beklentisidir. Alınan sosyal destek, destekleyici ilişkiler ve sosyal ağlar bağlamı içinde alınan sosyal destektir. Destekleyici ilişkiler, insanların gerektiğinde duygusal veya enstrü-

mantal yardım alabileceği diyadik sosyal bağlardır. Bir kişinin destekleyici ilişkiler kümesinin tamamı sosyal ağlarını oluşturur.

Algılanan sosyal desteğin iyi ölçümleri, Sosyal Destek Ölçeği'nin kısa ve uzun formlarını (Sarason *ve ark.*, 1983; Sarason *ve ark.*, 1987) ve Algılanan Sosyal Destek Çok Boyutlu Ölçeği'ni (Dahlem *ve ark.*, 1991) kapsar. Algılanan sosyal destek dışa dönüklükle pozitif, nevrotikle negatif korelasyon gösterir. Yüksek seviyeli algılanan sosyal desteği olan insanların ayırt edici profilleri vardır (Pierce *ve ark.*, 1996). Daha az stresin ortaya çıkacağı durumlar oluştururlar, daha etkin başa çıkma becerileri geliştirirler ve gerektiğinde sosyal ağlarının üyelerinden yardım almada kişiler arası beceri gösterirler. Bu özelliklerin erken yaşta geliştirdikleri güvenli bağların erişkin sonucu olması olasıdır. Algılanan sosyal desteği yüksek olan insanların sosyal destek ağlarına başvurma ihtiyaçları, güvenleri ve etkin başa çıkma yeteneklerinden dolayı başkalarına kıyasla muhtemelen daha düşüktür.

Birey destekleyici ilişkilerin niteliği, sosyal destekle bağlantılı ama onunla aynı olmayan bir yapıyı ölçen Destekleyici İlişkiler Envanterinin Niteliği gibi enstrümanlarla ölçülebilir (Pierce *ve ark.*, 1991). Algılanan sosyal destekle karşılaştırıldığında destekleyici ilişkilerin niteliği yalnızlığın yokluğuyla daha yakından ilişkilidir. Evli çiftler için evlilik ilişkilerinde desteğin niteliği, bir kişiyi zor yaşam koşullarının stresi karşısında daha dayanıklı kılar ve yaşam akıp giderken bunlarla başa çıkma konusunda yardıma ihtiyacı olduğu durumları belirler. Bebeklikte ve çocuklukta kendilerini büyütenlerle güvenli bağları olan insanlar, kaliteli destekleyici ilişkiler kurmada ve sürdürmede daha iyidirler.

Soyutlanma yerine sosyal ağlarında bireyleri hedef alan müdahalelerin, algılanan sosyal desteği ve destekleyici ilişkilerin niteliğini artırması daha olasıdır. Böyle müdahaleler, evlilik ve aile terapisini, çocuklar, aileler ve sosyal ağları için geliştirilmiş çok sistemli terapiyi, bireylere, ailelere ve daha geniş topluluklara odaklanan çok sistemli koruma programlarını içerir.

Duygu Boşalması

Sağlımız, başa çıkma kapasitemizi aşan travmalarla veya zorluklarla karşılaştığımızda bunları zihnimizden atmaya veya başkalarından saklamaya çalışırken ciddi anlamda zarar görür. Çocukluğunda istismar edilen, erişkinliğinde mağduriyete uğramış ya da bir yakınını kaybetmiş insanların ve bu olaylara dair anılarının üzerine eğilmeyenlerin sağlıkları bozulur, daha sık doktorlara giderler ve daha çok hastalıktan muzdarip olurlar (Nyklicek *ve ark.*, 2004).

Bu tür anılara eğilmenin birçok yolu vardır. Tüm etkin yollar duygu yüklü ve savuşturulmuş anıyı kendimizin dünyadaki yerine dair görüşümüzle ilişkilendirirken travmayı hatırlamayı, bilinçte tutmayı ve buna bağlı anksiyeteye dayanabilmeyi içerir (Briere & Scott, 200; Niederhoffer & Pennerbaker, 2009; Nyclicek *ve ark.,* 2004; Stanton *ve ark.,* 2009). Bu başa çıkma mekanizması travmatik anılara sürekli maruz kalmayı içerir. Bu çoğunlukla, olayların yeniden deneyimlenmesini ve travma öyküsünün grafik yoluyla anlatılmasını sağlayarak başarılır. Geleneksel olarak, olayı güvenilir bir ilişki bağlamında anlatarak travmanın sıkıntısından kurtulma süreci, duygusal boşalım olarak adlandırılır. Stanton *ve ark.* (2000) ise bunu duygusal yaklaşım yoluyla başa çıkma süreci olarak adlandırmıştır ve bu ölçeği ölçmek için bir ölçek geliştirmiştir. Ölçek, duygusal işlemeyi ve duygusal ifadeyi içeren alt ölçekler içerir. Bu ölçeği kullanan araştırmaların sonuçlarına göre, duygusal yaklaşımla başa çıkma kısırlık, cinsel saldırı ve göğüs kanseri gibi stres unsurlarına uyum sağlamayı artırmaktadır.

Austin Teksas Üniversitesinden Prof. James Pennebaker, 20 yılı aşkın bir süreyi travmatik anıları yazmanın etkileri hakkında bilimsel çalışmaya adamıştır (Niederhoffer & Pennebaker, 2009). Bu çalışmalarda çeşitli gruplardan (öğrenciler, felaketzedeler, farklı türden travma mağdurları, işten çıkarılmış kişiler) bireyleri yazı deneylerine katılmaları için davet etmiştir. Bu deney, laboratuvarı arka arkaya dört gün ziyaret etmeyi ve 15 dakika tam bir gizlilik içinde yazmayı içeren bir deney olmuştur. Rastgele olarak katılımcıların yarısına travma yazma görevi verilirken diğer yarısına, yani kontrol grubuna geçen 24 saatte ne yaptıklarına dair ayrıntılar yazmaları gibi önemsiz bir yazma görevi verilmiştir. Travma yazma grubundakilerden durmadan, detaylı ve sansürsüz bir şekilde travmayla ilgili en derin düşüncelerini ve duygularını hiçbir şeyi atlamadan yazmaları istenmiştir.

Bu çalışmalardaki katılımcılar, 6 ay aralıkla izlenir ve travma yazma grubundaki ve kontrol grubundaki katılımcıların sağlık durumları arasında karşılaştırmalar yapılır. Sonuçlar, travmalarını yazan kişilerin bağışıklık sistemlerinin, önemsiz konularda yazanlardan daha iyi çalıştığını, sağlıklarının daha iyi olduğunu ve doktora daha az gittiklerini göstermektedir.

Bu çalışmaların sonuçlarının sağlımız için açık çıkarımları vardır: Karşılaştığımız mevcut zorlukları düzenli olarak yazmalıyız. Gramer, yazım kuralları veya biçime aldırmadan, durmadan yazmalıyız. Durumun nesnel gerçeklerini ve aynı zamanda bu gerçeklerle ilgili en derin düşüncelerimizi ve duygularımı-

zı yazmalıyız. Bu yazma işini rahatsız edilmeyeceğimiz özel bir yerde yapmalıyız. Yazı sadece bizim için olmalı ve bir arkadaş veya sırdaş için yazılmalı, zira kendi yazımızın seyircisi olduğumuzda tamamen dürüst olabiliriz. Sıkıntılı zorluklar hakkında yazdıktan hemen sonra üzgün ya da hüzünlü hissetmeyi bekleyebiliriz ama bu egzersiz uzun vadede sağlığımıza iyi gelir.

Travma hakkında yazmak veya travmatik öyküleri tekrar tekrar anlatmak nasıl işe yarar? Muhtemelen amigdalada depolanan duygu yüklü anılara izin vererek hipokampusda depolanan daha az duygu yüklü karşılıklarını geliştirilir. Böylece bazı ipuçları olayların anılarını ortaya çıkardığında duyguların hipokampusda depolanan daha az duygu yüklü versiyonlarını hatırlama fırsatımız doğar. Bu hipotez, duygusal boşalım mekanizmasının duygu yüklü anıların etrafından dolaşmamıza yardım ettiği görüşünü gerektirir. Ancak bu amigdalada depolanan duygu yüklü anıları gidermez ve daha güçlü ipuçlarıyla ortaya çıkmayı sürdürür. Bu hipotez ivedilikle sınanmayı hak ediyor.

Ağlamak

Ağlamanın hemen duygusal rahatlamaya ve tüm değil, bazı durumlarda gerginliğin kısa süreli giderilmesine neden olduğunu gösteren güçlü ampirik kanıtlar vardır (Rottenberg *ve ark.*, 2008). Ağlama, doğal ortamlarda (laboratuvar yerine), sosyal destek eşliğinde, stres yaratan olay çözülebilir bir sorunsa, ağlayan kişiler duygularını ifade etmede rahatsa ve utanmıyorlarsa, depresif ya da kaygılı değillerse mümkün olabilir. Aleksitimi skoru yüksek olan insanlar ve duyguları anlamada zorluk çekenler, ağlamadan yarar görmeme eğilimindedir (Aleksitimi 5. Bölüm'de ele alınmıştır). Ağlama, kısa vadede pek çok insan için faydalı olsa da insanların yaklaşık üçte biri ağlamadan yarar görmez ve yaklaşık 10 kişiden 1'i ağladıktan sonra kendini kötü hisseder. Travmanın ardından ağlamanın daha uzun vadeli psikolojik uyuma ve fiziksel sağlığa neden olduğu popüler görüşe dair çok az kanıt bulunmaktadır (Vingerhoets & Cornelius, 2001). Bu, ağlamanın bizim için kötü demek olmadığı veya ağlamanın sınırlı bir uzun vadeli pozitif etkisi olduğu anlamına gelmez. Daha ziyade, bu önemli konuda çok az sayıda iyi araştırma yapıldığı anlamına gelir. Ağlama eğiliminde, Erişkin Ağlama Envanteri gibi ölçeklerle ölçülebilen büyük bireysel farklılıklar vardır (Vingerhoets & Cornelius, 2001). Bu farklılıklar kültürle, cinsiyetle, yaşla, sosyalleşmeyle ve kişilikle ilişkilidir. Çocuklar, kadınlar ve ağlamayı kabul edilebilir olarak görmek için sosyalleşenler, ağlamaya daha

yatkındır. Ağlama eğilimi aynı zamanda fiziksel ve zihinsel sağlıkta bıraktığı etkiler bakımından farklılık gösterir. Örneğin insanlar yorulduklarında, hamileyken, adet dönemi öncesinde, depresyondayken ya da hayal kırıklığına uğramışken daha fazla ağlama eğilimi gösterir. Durumsal faktörlerle genel seviye ağlama eğilimi, ağlamaya etki eder. Başkalarının varlığı, ağlamayı içeren duygusal davranışın sergilenmesi, kültürel normlara bağlı olarak ağlamayı ya engeller ya da teşvik eder. Ağlamanın başkaları üzerinde güçlü etkileri vardır ve ağlama davranışına neden olan sempati ya da sansür yaratır.

İnanç

1. Bölüm'de, mutluluk ve dinî aktivitelerde yer alma arasında ılımlı korelasyonlar bulunduğu belirtilmişti (Myers *ve ark.*, 2008). Dinler Başa Çıkma Ölçüm Enstrümanı (The Religions Coping Assessment Instrument – RCOPE), iyi oluşa etki edebilecek dinî başa çıkma stratejilerini araştırmak için geliştirilmiş ve yaygın olarak kullanılan bir ölçektir (Pargament *ve ark.*, 2000). Hem pozitif hem negatif dinî başa çıkma stratejilerini ölçen 17 alt ölçekten oluşur. Pozitif başa çıkma stratejileri, iyi niyetli dinî yeniden değerlendirmeyi (*ör.* durumumu Tanrı'nın planın bir parçası olarak görüyorum), din adamlarından ve kilise üyelerinden destek arayışını (*ör.* kilisemin üyelerinin sevgi ve ilgisine ihtiyacım var) ve işbirliğine dayalı dinî başa çıkmayı (*ör.* Tanrı'nın ortaklarıyla birlikte çalıştım) içerir. Negatif stratejiler, şeytan odaklı yeniden değerlendirmeyi (*ör.* durumumun sorumlusunun şeytan olduğuna inandım), cezalandıran Tanrı'yı yeniden değerlendirmeyi (*ör.* Tanrı'nın beni günahlarım için cezalandırdığına karar verdim) ve tinsel memnuniyetsizliği (*ör.* Tanrı beni terk mi etti diye düşündüm) içerir. 13.000'i aşkın katılımcıyı içeren 49 çalışmanın meta analizinde Ano ve Vasconcelles (2005), pozitif dinî başa çıkma stratejilerinin pozitif uyumla ilişkili olduğunu, kötü uyumun da negatif dinî başa çıkma stratejileriyle ilişkili olduğunu saptamıştır.

Meditasyon

İster bir yakının kaybı gibi büyük ve kontrol edilemez ister sadece günlük yaşamın zorlukları ve güçlükleri gibi küçük stresler karşımıza çıksın, bunlarla başa çıkmanın bir yolu, dikkatimizi stresle bağlantılı dalgın düşünceler yerine başka bir başka şeye vermek ve bunların varlıklarını yadsımadan aktif bir şekilde bunlardan kendimizi geri çekmektir. Bu süreç, meditasyonun Doğulu mistik rahatlatıcı formlarının Jon Kabat-Zinn'in (1990, 2005) farkındalığa dayalı stres

azaltımı, transandantal meditasyon ve Herbert Benson'ın (1975) rahatlama yanıtı gibi Batılılaştırılmış adaptasyonlarının kalbinde yer alır. Bu tekniklerin hepsi, her gün belirli zamanlar için bölünmeden sessizce oturmayı içerir. Sonrasında, (pozitif ve negatif) düşüncelerin bilince girebileceğini kabul ederken şimdiki zamana veya nefes ya da mantra gibi sabit bir uyarana odaklanmak, düşünceler bilince çıktıklarında ve bilinci terk ettiklerinde onları bastırmak veya onlarla meşgul olmak yerine sadece gözlemlemektir. Farkındalık odaklı meditasyonda bir gözlemci rolündeyizdir ve düşüncelerimizin akıp geçmesini izleriz. Farkındalık odaklı meditasyonda, bizim düşüncelerimiz olmadığımızı fark ederiz ama onları gözlemlemekte de serbestizdir. Düşüncelerimizin salt gerçeklik olmadığını ve onları doğru kabul etmek zorunda olmadığımızı da fark ederiz.

Bu süreci içeren meditasyonun çeşitli fiziksel ve zihinsel sağlık problemleri olan insanların şu anki ve uzun vadeli psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkisi vardır (Bohlmeijer *ve ark.*, 2010; Chiesa & Serretti, 2009; Murphy & Donovan, 1999; Shapiro, 2009). Kısa vadede, fiziksel uyarılmada ve negatif zihinsel durumda azalmaya neden olur. Uzun süreçte sağlıklı olmaya götürür. Kısa süreli fizyolojik değişiklikler, kalp atışında ve solunum hızında düşüş, spontan deri iletkenliği dalgalanmalarında azalma, kortizol seviyelerinde düşüş ve elektro-ensefalogram alfa dalgalanmalarında artıştır. Uzun süreçte meditasyon, bilişsel işleyiş, yaratıcılık, empati, mutluluk, iyimserlik ve öz şefkat gibi bir dizi fizyolojik fonksiyonları artırabilir; yüksek tansiyon, kronik ağrı, anksiyete ve depresyon gibi fizyolojik koşulların üstesinden gelmeye yardımcı olabilir. Kronik depresyonu olan insanların katılımıyla yapılan önemli bir kontrollü farkındalık odaklı program çalışmasında, farkındalık meditasyonu yapanların kötüye gitme oranları meditasyon yapmayanların oranının yarısıydı (Segal *ve ark.*, 2002).

Rahatlama

Kas rahatlatma egzersizleri, nefes alma egzersizleri, görselleştirme egzersizleri, oto telkin ve biyo-geribildirim gibi çalışmaların hepsinin fizyolojik uyarılmayı azaltma ve fiziksel ve psikolojik olarak rahatlamış bir durum yaratma konusunda etkin oldukları kanıtlanmıştır (Davis *ve ark*, 2008; Madders, 1997). Böylece, bu çeşitli rahatlama prosedürleri özellikle kontrol edilemez stresörlerin tetiklediği stres tepkileriyle başa çıkmak için kullanılabilir. 27 çalışmanın meta analizinde Manzoni *ve ark.* (2008), değeri $d = 0.51$ olan etki boyutu saptamıştır. Bu sonuç rahatlama çalışmasının temel şikâyetleri kaygı olan kişilerin

sorunlarında önemli bir azalmaya neden olduğunu göstermiştir. Rahatlama prosedürlerinin anksiyeteyi, ağrıyı, önemli hipertansiyonu ve diğer stres tepkilerini yönetme konusunda etkin olduğu gösterilmiştir (Sarafino, 2008). Rahatlama, nefes alma ve görselleştirme egzersizleri Tablo 7.4'te verilmiştir.

Egzersiz

Bir dizi meta analiz, egzersizin klinik sorunları olan veya olmayan insanlar için önemli olumlu faydaları olduğunu göstermiştir. 105 çalışmanın meta analizinde Reed ve Buck (2009), düzenli aerobik egzersizin pozitif duygu yarattığını saptamıştır. Bu optimum programın meta analizi, her gün 30-35 dakika, 10-12 hafta boyunca haftada 3-5 gün egzersizi içeriyordu. 56 çalışmanın meta analizinde Gillison *ve ark.* (2009), egzersiz programlarının rehabilitasyondaki insanlar için yaşamın fiziksel ve fizyolojik niteliğini artırdığını saptamıştır. Yaklaşık 3000 vaka içeren 58 çalışmanın meta analizinde Rethorst *ve ark.* (2009), fiziksel egzersizin klinik olarak depresyondaki bireylerin semptomlarını azalttığını bulmuştur. Psikoterapi çalışmalarında ve egzersiz programlarını bırakma oranlarında saptanan kadar büyük olan $d = 0.8$'lik etki boyutu psikoterapi oranlarına benzerdi. 49 çalışmanın meta analizinde Wipfli *ve ark.* (2008), fiziksel egzersiz programlarının anksiyete bozukluğu olan insanlarda semptomları önemli derecede azalttığını saptamıştır ve burada etki boyutu $d = 0.48$'dir.

Düzenli günlük egzersizin faydaları hem kısa süreli hem de uzun vadelidir (Lox *ve ark.,* 2006). Kısa vadede egzersiz endorfin salgılanmasına neden olur. Bu, beyinde üretilen morfin benzeri kimyasallar salgılandığında bir iyi oluş hissi yaratırlar. Uzun vadede artan egzersizle ilişkili iyi oluş, düzenli egzersizin depresyonu ve anksiyeteyi azaltmasından kaynaklanır ve yaptığımız işin hızını ve doğruluğunu artırır, benlik algımızı geliştirir, fit kalmayı ve daha iyi kardiyovasküler işlevi sağlar. Düzenli egzersiz aynı zamanda yaşlanmayı ve kilo almayı yavaşlatır veya önler. Erişkinlikte yapılan düzenli egzersiz, kalp hastalığı ve kanser riskini azaltır ve uzun ömürle ilişkilidir. Bunun yanı sıra düzenli olarak egzersiz yapan insanlar genelde başkalarının eşliğinde yapar ve böylelikle kendi genel öznel iyi oluş seviyelerinde sosyal desteğin faydalarından da yararlanırlar.

İdeal egzersiz programı, haftada beş seansa yayılan 3 saatlik egzersizi içerir. Her seans, büyük kas gruplarının esnetildiği ısınmayla ve şınav ya da barfiks gibi bazı güç ve dayanıklılık egzersizleriyle başlamalıdır. Her egzersiz seansının orta safhası, aerobik egzersizleri içermelidir (*ör.* yüksek seviye oksijen ge-

rektiren enerjik fiziksel aktiviteler). Soğuma safhası, yürüyüş gibi daha az güç gerektiren egzersizler içermelidir. Egzersiz için açık hedefler, uygun bir zaman ve yer belirlersek ve gelişimimizin yazılı bir kaydını tutarsak ailemiz, arkadaşlarımız ve kendimiz için egzersiz programı düzenleyebilir ve hedefe ulaşma konusunda ödül verilmesini sağlayabiliriz.

Farklı Bir Açıdan Bakmak

Farklı bir açıdan bakarak (veya yeniden değerlendirerek) eski bakış açısından zihinsel olarak uzaklaşmaya ve yaşam problemlerini bu sorunların negatif duygusal etkisini azaltacak ya da bunlara çözüm bulmayı kolaylaştıracak alternatif açılardan görmeye çalışırız. Bizi sıkıntıya sokanın yaşamın bize sunduğu zorluklar olmadığını, aksine, sorunlara bakış açımızın, değerlendirmemizin ve yorumlamamızın olduğu fikri birçok psikolojik teorinin ve terapi yaklaşımının -özellikle Lazarus ve Folkman'ın (1984) stres ve başa çıkma teorisi ve Beck'in (1976) bilişsel terapisi ve aile terapisi- merkezinde yer alır (Carr, 2006). Farklı bir açıdan bakma sürecini göstermek için caddede yürüdüğünüzü ve bir arkadaşın selam vermeden diğer taraftan geçtiğini hayal edin. Sizi sevmediğini veya sizinle ilgili doğru olmayan bir dedikodu duyduğunu düşünebilirsiniz. Durumu bu şekilde değerlendirmek sizi üzebilir ve bu kişiyle bir daha iletişim kurmamaya yemin edebilirsiniz. Eğer durumu ilk olarak bu şekilde değerlendirdiyseniz aynı durumu dalgın olduğu, kafasının dolu olduğu ve sizi fark etmediği şeklinde yeniden görebilirsiniz; böylece geri dönüp nasıl olduğunu sorabilirsiniz. Bunu yaparsanız ve pozitif bir yanıt alırsanız kendinizi çok daha iyi hissedersiniz ve olasılıkla arkadaşlığınız güçlenir. Probleme ilk bakış açışı karamsar ve ikincisi iyimserdir. 3. Bölüm'de iyimser bakış açılarının psikolojik iyi oluşu güçlendirdiğinden söz etmiştik. Karamsar bakış açıları, başarısızlıklar özellikle kendimize atfedildiğinde depresyonla ilişkilidir. Öte yandan anksiyete, genellikle nispeten belirsiz durumları enfeksiyon, yaralanma veya sosyal utanma gibi potansiyel tehditleri içerdikleri gerekçesiyle yorumlama eğilimiyle ilişkilidir. Öfke kontrolü problemi olan insanlar, sosyal açıdan belirsiz durumları acil ve kasti kişiler arası tehditler olarak görür. Örneğin böyle bir kişi tehditkâr bir şekilde neden ona baktığınızı veya önemsiz bir lafınızın anlamını sorabilir, zira sizi tehdit edici bulmuştur. Pek çoğumuz buna karşılık kendimizi savunmaya geçerek düşmanlıkla yanıtlama eğilimi taşırız, zira durumu (oldukça gerçekçi bir şekilde) tehdit edici görürüz. Ancak bazı kişiler mizahı

Tablo 7.4- Gevşeme Egzersizleri

Birkaç haftalık günlük uygulama sonrası bu egzersizleri istenmeyen vücut geriliminden kurtulmak amaçlı kullanmak için yeterli beceriyi geliştirmiş olacaksınız.

- Günde 20 dakikayı bu gevşeme egzersizlerini yapmak için ayırın.
- Bunları her gün aynı zamanda ve aynı yerde yapın.
- Başlamadan önce dikkat dağıtıcı şeyleri ortadan kaldırın (parlak ışıkları, radyoyu vs. kapatarak) ve sıkı kıyafetlerinizi gevşetin (kemerler, kravatlar veya ayakkabılar gibi).
- Gözleriniz hafif kapalı bir şekilde bir yatağa uzanın veya rahat bir sandalyede geriye doğru yaslanın.
- Her egzersiz öncesi ve sonrası "gevşe" kelimesini söyleyerek 3 kere derin nefes alın ve yavaşça verin.
- Her egzersizi iki kez tekrarlayın.
- Egzersizler boyunca, eğer ebeveynleriniz size yardım ediyorsa onlardan sakin, rahat ve durgun bir sesle konuşmalarını isteyin.

Bölge	*Egzersiz*
Eller	• Ellerinizi yumruk yapın. Sonra yavaşça açılmalarına izin verin. Ellerinizdeki gerilimden gevşemeye doğru olan değişimi fark edin ve bu değişimin ellerinizdeki kaslar gitgide daha gevşemiş bir hale gelene dek sürmesine izin verin.
Kollar	• Kollarınızı dirseklerinizden bükün ve ellerinizle omuzlarınıza dokunun. Daha sonra dinlenme pozisyonuna geri dönmelerine izin verin. Kollarınızdaki gerilimden gevşemeye doğru olan değişimi fark edin ve bu değişimin kollarınızdaki kaslar gitgide daha gevşemiş bir hale gelene dek sürmesine izin verin.
Omuzlar	• Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru çekin. Daha sonra dinlenme pozisyonuna geri dönmelerine izin verin. Omuzlarınızdaki gerilimden gevşemeye doğru olan değişimi fark edin ve bu değişimin omuzlarınızdaki kaslar gitgide daha gevşemiş bir hale gelene dek sürmesine izin verin.
Bacaklar	• Başparmaklarınızı aşağıya doğru gererek uzatın. Daha sonra dinlenme pozisyonuna geri dönmelerine izin verin. Bacaklarınızın önlerindeki gerilimden gevşemeye doğru olan değişimi fark edin ve bu değişimin bacaklarınızın önlerindeki kaslar gitgide daha gevşemiş bir hale gelene dek sürmesine izin verin. Başparmaklarınızı yukarıya doğru gererek uzatın. Sonra dinlenme pozisyonuna geri dönmelerine izin verin. Bacaklarınızın arkalarındaki gerilimden gevşemeye doğru olan değişimi fark edin ve bu değişimin bacaklarınızın arkalarındaki kaslar gitgide daha gevşemiş bir hale gelene dek sürmesine izin verin.
Karın	• Derin bir nefes alın ve bu esnada karın kaslarınızı kasarak 3 saniye nefesinizi tutun. Daha sonra yavaşça nefes verin. Karın kaslarınızdaki gerilimden gevşemeye doğru olan değişimi fark edin ve bu değişimin karnınızdaki kaslar gitgide daha gevşemiş bir hale gelene dek sürmesine izin verin.

Tablo 7.4 Gevşeme Egzersizleri *(devamı)*

Bölge	*Egzersiz*
Yüz	• Dişlerinizi sıkın. Sonra rahat bırakın. Çenenizde gerginlikten rahatlamaya geçişi fark edin ve bu değişimi sürdürün, ta ki çenenizdeki kaslar gitgide daha da gevşeyene kadar. • Burnunuzu yukarı doğru kırıştırın. Sonra rahat bırakın. Yüzünüzün ön kısmındaki kasların gerginlikten rahatlamaya geçişini fark edin ve bu değişimin daha da artmasını sağlayın. Yüzünüzdeki kaslar daha da gevşesin. • Gözlerinizi sımsıkı kapatın. Sonra gevşeyin. Gözlerinizin etrafındaki kasların gerginlikten gevşemeye geçtiğini fark edin. Bu değişimin daha da öteye gitmesini sağlayın, böylece gözlerinizin çevresindeki kaslar daha da gevşesin.
Tüm beden	• Bütün kas egzersizlerinizi yaptığınıza göre, bedeninizdeki tüm bölgelerin olabildiğince gevşeyip gevşemediğini kontrol edin. Ellerinizi düşünün ve bırakın biraz daha gevşesin. • Kollarınızı düşünün ve bırakın biraz daha gevşesin. • Omuzlarınızı düşünün ve bırakın biraz daha gevşesin. • Bacaklarınızı düşünün ve bırakın biraz daha gevşesin. • Karnınızı düşünün ve bırakın biraz daha gevşesin. • Yüzünüzü düşünün ve bırakın biraz daha gevşesin.
Nefes alma	• Nefes alın… bir… iki … üç… ve yavaş yavaş verin… bir… iki … üç… dört…beş … altı ve tekrar • Nefes alın… bir… iki … üç… ve yavaş yavaş verin… bir… iki … üç… dört…beş … altı ve tekrar • Nefes alın… bir… iki … üç… ve yavaş yavaş verin… bir… iki … üç… dört…beş … altı
Hayal etme	• Güzel bir kumsalda uzandığınızı ve güneşin sıcaklığını bedeninizde hissettiğinizi hayal edin. • Altın renkli kumsalı ve sıcak güneşi zihninizde canlandırın. • Güneş bedeninizi ısıttıkça daha da rahatladığınızı hissedin. • Güneş bedeninizi ısıttıkça daha da rahatladığınızı hissedin. • Güneş bedeninizi ısıttıkça daha da rahatladığınızı hissedin. • Gökyüzü açık mavi. Küçük beyaz bir bulutun uzaklaştığını görebiliyorsunuz. • Bulut uzaklaştıkça, daha da gevşediğinizi hissedin. • Uzaklaşıyor ve siz gitgide daha da rahatlıyorsunuz. • Uzaklaşıyor ve siz gitgide daha da rahatlıyorsunuz. • Güneş bedeninizi ısıttıkça daha da rahatladığınızı hissedin. • Bulut uzaklaştıkça, daha da gevşediğinizi hissedin. • (30 saniye bekleyin) • Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın ve günün geri kalanını rahat ve sakin geçirin.

(bir sonraki bölümde ele alacağımız başa çıkma stratejisi) bu gibi ve farklı stres durumlarıyla başa çıkmak için kullanmada yeteneklidir.

Farklı bir açıdan bakmanın önemli bir çeşidi fayda bulmadır (Davis & Nolen-Hoeksema, 2009 Dunn *ve ark.*, 2009; Lechner *ve ark.*, 2009). 87 çalışmanın meta analizinde Helgeson *ve ark.* (2006), savaş, doğal afet, hastalık ve diğer olumsuzluklar sonrasında travmaya uğrayan insanlar arasında fayda bulmanın daha fazla iyi oluşla ilişkili olduğunu saptamıştır (d = 0.22). İnsanlar bu olumsuzlukla bu şekilde başa çıktığında kendileri için açık bir şekilde zor bir durumu, olumlu faydaları vurgulayacak şekilde farklı bir açıdan değerlendirir. Genellikle bu farklı açıdan bakma, olumsuz olayın ardından (aylar veya yıllar sonra) meydana gelir. Örneğin yakınını kaybetmiş insanlar, akut olarak hasta yeni doğanların anneleri, kalp krizi atlatanlar ve diğer hastalıklardan ve olumsuzluklardan kurtulanlar hakkında yapılan çalışmalar, bu durumların üstesinden fayda bularak gelenlerin olumsuz olayların geniş olarak üç kategoriye düşen faydalar sunduğunu bildirmiştir. Bu kategoriler, büyüyen kişisel gelişim, yeni yaşam perspektifinin oluşumu ve aile üyeleriyle ve yakın arkadaşlarla kuvvetlenen ilişkilerdir. Travma sonrası gelişme, fayda bulmaya göre biraz daha geniş bir kavramdır ve 9. Bölüm'de işlenecektir.

Farklı bir açıdan bakmak üzere yapılan işlevsel nörogörüntüleme çalışmaları, duygusal anlamın işlenmesiyle ilişkili bölgelerin (medyal alın ve ön temporal korteks) ağlarında artan aktivasyon ve duygusal tepkilerle ilişkili amigdalada azalan aktivasyon gözlemlemiştir (McRae *Ve ark.*, 2010).

Mizah

Waterloo Üniversitesinden Prof. Herbert Lefcourt ve Kanada'da bulunan Western Ontario Üniversitesinden Prof. Rod Martin (2007) bir dizi geniş kapsamlı çalışmanın sonucunda, mizahın etkin başa çıkma stratejisi olduğunu göstermiştir (Lefcourt, 2001). Durumların gülünç yanlarını görme (sinir bozucu yönleri yerine) eğilimi ve mizah kullanarak zor durumları değiştirme kapasitesi sırasıyla, Durumsal Mizah Tepkisi Ölçeği'yle (Situational Humour Response Questionnaire) ve Mizah Başa Çıkma Ölçeği (Coping Humour Scale) ile ölçülebilir (Lefcourt, 2011). Bu ölçeklerden yüksek puan alan insanlar, stresli yaşam olaylara tepki verirken depresyon gibi stresle bağlantılı semptomlar göstermiştir. Mizahın ağrıyı hafiflettiği, hastalıklara ve ameliyat sonrası iyileşmeye yardım ettiği bulunmuştur. Ayrıca stresli durumlarla mizah

kullanıldığında bağışıklık sisteminin fonksiyonunun başa çıkmak için güçlendiği saptanmıştır. Ancak popüler yayınların mizahın sağlık ve uzun ömürlülük üzerinde önemli bir etkisi olduğu iddiaları, mevcut kanıtlarla desteklenmemektedir. Mizah kahkaha ve/veya yakın sosyal destek vasıtasıyla iyi oluş hissimizi artırarak stresle başa çıkmamızı sağlayabilir, zira mizah başkalarının sosyal desteğini getirir. Ne var ki başa çıkma stratejileri olarak tüm mizah tarzları eşit derecede faydalı değildir. Kişinin kendisine ve diğer psikolojik ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde kullanıldığında iyi oluşu ve ilişkilerin niteliğini artırır. Agresif mizah başkalarını "eleştirmek için" kullanıldığında kısa süreli faydalar olabilir ama uzun süreçte bu tür mizah tarzlarının düzenli kullanımının iyi oluş üzerinde negatif etkisi vardır.

Oyalanma

Belirli koşullarda belirli kişiler için oyalanma (takip etmek yerine), etkin bir başa çıkma stratejisidir. Erişkinlerden ve çocuklardan edinilen kanıtlar, oyalanmanın eziyetli tıbbi prosedürlerle uğraşanlar ve acılı tıbbi koşullarla başa çıkanlar, kısa-süreli etkin bir başa çıkma stratejisi için etkili olabildiğini göstermiştir (Katz *ve ark.,* 1996). Almanya Johannes Gutenberg Üniversitesinden Prof. Heinz Krohne (1996), faktör analizlerinin dikey olduğunu onayladığı iki olan kurgu belirsizlik için toleransı ve uyarılma için toleransı ölçmek için bir ölçek geliştirdi. Buna karşılık, uyarılmaya karşı toleransı olan ama belirsizlik karşısında toleransı olmayan insanlar, yaklaşan insanların objektif karakteristikleri ve başa çıkma yöntemi olarak sübjektif duyusal etkileri hakkında hazırlayıcı bilgi edinmeyi tercih etmektedir.

Oyalanmayı veya kaçınmayı daima tehdit edici buldukları enformasyonla başa çıkmak için bir strateji olarak kullanan insanların bastırıcı başa çıkma tarzına sahip oldukları söylenir. Bastırıcılar, düşük özellik anksiyetesine (yüksek seviye fizyolojik uyarılmaya rağmen) ve savunmacı kibirli tepki tarzı sosyal istenirlik gösterge ölçümlerinde yüksek puanlara sahiptir (Myers, 2010). Bastırıcılar üzerine yapılan araştırmaların 30 yıllık bir gözden geçirilmesinde Myers (2010), kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin kısa süreli rahatlamaya neden olabildiği sonucu varmıştır ve önemli büyüklükte bir dizi kanıt uzun vadede bu stratejilerin ketlenmiş bağışıklık işleviyle, kalp hastalıklarıyla ve kanseri içeren kötü fiziksel sağlıkla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Derakshan *ve ark.* (2007), bastırıcıların otomatik olarak (bilinçdışı) tehdit edici uyarana öncelikle

uyanıklıkla tepki verdiğini ve yüksek fizyolojik uyarılma gösterdiğini önermiştir. Bastırıcılar daha sonra, bilinçli olarak tehdit edici uyaran tarafından ortaya çıkan oyalanma ve anksiyetenin inkarı gibi kaçınma stratejilerini kullanırlar.

Sonuçlar

Öz saygı, öz yeterlik, pozitif başa çıkma stratejileri ve adaptif savunma mekanizmaları baz alınarak araştırılmış güçlü yönleri ve iyi oluşu desteklemek üzere Tablo 7.5'te kendi kendine yardım stratejilerinin bir özeti verilmiştir.

Tartışmalar

Bu bölümde ele alınan alanlarda pek çok tartışma vardır. İlki, benlik fikrinin geçerliliğiyle ilgilidir. Kişiliğin merkezi öğesi olarak bir benlik önerirsek Rene Descartes'ın (1596-1650) maddesel beden ve maddesel olmayan ruhu ayırma sorunuyla ve tanımı gereği maddi olmayanın maddi olanı etkileyemediği halde maddi olmayanı maddi olanın güdüleyicisi yapmak gibi tüm mantıksal zorluklara açık olmaz mıyız? Bu oranı muhtemelen yeniden yaratıyoruz ama modern ampirik psikologlar bununla yaşıyorlar. Ampirik psikologlar benliğin öğelerini tanımlarlar, bunların boylamasına gelişimini ve çapraz kesitsel biyopsikososyal bağıntıları üzerinde çalışır ve dualite sorununu çözülmeden bırakırlar.

Öz saygıyla ve öz yeterlikle ilgili olarak, öz yeterlik ölçümüne dayanan öngörüler çok daha doğru olduğundan bu iki kavramın farklı kurgular olduğuna dair sağlam argümanlar olduğu söylenebilir. Ancak öz değerlendirmeci inançların, global öz değer inançlarının en tepede, özel yeterlik inançlarının bunun altında yer aldığı bir hiyerarşide düzenlenebildiği tartışmalar da vardır.

Savunma mekanizmaları ve başa çıkma tarzlarıyla ilgili olarak, bunların başa çıkma stratejilerinin bilinçli olması, kasten harekete geçirilmeleri ve duruma özelliği bakımından savunma mekanizmalarının bilinçsiz, otomatik olarak hareke geçmesi ve bir dizi durumda kullanılması bakımından da oldukça farklı fenomenler olduğu yönünde bir tartışma söz konusudur. Ancak başa çıkma stratejileri ve savunma mekanizmaları listesinde birçok çakışma ve bunun altında yatan kapalı kavramsal bir temel vardır. Yani bunların bilincinde olma, bunları kasten kullanma, duruma özel olma veya bir dizi durumda harekete geçen stabil kişisel özellikler olma derecelerini içeren tüm öz düzenleme prosedürlerinin yer aldığı belli bir süreklilik vardır. Belki de hem savunma mekanizmalarının hem başa çıkma stratejilerinin içerisinde, kavramsallaştırılmak üzere bütünleşik bir yapı geliştirmeye yönelik bir çaba gereklidir.

Özet

Doğaüstü şeylere veya sosyal düzene inanmak giderek zor bir hale geldiği için geçen yüzyılın başından beri insanlar, değerleri başka yerlerde arar oldular. Birçok insan değer kaynağı olarak kendine döndü ve modern Batı psikolojisi ve dolaylı olarak pozitif psikoloji, önemli bir odak noktası haline geldi. Pozitif psikoloji açısından özel önem taşıyan benlik odaklı kaygılar, öz değerlendirmeyi (öz kaygıyı ve öz yeterliği destekler) ve başa çıkma stratejilerini ve savunma mekanizmalarını kullanma yoluyla öz düzenlemeyi kapsar. Öz değerlendirme hakkında yapılan teorik ve amprik çalışmalar, bir bakıma özne olarak benlik kavramına öncelik tanırken öz değerlendirme çalışmaları nesne olarak benliğe daha çok önem verir. Öz değerlendirme çalışmaları, yüksek öz saygının ve güçlü öz yeterlik inançlarının kişisel güce ve dayanıklılığa katkıda bulunduğunu gösterir. Öz yeterlik ve öz saygı arasındaki fark şudur: Öz saygı genel kişisel değer hakkındaki yargılarla ilgiliyken öz yeterlik özel kişisel yetenekler hakkındaki yargılarla alakalıdır. Öz saygı, çocukların güçlü yönlerinin ve sınırlarının kabul edildiği ve çocuklar için ulaşılabilir fakat yüksek standartların olduğu bir aile bağlamında gelişir. Öz yeterlik inançları olasılıkla benzer bir aile ortamında teşvik edilir ancak benlik değeri hakkındaki inançlardan daha spesifik oldukları için belirli ustalık deneyimleriyle, spesifik dolaylı deneyimlerle, belirli görevlerin yapılmasıyla ilgili sosyal iknayla ve bu özel görevleri pozitif fiziksel ve duygusal duygudurumdayken yerine getirmeyle desteklenir. Öz düzenleme çalışmaları, yaşamın zorluklarının üstesinden gelmek için belirli tür başa çıkma stratejileri kullanıldığında ve birbiriyle çelişen cinsel, agresif ve sosyal gerekçelerden doğan anksiyetenin üstesinden gelmek için belirli savunma mekanizmaları benimsendiğinde daha iyi sağlığın ve iyi oluşun ortaya çıktığını gösterir. Sosyal desteği teşvik etmek gibi duygu odaklı başa çıkma stratejileri, bir yakının kaybedilmesi gibi kontrol edilemez stresleri desteklemek için uygundur. Kontrol edilebilen stresler için problem çözme gibi problem odaklı başa çıkma stratejileri daha uygundur. Aktif başa çıkmaya dönmeden önce kişisel kaynakları derleyip toplamak için aktif başa çıkma stratejisinden uzaklaşmak gerektiğinde oyalanma gibi bir kaçınmacı başa çıkma yöntemi uygun olabilir. Üç başa çıkma stilinin fonksiyonel olan ve olmayan stratejileri arasında bir ayrım yapılabilir. Savunma mekanizmaları kavramı ve diğer yandan başa çıkma stratejileri fikri, dışsal taleplerin (sınavlar gibi) kişisel kaynaklarca karşılanmadığı durumların bilinçli yönetimini açıklamak üzere bilişsel-davranışsal gelenekte geliştirilmiştir. Diğer bir yandan savunma

Tablo 7.5- Öz saygıya, öz yeterliğe ve pozitif başa çıkma stratejileri hakkındaki araştırmalara dayanan güçlü yönleri ve iyi oluşu desteklemek için stratejiler

Alan	*Strateji*
Çocuklarda öz saygıyı teşvik etmek	• Çocuklarınızın güçlü yön ve sınır profillerini kabul edin • Güçlü yönlerinde açıkça yüksek ama ulaşılabilir standartlar belirleyin • Bu standartlara ulaşmaları için çocukları destekleyin • Tutarlı bir otoriter ebeveynlik stili benimseyerek çocuklarınıza sıcaklıkla ve saygıyla davranın ve iyi davranış kurallarının belirlenmesinin veuygulanmasının eve ait rutinler üzerinde etki etmesini sağlayın • Aktif problem çözme başa çıkma tarzını kullanarak yaşam zorluklarıyla başa çıkın ve çocuklarınız için iyi bir rol modeli olun
Öz saygıyı artırmak	• Öz saygınızın düşük olduğu bir alan belirleyin • Yeterliğinizin düşük olduğu alanda beceri eğitimi sağlayın (*ör.* problem çözme becerileri, sosyal beceriler, akademik beceriler veya işle ilgili beceriler)
Öz yeterliği artırmak	• Ustalık deneyimlerinin sıklıkla meydan gelmesini garantilemek için bir dizi küçük ama başarılabilir hedeflerle birlikte belirli bir alandaki tüm hedefleri belirleyin • Hedeflere ulaştığınızda, ustalık deneyimlerinizin farkına varın ve benzer bir hedefi başarmak için bir sonraki girişimde ne derecede yeterli olmayı beklediğinizi düşünün • Sizinkine benzer hedefler doğrultusunda kararlı bir şekilde çalışarak başarıya ulaşan başka insanları gözlemleyin • Sosyal ağınızın önemli üyeleri veya üstün olmayı istediğiniz alanı bilen koçları hedeflere ulaşabileceğiniz yönünde sizi ikna etmeleri için ayarlayın • Fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı ve pozitif bir duygudurumda olduğunuzda hedeflerinizin peşinden gidin
Savunma mekanizmaları	• Beklenti, yakınlık, özgecilik, mizah, kendini ortaya koyma, öz gözlem, yüceltme ve bastırma gibi adaptif savunma mekanizmaları kullanın ve geliştirin
Başa çıkma	• Problem çözme, sosyal destek, tinsel destek, sosyal destek, duygusal boşalım, farklı bir açıdan bakmak, mizah, rahatlama rutinleri, fiziksel egzersiz ve çatışma gibi işlevsel başa çıkma stratejilerini kullanın ve geliştirin

mekanizmaları konsepti, kabul edilemez dürtüler (id'den gelen cinsel veya agresif dürtüler) ve vicdan yasakları veya süper ego arasındaki çatışmanın, anksiyeteyi düzenleyen bilinçdışı süreçleri (bastırma gibi) açıklaması için psikanalitik gelenek içinde gelişmiştir. DSM-IV-TR Ek B'de (Amerikan Psikiyatri Derneği), savunma mekanizmalarını yedi seviyede düzenleyen savunmacı bir işleyiş ölçeği sunulmuştur. Farklı seviyelerdeki savunma mekanizmaları anksiyeteyi farklı şekillerde düzenler. Adaptif seviyedeki savunma mekanizmaları, kabul edilemez dürtüler ve toplum yanlısı arzular arasında bir denge sağlayarak anksiyeteyi düzenler. Bu denge haz olasılıklarını maksimize eder. Beklenti, yakınlık, özgecilik, espri anlayışı, kendini ortaya koyma, öz gözlem, yüceltme ve bastırma, adaptif savunma mekanizmalarıdır. Yaşam boyunca savunma mekanizmaları az karmaşıktan daha karmaşığa doğru gelişimsel bir yörünge izler. Ancak adaptif savunma mekanizmalarının nasıl ve ne zaman geliştiğinden ya da gelişimlerini besleyen koşulların ne odluğundan şu anda emin değiliz.

Sorular

Kişisel Gelişim Soruları

1. Geçen ay içerisinde meydana gelen ve dışsal stresle ya da içsel çatışmayla başarılı bir şekilde başa çıktığınız bir olayı anlatın.
2. Hangi başa çıkma stratejilerini veya savunma mekanizmalarını kullandınız?
3. Geçen ay içerisinde meydana gelen ve dışsal stresle ya da içsel çatışmayla başa çıkmanızın sizin için kritik önem taşıdığı fakat bunda başarılı olmadığınız bir durumu anlatın.
4. Daha iyi başa çıkabilmek için hangi başa çıkma stratejilerine veya savunma mekanizmalarına sahip olmayı isterdiniz?
5. Bu başa çıkma stratejilerini ve savunma mekanizmalarını geliştirmek için şimdi atabileceğiniz adımlar nedir?
6. Bu adımları atmanın maliyetleri ve zararları ne olabilir?
7. Bu adımlardan bazılarını atın ve 1. Bölüm'deki iyi oluş ölçeklerini önce ve sonra uygulayarak iyi oluşunuz üzerindeki etkisini değerlendirin.

Araştırma Soruları

1. Mutluluk ve bir ya da daha çok işlevsel başa çıkma stratejisi ya da adaptif savunma mekanizmaları arasında önemli bir korelasyon olduğu hipotezini ölçmek için bir çalışma tasarlayın ve uygulayın.

2. "Öz saygı", "öz yeterlik", "başa çıkma stratejisi" ve "savunma mekanizması" terimlerini "iyi oluş" terimiyle birlikte kullanarak geçen birkaç sene içerisinde yayınlanan literatürü kapsayan PsychINFO araştırmaları yapın. İlginizi çeken, tekrarlamanın ve genişletmenin uygun olduğu bir araştırma belirleyin. Tekrarını yapın.

Daha Fazla Bilgi İçin

Akademik Referans Çalışmaları

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy.* New York: Freeman.

Conte, H., & Plutchik, R. (1995). *Ego defences: Theory and measurement.* New York: Wiley.

D'Zurilla, T., & Nezu, A. (2006). *Problem solving therapy* (Third Edition). New York: Springer Verlag.

Guindon, M. (2010) *Self-esteem across the lifespan: Issues and Interventions.* New York: Routledge.

Kernis, M. (2006). *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives.* New York: Psychology Press.

Mruk, C. (2006). *Self-esteem: Theory, research and practice* (Third Edition) New York: Springer.

Zeidner, M., & Endler, N. (1996). *Handbook of coping. Theory, research, applications.* New York: Wiley.

Kişisel Gelişim Kitapları

Benson, H. (1975). *The relaxation response.* New York: William Morrow.

Benson, H., & Stuart, E. (1992). *The wellness book: A compherensive guide to maintaing health and treating stres related ilness.* New York: Scribner.

Burns, D. (1993). *Ten days to self-esteem.* New York: Quill.

Davis, M., Eshelman, E., & McKay, M. (2008). *The relaxation and stress workbook.* (Sixth Edition). Oakland, CA: New Harbinger.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living:Using the wisdom of your body and mind to face stres, pain and illness.* New York: Delacorte Press.

Kabat-Zinn, J. (2005) *Wherever you go, there you are: Mindfullness meditation in everyday life. Tenth anniversary edition.* New York: Hyperion.

Levine, M. (2000) *The positive psychology of Buddhism and yoga.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Nezu, A., Nezu, C., & D'Zurilla, T. (2006). *Solving life's problems: A 5-step guide to enhanced well-being.* New York: Springer Verlag.

Pennebaker, J. (1997). *Opening up: The healing power of confiding in others.* New York: Guilford Press.

Smits, J., & Otto, M. (2009). *Exercise for mood and anxiety disorders workbook and therapists guide.* Oxford: Oxford University Press.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness.* New York: Guilford.

Araştırmada Kullanmak İçin Bazı Ölçekler

Öz Saygı ve Benlik Kavramı

Battle, J. (2002). *Culture-Free Self-Esteem Inventories. Examiner's manual* (Third Edition). Austin, TX: Pro-ed.

Byrne, B. (1995). *Measuring self-concept across the life span. Issued and instrumentation.* Washington, DC: American Psychological Associaiton.

Coopersmith, S. (1981). *Self-Esteem Inventories Palo Alto.* CA: Consulting Psychologists Press.

Fitts, W., & Warren, W. (1996). *Tennessee Self-Concept Scale* (Second Edition). Los Angeles, CA: Western Psychological Services.

Heatherton, T., & Polivy, J. (1991). "Development and validation of a scale for measuring state self-esteem." *Journal of Personality and Social Psychology,* 60, 85-910.

Nugent, W., & Thomas, J. (1993). "Validation of the self-esteem rating scale." *Research of Social Work Practice,* 3, 191-207.

O'Brien, E., & Epstein, S. (1988). *Multidimensional Self-Esteem Inventory.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources. Measures multiple dimensions of self-esteem in adults.

Piers, E., & Herzberg, D. (2002). *Piers-Harris Children's Self-Concept Scale* (Second Edition). Los Angeles, CA: Western Psychological Services.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self.* New York: Basic Books.

Kontrolle İlgili Kurgular

Antonovsky, A. (1993). "The structure and properties of the sense of coherence scale." *Social Science and Medicine,* 35, 725-733.

Burger, J., & Cooper, H. (1979). "The desirability of control." *Motivation and Emotion,* 3, *Journal of Personality and Social Psychology,* 37, 1-11.

Levenson, H. (1973). "Multidimensional locus of control in psychiatric patients." *Journal of consulting and Clinical Psychology,* 41, 397-404.

Nowicki, S., & Stricklanc, B. (1973). "A locus of control scale for children." *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 40, 148-154.

Rotter, J. (1966). "Generalised expectancies for internal versus external control of reinforcement." *Psychological Monographs,* 90, 1-28. Contains the original locus of control scale.

Sherer, M., Maddux, J., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. (1982). "The Self-Efficacy Scale: Construction and validation." *Psychological Reports,* 51, 663-671.

Wallston, K., Walsston, B., & DeVellis, R. (1978). "Development of the Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) Scales." *Health Education Monographs,* 6, 161-170.

Savunma Mekanizmaları

Araujo, K. B., Medic, S, Yasnovsky, J., & Steiner, H. (2006). "Assessing defence structure in school-age children using the Response Evaluation Measure - 71-Youth Version (REM-Y-71)." *Child Psychiatry and Human Development,* 36 (4), 427-436.

Bauer, S., & Rockland, L. (1995). "The inventory of defence related behaviours. An approach to measuring defence mechanisms in psychotherapy." H. Conte & R. Plutchik (Ed.), *Ego defences: Theory and measurement* (ss. 300-314). New York: Wiley.

Bond, M., & Wesley, S. (996). *Manual for the Defence Style Questionnaire.* Montreal Quebec: McGill University.

Conte, H., & Apter, A. (1995). "The Life Style Index: A self-report measure of ego defences." In Conte & R. Plutchik (ED), *Ego defences: Theory and measurement* (ss. 179-201). New York: Wiley.

Ihilevich, D., & Gleser, G. (1986). *Defencemechanisms. Their classification, correlates and measurement with the Defence Mechanisms Inventory.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Ihilevich, D., & Gleser, G. (1986). *Defence in psychotherapy. Their clinical application of the Defence Mechanisms Inventory.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Johnson, N., & Gold, S. (1995). "Defence Mechanism Profile: A sentence completion test." In H. Conte & R. Plutchik (Ed.), *Ego defences: Theory and measurement* (ss. 283-299). New York: Wiley. Savunma Mekanizması Değerlendirme Ölçeği'nin bir açıklamasını içerir.

Ruuttu, T., Pelkonen, M., Holi, M., Karlsson, L. Kiviruusu, O., Heila, H., Tuisku, V., Tuulio-Henriksson, A., & Marttunen, M. (2006). "Psychometric properties of the defence style questionnaire (DSQ-40) in adolescents." *Journal of Nervous and Mental Disease,* 192 (2), 98-105.

Steiner, H., Araujo, K., & Koopman, C. (2001). "The response evaluation measure (REM-71): A new instrument for the measurement of defences in adults and adolescents." *American Journal of Psychiatry,* 158(3), 467-473.

Başa Çıkma

Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J.(1989). "Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach." *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283. COPE'u açıklar.

Endler, N., & Parker, J. (1999). *Coping Inventory for Stressful Situations* (CISS). Manual (Second Edition). Toronto: MultiHealth Systems.

Ferguson, E., & Cox, T. (1997). "The functional dimensions of coping scale: Theory, reliability and validity." *British Journal of Health Psychology,* 2, 109-129.

Folkman, S., & Lazarus, R. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire.* Palo Alto, Ca: Consulting Psychologists Press.

Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). *Adolescent Coping Scale: Administrator's manual.* Melbourne: The Australian Council for Educational Research.

Moos, R. (1993a). *Coping Responses Inventory. Adolescent form manual.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Moos, R. (1993b). *Coping Responses Inventory. Adult form manual.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Patterson, J. & McCubbin, H. (1987). "Adolescent coping style and behaviours: Conceptualisation and measurement." *Journal of Adolescence,* 10, 163-186.

Zuckerman, M., & Gagne, M. (2003). "The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies." *Journal of Research in Personality,* 37, 169-204.

Problem Çözme

Heppner, P. (1988). *The Problem Solving Inventor.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Sosyal Destek

Dahlem, N., Zimet, G., & Walker, R. (1991). "A multidimensional scale of perceived social support." *Journal of Clinical Psychology,* 47, 756-761.

Pierce, G., Sarason, I., & Sarason, B. (1991). "General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one?" *Journal of Personality and Social Psychology,* 44, 127-139.

Sarason, I., Sarason, B., Shearin, E, & Pierce, G. (1987). "A brief measure of social support: Practical and theoretical considerations." *Journal of Social and Personal Relationships,* 4, 497-510.

Dinî Başa Çıkma

Pargament, K., Koenig, H., & Perez, L. (2000). "The many methods of religious coping. Development and validation of the RCOPE." *Journal of Clinical Psychology,* 56, 519-543.

Duygusal Boşalmayla Başa Çıkma

Stanton, A., Kirk, S., Cameron, C., & Danoff-Burg, S. (2000). "Coping through emotional approach. Scale cons truction and validation" (Duygusal yaklaşımla başa çıkmak. Ölçek yapımı ve doğrulma). *Journal* of *Personality and Social Psychology,* 78, 1150-1169.

Başa Çıkma Stratejisi Olarak Mizah

Lefcourt, H. (2001). *Humour: The psychology of living buoyantly.* New York: Kluwer/Plenum. Durumsal Mizah Tepkisi Ölçeği'ni ve Mizahla Başa Çıkma Ölçeği'ni içerir.

Ağlama Eğilimi

Vingerhoets, A., & Cornelius, R. (2001). *Adult crying. A biopsyschosocial approach.* Hove: Brunner,Routledge. Erişkin Ağlama Ölçeğini içerir.

8. BÖLÜM
POZİTİF İLİŞKİLER

Öğrenme Hedefleri

- Aile yaşam döngüsünün aşamalarını ve her aşamanın gerektirdiği görevleri tanımlayabilmek.
- Arkadaşlık, özgecilik, empati, güven, ihanet, affetme, gönül alma ve şükran hakkındaki temel araştırma bulgularını açıklayabilmek.
- Evlilikle ve evlilik doyumuyla ilgili psikososyal faktörlerin bir dökümünü verebilmek.
- Optimum ebeveyn, büyükanne ve büyükbaba rollerini ve pozitif çocuk bakımı, anaokulu, okul ve akran grup ortamlarını açıklayabilmek.
- Ergen özerkliği ve ergenlikte direncin gelişimini kolaylaştıracak faktörleri anlamak.
- Orta yaş değerlendirmesi ve yaşlılıktaki zorluklarla ilişkili kilit psikolojik faktörlerin önemini bilmek.
- Boşanma, yeniden evlilik ve her aşamanın gerektirdiği görevlerle ilişkili aile yaşam döngüsünün ek aşamalarını tanımlayabilmek.
- Bağlılık teorisini ve kişiler arası davranışın circumplex (döngü) modelini anlatabilmek.
- Ampirik olarak evlilik ve aile sistemleri değerlendirme modellerinin önemini bilmek.
- Aile yaşam döngüsü, mutlu evlilik ve aile sistemleri hakkındaki araştırmaların klinik etkilerini anlamak.
- Pozitif aile ilişkileri ve iyi oluş anlayışımızı geliştirmek için ele alınması gereken araştırma sorularını belirleyebilmek.

İlişkiler, özellikle aile ilişkileri pozitif psikoloji için önemli bir konudur ve bu bölümün odak noktasıdır (Diener & Diener McGavran, 2008); Sheridan & Burt, 2009). Aile yaşam döngüsü, pozitif ilişkilerin gelişimini kavramsallaştıran son derece faydalı bir iskelettir (McGoldrick *ve ark.*, 2011). Aileler biyolojik, yasal, duygusal, coğrafi ve tarihî bağların birleşimine dayanan benzersiz sosyal üyelik sistemleridir. Diğer sosyal sistemlerin aksine, aile sistemlerine giriş

doğum, evlat edinme veya evlilikle olur ve üyeler sadece ölümle ayrılabilirler. Tüm aile bağlarından ayrılmak asla mümkün değildir. Ayrıca aile üyeleri, gıda ve barınak sağlamak gibi belirli tanımlanabilir görevleri içeren rolleri yerine getirirken aile içindeki ilişkiler asıl ve değiştirilemez hale gelirler. Tek ebeveynlik, boşanma, ayrılma ve yeniden evlilik gibi genel olaylarla birlikte, ailenin dar ve geleneksel tanımının artık yararlı olmadığı görülmektedir (Walsh, 2002).

Aile Yaşam Döngüsü

Aile iskeletinin geleneksel modelinin sınırlarını belirttikten sonra, paradoksal olarak, aile yaşam döngüsünün mevcut en faydalı modellerinin diğer aile biçimlerinin sapmalar olarak kavramsallaştırıldığı geleneksel çekirdek aile normuna dayandığını söyleyebiliriz (McGoldrick *ve ark.*, 2011). Bu tür bir model Tablo 8.1'de sunulmuştur. Bu model, gelişimin her bir aşamasında aileler tarafından tamamlanacak ana gelişimsel görevlerin taslığını oluşturur.

Evden Ayrılma

Aile yaşam döngüsünün ilk aşamasındaki öncelikli kaygı okulu bitirerek, aile dışında ilişkiler geliştirerek, eğitimi tamamlayarak ve bir kariyere başlayarak asıl aileden ayrıksılaşmaktır. Yaşam döngüsünün bu aşamasında merkezi duygusal geçiş süreci, duygusal ve finansal sorumluluğu kabul etmektir. Genç erişkinlerin aile dışında ilişkiler geliştirirken arkadaşlık, empati ve özgecilik, güven, ihanet, affetme, gönül alma ve şükran gibi konulara dikkat etmeleri zorunludur. Pozitif psikolojide özel önem taşıyan bu konuların her biri sırayla ele alınacaktır.

Arkadaşlık

Yakın arkadaşlıklar, yaşam döngüsünde sağlığın ve iyi oluşun önemli bir kaynağıdır (Antonucci *ve ark.*, 2010). İnsanlar özellik, beceri ve değerler açısından kendilerine büyük oranda benzeyen arkadaşlar seçer (Swann, 1983). Kalıcı, destek veren ve tatmin edici arkadaşlıklar kurma ve sürdürme kapasitesi, pek çok tarihsel, kişisel ve çevresel faktörler tarafından belirlenir. Erişkin bağlanma tarzı, aile oluşturmada özellikle önemlidir ve kökleri çocukluk bağlanma deneyimlerine uzanır. Güvenli erişkin bağlanma tarzına sahip insanlar, kaygılı bağlanma tarzlarına kıyasla stres altında bozulmayan daha kaliteli ilişkiler kurma eğilimindedir (Lopez, 2009). Kişilik özellikleri konusunda dışa dönüklük, uyumluluk ve duygusal istikrar, arkadaşlıkların gelişimini kolaylaştırır (Ozer & Benet-Martinez, 2006). İlişkilerin gelişimine olanak sağlayan çevreler, benzer

Tablo 8.1- Aile yaşam döngüsünün aşamaları

Aşama	*Duygusal geçiş süreçleri*	*Gelişimsel ilerleme için önemli görevler*
Evden ayrılma	Benlik için duygusal ve finansal sorumluluk kabulü	• Benliği kök aileden farklılaştırmak ve ebeveynlerle erişkin ilişkisi kurmak • Yakın arkadaş ilişkileri geliştirmek • Bir kariyere başlamak ve finansal bağımsızlık kazanma yönünde ilerlemek • Bir toplulukta ve toplumda benlik oluşturmak
Çift olma	Yeni bir sisteme bağlanmak	• Bir eş seçmek ve uzun süreli bir ilişki kurma kararı vermek • Karşılıklı yansıtmaya değil gerçeğe dayalı birlikte yaşamanın yollarını bulmak • Eşleri de içerecek şekilde çiftin kök ailelerle ve arkadaşlarla ilişkilerini yeniden düzenlemek
Küçük çocuklu aileler	Sisteme yeni üyelerin kabul edilmesi	• Çift sistemini çocuklara yer açacak şekilde düzenlemek. Çocuk büyütme, finansal ve ev bakım sorumluluklarını çift için düzenlemek • Kök ailelerle ilişkileri ebeveynlik ve büyükanne ve babalık rollerini içerecek şekilde yeniden düzenlemek • Yeni aile yapısına uyum sağlayacak şekilde aile-toplum ilişkilerini yeniden düzenlemek
Ergen çocuklu aileler	Aile sınırlarının esnekliğini artırma; böylece ergenlerin artan bağımsızlıklarına, büyükannelerin ve büyükbabaların artan kısıtlamalarına uyum sağlamak	• Ebeveyn-çocuk ilişkilerini, ergenlere daha fazla özerklik sağlayacak şekilde düzenlemek • Çiftin aile ilişkilerini yaşlanan ebeveynlere bakma sorumluluğunu yüklenecek şekilde düzenlemek • Ergenlerin artan bağımsızlıklarına ve büyükanne ve babaların artan kısıtlamalarına uyum sağlayacak şekilde aile ve toplum ilişkilerini yeniden düzenlemek
Çocukların evden ayrılmaları ve orta yaşa geçiş	Aile sistemi içerisinde çok sayıda çıkışı ve girişi kabul etmek	• Tekrar bir çift olarak yaşamayı düzenlemek • Çiftin orta yaş sorunlarını ve yeni ilgi alanı ve proje olasılıklarını ele almak • Ebeveyn ve yetişkin çocukların, aralarında bir erişkin ilişkisi geliştirmeleri • Çiftin yaşlanan ebeveynlerinin yetersizlikleri ve ölümleriyle başa çıkmak • Dünürleri ve torunları aile çemberine dâhil etmek için ayarlamalar yapmak • Yeni aile yapısına ve ilişkilere uyum sağlayacak şekilde ailenin toplumla ilişkilerini yeniden düzenlemek

Tablo 8.1 Aile yaşam döngüsünün aşamaları *(devamı)*

Aşama	*Duygusal geçiş süreçleri*	*Gelişimsel ilerleme için önemli görevler*
Ebeveynlerin ilerleyen orta yaşa geldiği aileler	Değişen nesil rollerini kabul etmek	• Fiziksel gerilemeyle başa çıkarken, çiftin işleyişini ve ilgi alanlarını sürdürmek ve yeni aile rolleriyle sosyal rolleri keşfetmek • Ailenin devamlılığında çocukların daha merkezî bir rol oynamasını sağlamak • Yaşlanan çiftin bilgeliği ve deneyimi için alan açmak • Yaşlılığın getirdiği kısıtlamalar içerisinde olabildiğince bağımsız yaşamaları için yaşlı nesli desteklemek • Aile ve toplum ilişkilerini, yeni aile yapısı ve ilişkilerine uyum sağlayacak şekilde yeniden düzenlemek
Yaşamlarının sonuna yaklaşan ebeveynleri içeren aileler	Yaşlanmanın getirdiği kısıtlamaları, ölüm gerçeğini ve bir yaşam döngüsünün tamamlanasını kabul etmek	• Bir eş, kardeş ve arkadaş kaybetmeyle başa çıkmak • Yaşamı gözden geçirme ve entegrasyon yoluyla ölüm için hazırlanmak • Çocukların ebeveynlerine bakmasını sağlayacak şekilde rollerin değişimini düzenlemek • Değişen aile ilişkilerine uyum sağlamak için aile–toplum ilişkilerini yeniden düzenlenmek

Kaynak: McGoldrick, M. Carter, B., & Gasrcia-Preto, N. (2011). T*he Expanded family life cycle. Individual, family and social perspectives (Genişleyen aile yaşam döngüsü. Birey, aile ve sosyal perspektifler* - Dördüncü Baskı) Boston: Allyn & Bacon (s. 16-17)

özelliklere, becerilere ve değerlere sahip insanların tanışması için fırsatlar sunar. Bu çevreler eğitim, iş, boş zaman veya aile aktiviteleriyle ilişkilendirilebilir.

Özgecilik ve Empati

Empati ve özgecilik, ilişki kurmak ve sürdürmek için önemlidir (De Waal, 2008). Eğer nihai amacımız başka birinin iyiliğini artırmaksa motivasyonumuz özgeciliktir. Özgeci motivasyon, başka bir insanın durumunu kendine hizmet etme nihai amacını taşımadan sadece bu sebep için geliştirme niyeti olarak tanımlanır. Özgeci güdü, yardımsever davranışı harekete geçirebilen bencil güdülerden farklıdır. Özgeci motivasyonu birçok durumda uyandıran duygu empatik duygudur. Başka bir deyişle, duygusal tepki için sıkıntıda ve ihtiyacı olan bir başka insanı gör-

mek gerekmektedir. Bu duygusal tepki sempati, şefkat ve hassasiyetle eş anlamlıdır. Prof. C. Daniel Batson ve arkadaşları, dikkatli bir şekilde tasarlanan bir dizi deneyde özgeci yardım davranışının empatik duygunun uyandırdığı bir tepki olduğunu göstermiştir. Yani özgecilik, aşağıdaki üç tür egoist güdünün sonucu değildir:

1- Başkalarını sıkıntıda görmeyle ilişkili kaçınmacı uyarılmayı azaltmak için diğer insanlara yardım etmek
2- Pişmanlık, utanç veya sosyal cezadan kaçınmak için başkalarına yardım etmek
3- Övgü almak, onur, gurur hissi veya kişisel keyif için başkalarına yardım etmek (Batson *ve ark.*, 2009)

Belirli faktörler, sıkıntıda veya ihtiyacı olan kişileri gördüğümüzde duygusal empati deneyimlememiz için bizi önceden hazırlar. Bunlar, toplum yanlısı (Oliner & Oliner, 1988) kişilik profiline sahip olmayı, sosyalleştirme yoluyla toplum yanlısı değerleri içselleştirmiş olmayı (Staub, 1974) ve ahlaki gelişimin ileri aşamasına erişmiş olmayı (Kohlberg, 1976) içerir. Beş Faktör Modeli açısından toplum yanlısı kişiliğin merkezi özelliği, 2. Bölüm'de açıklanan uyumluluktur. Toplum yanlısı kişiliği olan insanlar, kısmen kalıtımsal ya da kısmen sosyelleşmenin ve erken yaşam deneyimlerinin sonucu olan bu özellikten yüksek puan alırlar. Ebeveynlerine güvenli bağları olan ailelerde yetişen insanlar, ebeveynleri sıcak ve destekleyici bir ev ortamı sunan kişiler için özgeci davranış bakımından iyi rol model olurlar. Ayrıca bu kişiler toplum yanlısı kişilik geliştirmeye daha yatkındır (Eisenberg *ve ark.*, 2006). Toplum yanlısı kişiliğin gelişimiyle ilişkili diğer faktörler, yüksek ahlaki standartları ve çocukların başkalarına yardım etmesi gerektiği konusunda beklentisi olan, çocukları disipline etmek için fiziksel ceza yerine duyarlılığın, katılığın ve açıklamanın kullanıldığı açık kuralların ve yaptırımların olduğu ailelerde yetişmeyi içerir.

Schulman (2002), çocuklara özgecilik geliştirmelerinde yardım etmek için empati yapma, ahlaki ilişkiler ve ahlaki ilkeler gibi kavramların teşvik edilmesi gerektiğini savunur. Empati, çocuklar davranışlarının başkaları üzerindeki etkisi hakkında düşünmeye davet edilerek teşvik edilir. Ahlaki ilişkiler yoluyla özgeciliğin cesaretlendirilmesi, sıcak, destekleyici ve duyarlı ebeveyn-çocuk ilişkileri kontekstinde açık kurallar ve yaptırımlar sunmayı içerir. Özgeciliğin ahlaki ilkelerle teşvik edilmesi, ne tür ilkelerin daha iyi bir dünya yaratacağı ve bu ilkelerin nasıl uygulamaya konulabileceği hakkındaki tartışmada çocukları cesaretlendirmeyi içerir.

Güven ve İhanet

Güven ve ihanet, yakın ilişkilerin iyi oluşuna etki eden önemli özelliklerdir. Güvenle ve sadakatle karakterize edilen ilişkilerde daha fazla iyi oluş deneyimlenir. Güven hakkındaki araştırmada, genelleştirilmiş ve ilişkisel güven arasında bir ayrım yapılır (Jones *ve ark.,* 1997). Genelleştirilmiş güven, genel olarak başka insanların sosyal güdüleri hakkında beklentilerimizi ifade ederken, ilişkisel güven yakın ilişkiler içindeki güven beklentilerimizi ifade eder.

Genelleştirilmiş güveni yüksek insanlar, Rotter'ın (1967) Güven Ölçeği gibi enstrümanlarla ölçüldüğü gibi, başkalarının onurlu bir şekilde davranmalarını bekler. Yüksek ve düşük seviyede genelleştirilmiş güveni olan insanlar hakkındaki karşılaştırmalı çalışmalar, yüksek seviye güveni, kişisel olarak güvenilir olmayı, daha etik olmayı, daha iyi öznel iyi oluş bildirimini, karşı cins tarafından daha çekici algılanmayı ve yakın arkadaş olarak görülmeyi içerir (Rotter, 1980). Genelleştirilmiş güveni yüksek insanlar başkalarına kıyasla daha saf değildir. Düşük seviye güven, düşük sosyoekonomik statüyle ve yabancılaştırmayla ilişkilidir.

Yüksek seviye ilişkisel güveni olan insanlar, yakın veya içten bir ilişki kurdukları diğer kişinin (eş, romantik partner, arkadaş veya iş arkadaşı gibi) onurlu davranmalarını bekler (Holmes & Rempel, 1989). Tanımı gereği, yakın ilişkilerde ilişkisel güven, reddetme ve ihanet riskini içerir. İlişkisel güven, ilişkisel bir partnerin öngörülebilir ve güvenilir olması beklentisini ve bu şekilde devam edeceğine dair inancı içerir. İlişkisel güven zamanla gelişir ve gelişim oranı, ilişkisel partnere duyulan bağlılık ve sevginin seviyesinden etkilenir. Yüksek seviye ilişkisel güven, daha iyi kişisel uyum ve ilişki gelişimiyle ilişkilidir.

İhanet, ilişkisel güveni çiğnediği için önemli yakın ilişkiler bağlamında oldukça sıradan ve tipiktir (Jones *ve ark.,* 1997). İhanet edimleri ve ihanet edilme anlatıları, insanların kendi ihanet eylemlerini öfke, depresyon, anlık dürtü ve sarhoşluk gibi kastî ama geçici faktörlere atfettiklerini gösterir. Buna karşın kendilerine ihanet edenlerin eylemleri, kötü karaktere sahip olma veya ilkesiz olma gibi kastî ve kalıcı etmenlere yorulur. Kişiler arası İhanet Ölçeği, yalan söyleyerek, sözleri tutmayarak veya kandırarak ihanet etme konusundaki genel eğilimi ölçer (Jones *ve ark,* 1997). Güvenilir insanlarla karşılaştırıldığında Kişiler arası İhanet Ölçeği'nde yüksek puan alanların daha genç, daha az eğitimli, mutsuz bir çocukluk geçirmiş, evliliği kısa süren veya boşanmış, düşük sosyal destek alan ve daha fazla psikolojik sorunlara ve bozukluklara sahip kişiler olduğu kaydedil-

miştir. Öte yandan bu ölçekte güvenilirlik puanını alan kişiler, tüm bu parametrelere daha fazla uyum gösterme, daha iyi öz kontrole, öznel iyi oluşa, sorumluluğa ve toleransa sahip olma ve psikolojik açıdan sağlam olma eğilimdedir.

Affetme ve Gönül Alma

İhanet, güven ihlalleri, fiziksel veya psikolojik anlamda düşmanca davranışlar, arkadaşlık ve romantik ilişkiler içinde meydana gelir. Örneğin bir arkadaş sözünü tutmaz veya bir eş diğerine evlilik dışı ilişkisi hakkında yalan söyler. Bu tür suçlar bazı durumlarda misilleme veya intikam arayışıyla karşılık bulur. İlişkinin bozulmasıyla sonuçlanan misilleme ve intikam sarmalı söz konusu olabilir. Affetme ve telafi, bu tür sarmalları frenlemek için önemli yollardır (McCullough *ve ark.*, 2009; Worthington, 2005). Affetme, suçu işleyenin açık bir şekilde sorumlu olduğu, kabul edilen suça karşı, kişisel toplum yanlısı bir tepkidir. Affetmekle suçlu kişiye "Bana karşı bir suç işlediğinin farkındayım, ama senden intikam almayacağım, zira seni affediyorum" deriz. Affetme, yasal bir sürecin sonucu olmak yerine bir ilişkinin ihlali olduğu için yasal aftan farklıdır. Affetme, haklı göstermekten veya şart koşmaktan, suçu hafifletici koşullardan kaynaklanan rasyonelleştirmeden veya hoş görmeden, suçun ciddiyetini yadsımadan veya suçun oluşumunu unutmaktan farklıdır; zira karşı taraf açık bir şekilde sorumlu olduğundan bunların hiçbiri kabul edilmiş bir suçu içermez. "Seni incittiğimi kabul ediyorum, bunun için üzgünüm ve suçumu telafi edeceğim" diyerek gönül alırız. Affetme ve telafi, ikisi birlikte bozulan ilişkileri onarmanın bir yoludur.

Deneysel seviyede, affediciliğin ve gönül almanın faydaları ve bariyerleri vardır (Exline & Baumeister, 2000). Kin uzun süre tutulduğunda devam eden psikolojik bir ağırlık olarak deneyimlenebilir. Başkalarını affettiğimiz zaman bir yükün kalktığı hissi oluşur. Affetmede suçu işleyen de pişmanlık duyar. Affetme, gelişmiş psikolojik ve fiziksel iyi oluşa ve ilişkilerin suçlu kişiyle derinleşmesine neden olabilir. Bu faydaların yanında, affediciliğin ifadesinde bariyerler vardır. Affediciliğimizin bir zayıflık işareti olarak yorumlandığını ve tekrar eden suçlara neden olacağını hissedebiliriz. Ayrıca başkalarını affettiğimizde mağduriyet konumunu bırakırız, haklı suçluluk duygusunun gücü kaybolur ve kızgınlığı ifade etme ve deneyimleme lüksümüzden vazgeçeriz.

Gönül almanın da faydaları vardır. İşlediğimiz suçlar için gönül aldığımızda suçluluk duygumuz azalır ve suç işlediklerimizden af dilemiş oluruz. Gönül alma ve pişmanlık, psikolojik ve fiziksel iyi oluşu geliştirebilir. Ancak

gönül alan kişinin bariyerleri vardır. Gönül alma, kabahatin sorumluluğunu almayı, bununla gelen pişmanlık ve utanç hislerini ve suçla gelen cezayı kabul etmeyi gerektirir. Şiddet içeren suçlar (ev içi şiddet ve çocuk tacizi dâhil olmak üzere) hapis gibi yasal cezaları içerebilir.

Hem affetme hem gönül alma, gururu bir yana bırakmamızı ve alçakgönüllü olmamızı gerektirir. Alçakgönüllülük, kendimizi başkalarından daha iyi ve daha kötü görmemeyi içerir. Hem affetme hem gönül alma, diğer kişinin konumuyla empati kurmamızı (suçlu veya mağdur) ve durumun onun bakış açısından nasıl gözüktüğünü anlamamızı gerektirir. Gururu bir yana bırakarak alçakgönüllü olmak ve empati kurmak -bizi saldırıya karşı yaralanabilir kıldığından- oldukça zorlayıcı süreçlerdir.

Affediciliğin kişilik ve duygudurum özelliklerie dair ölçümleri geliştirilmiştir(McCullough *ve ark.,* 2000a, 2009; Thompson & Snyder, 2003). Kişilik özellikleri ölçümleri başkalarını affetmeye olan genel eğilimimizi değerlendirirken duygudurum ölçümleri affediciliğin belirli bir durumda meydana gelme derecesini değerlendirir. Bu tür ölçümler kullanan araştırmalar, affediciliğin bağıntılarına ışık tutar (McCulluogh *ve ark.,* 2000b, 2009). İnsanların yaşları ilerledikçe daha affedici olmalarının nedeni ahlaksal gelişimdir. Ahlaksal gelişim ne kadar yüksekse insanlar o kadar affedici olur. Affetme bir yanda denge, uyumluluk ve dindarlık gibi ayırt edici kişisel özelliklerle, diğer yanda daha az narsisistik yetkiyle karakterize edilir (Raskin & Hall, 1979). Belirli durumlar affetme için daha elverişlidir. İnsanlar daha az kasıtlı, daha az ciddi, daha az tehlikeli, daha az negatif sonuçları olan ve suçu işleyenin özür dilediği suçları daha kolay affeder. Tüm bu koşullar mağdurun suçu işleyene karşı negatif duygularını azaltarak suçu işleyenlerle daha kolay empati kurmalarını sağlar ve bu da affediciliği kolaylaştırır. İnsanlar ilişkilerinde yüksek tatmin, bağlılık ve psikolojik yakınlık deneyimlerse partnerlerini daha kolay affederler.

Affetme, daha iyi psikolojik ve fiziksel iyi oluşla, evlilikte daha büyük tatminle, daha az suçla ve bir yakının kaybına daha iyi uyum sağlamakla ilişkilidir (McCullough *ve ark.,* 2000b, 2009; Oyen *ve ark.,* 2001). Daha affedici insanların daha az zihinsel ve fiziksel sağlık problemleri vardır. Laboratuvar çalışmaları, affetme ve iyi oluş arasındaki bağlantıyı destekler. Benzer deneysel bir çalışmada Witvliet *ve ark.* (2001), katılımcılar suçlu kişiye dair affedici olmayan tepkilerini zihinsel olarak tekrarladıklarında affedici zihinsel tepkiler tekrarladıkları duruma göre daha fazla uyarılma' kalp atışı, yüksek tansiyon

ve deri iletkenliği göstermiştir. Affediciliği artıran müdahaleler, psikolojik ve fiziksel iyi oluşu da artırır. Örneğin Friedman *ve ark.* (1986), sarsıcı bir kalp krizinden sağ çıktıktan sonra affedici bir tutum benimsemeyi öğrenen kişilerin -rahatlamayı, affediciliği ve dengeli bir yaşam biçimini desteklemeyi hedefleyen müdahale programları yardımıyla- düşmanca davranışlarının ve kalp problemlerinin azaldığını saptamıştır.

Affetme, bireysel terapide ve evlilik psikoterapisinde önemli bir role sahiptir. Bireysel psikoterapide çocukluklarında "bitmemiş işleri" olan, ebeveynlerin ya da bakıcıların istismarına uğramış ve kendilerine karşı suç işlenmiş erişkinler, bu bitmemiş işi çözmekten ve kendilerine karşı suç işleyen kişiyi affetmekten yararlanabilir (Malcolm & Greenber, 2000). Bu tür bir terapi, Gestalt terapisinin boş koltuk tekniğini kullanılarak suçu işleyenle hayali bir diyalog kurulmasını içerir. Bu diyalog sürecinde suçla ilişkilendirilen güçlü öfke ve üzüntü hisleri farkına varılarak kabul edilir, suçla ilgili karşılanmamış karşılıklı ihtiyaçlar bırakılır ve benliği ve suçu işlemiş kişiyi yeni bir kavramsallaştırma yolu oluşturulur. Birbirini incitmekte olan eşlerle yapılan evlilik terapisinde, affetme ve gönül almayı kolaylaştırma çiftlerin tekrarlayan ve evlilikte stresi devam ettiren yıkıcı etkileşim kalıplarını kırmalarına yardımcı olmak için en temel hususlar (Coop-Gordon *ve ark.*, 2000). Evlilik terapisinde bireysel terapinin aksine diyalog hayal ürünü değildir ve genelde iki tarafın da suçlu olduğu konular vardır. Böylece iki taraf da ilk başta suçla ilişkili güçlü öfke ve üzüntü duyguları gösterir ve işlenen suçtan dolayı karşılanmamış ihtiyaçları bırakır. Bu da suça katkı sağlamış birçok tarihî, durumsal, ilişkisel ve kişisel olgunun ayrıntılı bir şekilde anlaşılmasını ve keşfedilmesini içeren bir bağlam yaratır. Bu anlam arayışı, eşlerin zaman içerisinde birbirlerine empati duymalarını, birbirlerini ve ilişkilerini yeni bir şekilde anlamlandırmalarını, böylece ilişkilerini sürdürmelerini sağlar. Affetmeyi kolaylaştıran pozitif psikoloji müdahaleleri, 9. Bölüm'de irdelenmeye devam edecektir.

Uzlaşma, affetmekten ve gönül almadan farklıdır (Exline & Baumeister, 2000). Uzlaşma, süregelen bir şekilde güven atmosferinde yaşamak ve çalışmak için bir araya gelme konusunda anlaşma sağlamayı gerektirir. Bir suç işledikten sonra, uzlaşma aşamasına veya ilişkiyi yeniden inşa etme aşamasına gelmeden affetmenin ve gönül almanın gerçekleşmesi mümkündür. İnsanların affetme ve gönül alma gerçekleşmeden, bağışlamanın ve gönül almanın gerçekleşmesi için bir bağlam yaratmak üzere uzlaşma sürecine girmeleri olasıdır.

Minnettarlık

Minnettarlık, başkalarının toplum yanlısı davranışlarını takdir ettiğimizi fark ettiğimiz ilişkilerde meydana gelir. Minnet sahibi insanlar, uyumlu, duygusal anlamda stabil, maddiyata önem vermeyen, özgüvenli ama narsist olmayan kişilerdir (McCullough *ve ark.*, 2011; Watkins *ve ark.*, 2009). Minnet, sağlığımız için de iyidir. Emmons ve meslektaşları, bir dizi çalışmada minnettarlık müdahalesinin iyi oluşu geliştirebileceğini göstermiştir (Emmons & McCullough, 2004). Örneğin minnet duydukları olayların günlüğünü tutan kişilerin stres veya diğer gündelik olaylar hakkında günlük tutan kişilere kıyasla sağlıklarında ve öznel iyi oluşlarında gelişme kaydettikleri görülmüştür. Duruma ve kişisel özelliğe dayalı minneti değerlendirmek için ölçekler geliştirilmiştir ve bunlar ilişkilerde minnetin önemini araştırmak için kullanılabilir (Emmons *ve ark.*, 2003; Watkins *ve ark.*, 2009).

Çift Oluşumu

Tablo 8.1'den anlaşılabileceği gibi, aile yaşam döngüsü modelinin ikinci aşamasında temel görevler, bir eş seçmeyle ve uzun süreli bir ilişki kurmaya karar vermeyle ilişkili olanlardır. Eşler daha sonra karşılıklı idealleştirilmiş yansımaları yerine gerçeğe dayanan bir birlikte yaşama yolu geliştirmenin ve özgün aileleriyle ve akranlarıyla olan ilişkilerine eşlerini dâhil etmek için yeni düzenlemeler getirmenin zorluklarıyla karşılaşır. Tablo 8.2'de, evlilik tatminini ölçmek için kısa bir ölçek verilmiştir. İzleyen tartışmada, evlilik terimi hem geleneksel evliliği hem de daha modern uzun süreli birlikte yaşama düzenini kapsar. Yaşam döngüsünün bu aşamasına ait geleneksel teorik anlatılarda (*ör.* Adams, 1996) evlilik, iki bireyin bir araya gelmesi yerine iki ailenin ve geleneğin bir araya gelmesi olarak kavramsallaştırılır. Söz konusu süreç dört aşamada gelişmektedir. İlk aşamada eşler, etkileşim için müsait olanlar arasından seçilir. Bu aşamada insanlar, fiziksel olarak çekici buldukları, ilgi alanı, zekâsı, kişiliği ve diğer davranış ve tutumları yönünden kendilerine benzer kişileri seçer. İkinci aşamada, samimi sohbetleri takiben kişisel değerler karşılaştırılır. Başlangıçta duyulan ilginin derinleşmesi durumunda ilişki devam eder. Üçüncü aşamada, kişilerin role uygun olup olmadıkları ve empati ihtimali ölçülür. Kenetlenme rolleri ve karşılıklı empati gelişir gelişmez, ayrılığın bedeli birlikte kalmanın zorlukları ve gerginliklerinden daha ağır basmaya başlar. Duyulan ilginin yeteri kadar derinleşmesi ve ayrılma bariyerlerinin yeterince güçlü olması halinde ilişki sağlamlaşır. Dördüncü ve son aşamada, uzun süreli uygunluk ve bağlılık hakkında bir karara varılır. Bu iki konuda da olumlu bir karara

Tablo 8.2 Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği
Aşağıdaki üç soruyu evliliğinize dair fikrinizi en doğru yansıtacak şekilde yanıtlayın.

Evliliğinizdeki memnuniyet oranınız nedir?	Son derecede memnuniyetsizim 1	Çok fazla memnuniyetsizim 2	Pek memnun değilim 3	Karışık 4	Bir miktar memnunum 5	Çok memnunum 6	Son derecede memnunum 7
Eşinizden ne kadar memnunsunuz?	Son derecede memnuniyetsizim 1	Çok fazla memnuniyetsizim 2	Pek memnun değilim 3	Karışık 4	Bir miktar memnunum 5	Çok memnunum 6	Son derecede memnunum 7
Eşinizle olan ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	Son derecede memnuniyetsizim 1	Çok fazla memnuniyetsizim 2	Pek memnun değilim 3	Karışık 4	Bir miktar memnunum 5	Çok memnunum 6	Son derecede memnunum 7

Kaynak: Schumm, W. R., Paff-Bergen, L.A., Hatch, R. C., Obiorah, F. C., Copeland, J. M., Meens, L. D., & Bugaighis, M. A. (1986). "Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği'nin eş zamanlı ve ayırt edici geçerliliği". *Journal of Marriage & the Family,* 48, 381-387. John Wiley & Sons Ltd.'nin izniyle.

varılması durumunda, evlilik veya uzun süreli beraber yaşama meydana gelebilir. Eşler bir araya geldiklerinde iki ailenin geleneklerini etkin bir biçimde bir araya getirirler ve söz konusu geleneklerin normlar, değer yargıları, kurallar ve rutinlerle bütünleşerek yeni bir gelenek oluşturması için sahneyi hazırlamaktadırlar.

21. yüzyılın ilk yarısında yapılan araştırmalar, böyle bir çerçevenin bütün uzun süreli ilişkiler için olmasa da bazı ilişkiler için geçerli olduğunu göstermektedir (Sassler, 2010). Batılı endüstriyel toplumlarda birçok kişi giderek bekar kalmakta, evlenmek yerine birlikte yaşamakta, ilk evlilikten sonra ayrılmakta, boşanmakta, yeniden evlenmekte ve ayrı çatı altında uzun monogamik ilişkiler yürütmektedir. Gey ve lezbiyen çiftler uzun süreli ilişkiler yaşamaktadır (Biblarz & Savci, 2010).

Çift olma ve evlilik, bir dizi önemli ilişkinin gelişmesini gerektirir: Evlilik ilişkisi, akrabalık ilişkileri ve sonraki ebeveyn-çocuk ilişkileri; her birinin mutluluk ve iyi oluşa katkı sağlama potansiyeli vardır.

Uzun süreli kararlı bir ilişki oluşturmak için pek çok neden vardır. İnsanların ekonomik nedenlerle veya çocuk sahibi olmak için evlendiklerine dair tarihsel örnekler vardır. Modern Batılı endüstriyel toplumlarda, insanlar daha çok birbirlerini romantik anlamda sevdikleri için çiftleşmektedir. Sevgi, pozitif psikolojinin merkezinde yer alan bir konudur (Hendrick & Hendrick, 2009).

Sevgi Teorileri ve Ölçütleri

Romantik sevgi hakkında birçok teori vardır (Strernberg & Weis, 2006). Aşağıda bazı öne çıkan teorilerden bahsedeceğiz. Bunlar arasında yetişkin bağlanma teorisi, nörobiyolojik ve evrimci bakış açıları ve Sternberg'in ikili teorisi yer almaktadır.

Yetişkin Bağlanma Teorisi

California Üniversitesinden Prof. Philip Shaver, ebeveynler ve çocuklar arasında ilişkilerin öncelikle bağlanma sistemleri olarak kavramsallaştırılabileceğini öneren John Bowlby'ın (1907-1990) İngiltere'de çığır açan çalışmasına (Bowlby, 1988) dayanarak bazı sonuçlara vardı. Romantik ilişkilerin de bağlanma sistemleri olarak görülebileceğini, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin ve romantik ilişkilerin altında yatan sürecin aynı olduğunu ileri sürdü (Shaver & Mikulincer, 2006). Bağlanma teorisine göre, ebeveynler ve partnerler bebeklerinin veya eşlerinin ihtiyaçlarına uyumlu ve duyarlı olduklarında güvenli bağlanma gelişir. Öte yandan güvensiz bağlanmalar, ebeveynler veya eşler çocukların veya diğer eşin ihtiyaçlarına duyarsızsa oluşur (Bağlanma teorisi, daha ayrıntılı bir şekilde 5. Bölüm'de duygusal zekânın gelişimiyle bağlantılı olarak ele alınmıştır). Yakın İlişkiler Envanteri'nde Deneyimler, yetişkin bağlanma tarzının güçlü bir ölçümüdür ve bu kurguya ait birçok öz bildirim ölçümlerinin birleşimine dayanmaktadır (Brennan *ve ark.,* 1998). Bu envanter, bireyler arası kaçınma ve endişe alt ölçekleri hakkında puanlar vermektedir. Güvenli yetişkin bağlanma tarzı olan insanlar, her iki ölçekte de düşük puan almıştır. Bu alanda yapılan araştırmalar, güvenli romantik bağlanma tarzları olan erişkinlerin güven, destek, bağlılık, yakınlık, duygusal anlamlılık, anlaşmayı çözme yetisi ve affedicilik özellikleriyle nitelendirilen daha tatmin edici ilişkilere sahip olduğunu göstermiştir (Feeney, 2008). Shaver, yetişkinlerin romantik ilişkilerinin sadece bağlanma sistemini içermediğini, aynı zamanda cinsel ve ilgi gösterme motivasyon sistemlerinin üremeye ve eşlere empatik destek için şart olduğunu ileri sürmektedir (Shaver & Milulincer, 2006). İnsanlar güvenliklerine karşı bir tehdit deneyimlediklerinde bağlanma sistemi harekete geçerken diğer kişilerin bakıma ihtiyaç duyduğu algılandığında ilgi gösterme sistemi harekete geçer ve cinsel sistem partnerleri üreme için bir araya getirir. Shaver, bu üç motivasyon sisteminin kalıtımsal olduğunu ve bizim türümüz için adaptif (uyumsal) olduğunu iddia etmektedir.

Sevginin Nörobiyolojik Teorisi

Romantik sevginin biraz daha farklı bir analizi, Rutgers Üniversitesinden Prof. Helen Fisher (2006) tarafından önerilmiştir. Prof. Fisher, seks güdüsünün altında yatan üç farklı nörobiyolojik sistem saptamıştır; ilgi duyma ve bağlanma süreçleri, duygusal ilişkilerin gelişimini ve sürdürülmesini içermektedir. Testosteron seviyeleri, erkeğin ve kadının seks güdüsüyle ilişkilidir; beynin bu güdüyle ilişkili iki yapısı hipotalamus ve amigdaladır. Çekiciliğe ve tercih edilen eşe saplantılı odaklanma, beynin ödül yollarında yüksek dopamin aktivitesiyle ilişkilidir. Bağlanma, karşılıklı bakım ve yoldaşlık nükleus accumbensdeki oksitosin aktivitesiyle ve ventral pallidumdaki vazopressin aktivitesiyle ilişkilidir. Fisher'a göre, söz konusu beyin sistemlerinin her biri farklı bir fonksiyonu yerine getirmek amacıyla gelişmiştir. Seks güdüsü insanları bir dizi potansiyel partnerle cinsel ilişki kurmaya motive etmektedir. İlgi duyma sistemi, kişinin dikkatinin tercih edilen eşlere, yani uygun bir bebek doğurma ve büyütme kapasitesi olan kişilere odaklanmasına motive etmek için gelişmiştir. Erkekler uygun bir bebek üretebilecek gibi duran kadınları ve kadınlar kendilerine ve bebeğe destek olabilecek gibi gözüken erkekleri çekici bulurlar. Bağlanma sistemi ise insanları ilişkilerini bebeklerini büyütebilecekleri kadar sürdürmeye motive etmek için gelişmiştir.

İkili (Dubleks) Teori

Yale Üniversitesinden Prof. Robert Sternberg (2006), romantik ilişkilerdeki birçok farklı sevgi çeşidini ve bunların gelişimlerini açıklamak için ikili teoriyi geliştirmiştir. İkili teori, önceki üçgen teorisini ve "öykü olarak aşk" teorisini birleştirmektedir. Üçgen teorisinde Sternberg, her tür sevginin farklı yakınlık, tutku ve bağlılık dereceleriyle nitelendirildiğini ileri sürer. Mükemmel sevgi, yüksek yakınlık, tutku ve bağlılık seviyelerini içerir. Çılgın aşk sadece yüksek seviye tutku, arkadaşlık yalnızca yüksek seviye yakınlık, boş sevgi sadece yüksek seviye bağlılık içerir. Romantik aşk yüksek seviye yakınlık ve tutku içerir ama bağlılık içermez, budalaca aşk yüksek seviye tutku ve bağlılık içerir. "Öykü olarak aşk" teorisinde Sternberg, üçgen teorisinde tarif ettiği sevgi çeşitlerini oluşturan 26 aşk hikâyesinin bir taksonomisini geliştirmiştir. Taksonomisinin en popüler öykülerinden bazıları şunlardır: Aşk bir yolculuktur, bir aşk ilişkisi sürekli bakım ve dikkat gerektiren bir bahçe gibidir, aşk eşlerin gücü eşit paylaştığı bir demokrasi gibidir; aşk, çiftlerin bir dizi önemli olayı kaydettikleri ve hatırladıkları bir tarih gibidir. Sternberg'in

(1998a, 1998b) Üçgen Sevgi Ölçeği, yakınlık, tutku ve bağlılık ölçümü yapar ve Aşk Öyküleri Ölçeği, kişisel aşk anlatılarını değerlendirir. Bir dizi çalışmada Sternebrg (2006), yakınlığı, tutkuyu ve bağlılığı ölçen ölçeklerden alınan puanlar sonucunda bunların ilişki tatminiyle bağlantılı olduğunu saptamıştır. Ayrıca bu üç varyasyondan ve benzer temalı aşk öykülerinden yakın puanları alan çiftlerin ilişkilerinde daha fazla doyuma ulaştıklarını bulmuştur.

Farklı Sevgi Türlerinin Ölçüleri

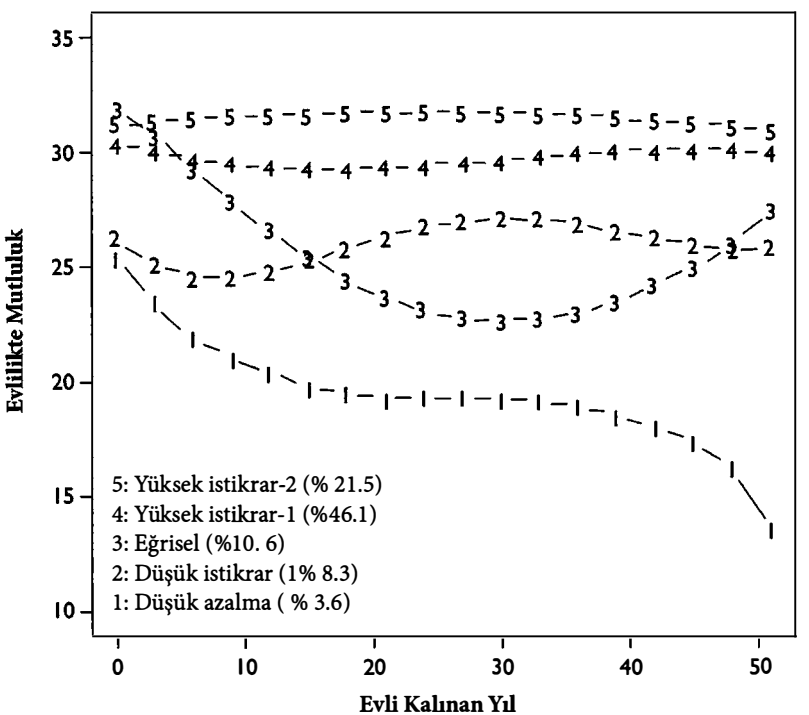
Birçok sevgi çeşidi olduğu fikri Sternberg dışında başka araştırmacılar tarafından da önerilmiştir. Nitekim farklı sevgi türlerini ölçen bir dizi ölçüm vardır. Örneğin Lee (1973), birbirinden farklı altı tür sevgi olduğunu iddia etmiştir: Eros (tutkulu aşk), ludus (oyuncu aşk), storge (arkadaşça sevgi), pragma (mantıksal veya pratik sevgi), mania (sahiplenici aşk) ve agape (özverili sevgi). Bu altı tür sevgi, Sevgi Tutumları Ölçeği'yle (Hendrick & Hendrick, 1986; Hendrick *ve ark.*, 1998) ölçülebilir. Rubin (1980), romantik aşkı bağlanma, ilgi gösterme ve yakınlık özelliklerinden oluşacak şekilde kavramsallaştırmıştır. Hem sevme hem de hoşlanma, Sevme ve Hoşlanma ölçekleriyle ölçülebilmektedir. Fehr'in (1994) çeşitli sevgi ölçeklerinin faktör analizi, başkalarının genelde şefkatli sevgi (tutkulu aşkın zıttı) olarak adlandırdıkları sevgi türünün Hoşlanma ve Sevme ölçeklerinin bir parçası olduğunu göstermiştir. Hatfield ve Sprecher (1986), duyunun karşılıklı olup olmadığı gözetilmeksizin birlikteliğe duyulan yoğun özlemi ölçen Tutkulu Aşk Ölçeği'ni geliştirmiştir. Tutkulu aşk, cinsel çekimle ve yoğun duygularla ilişkilidir.

Evlilik

Birlikte yaşamanın ilk aşamalarında çiftler için en önemli görevlerden bir tanesi, diğerinin güçlü ve zayıf yönleriyle mizacının aşkın ilk evrelerinde oluşturulmuş idealize görüşler ve tahminler yerine gerçekçi bir şekilde değerlendirmesine dayanan rutinler geliştirmektir. 1. Bölüm'de evliliğin iyi oluşla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Daha mutlu insanlar evlenir ve evlilik, insanları daha fazla mutlu edecek sosyal desteği, sosyal rolü ve gelecek nesillere katkıda bulunmak gibi biri dizi yararı sağlar. Ancak evlilikte mutluluk sabit değildir. Kesitsel çalışmalar, evli insanların bekarlara kıyasla daha mutlu olduğuna işaret ederken (*ör.* Proulx *ve ark.*, 2007), uzun vadeli çalışmalar evlendikten sonra oluşan mutluluktaki artışın evliliğin beşinci yılından sonra düşüşe geçtiğini göstermektedir (*ör.* Lucas & Clark, 2006; Soons *ve ark.*, 2009).

Evlilik boyunca deneyimlenen doyum oranlarında hatırı sayılır değişimler söz konusudur. Anderson *ve ark.* (2010), 706 ABD'li çiftin uzun vadeli verilerini baz alarak ve grup tabanlı yörünge modellemesi diye bilinen istatistik tekniğini kullanarak, beş farklı yörünge belirlemiştir. Şekil 8.1'de görülebileceği gibi, katılımcıların neredeyse üçte ikisi (4. ve 5. Gruplar) evliliklerindeki mutluluk seviyesinin yüksek ve istikrarlı olduğunu bildirmiştir. Kalan üç grup, yüksek mutluluğu, mutlulukta düşüşü ve iyileşmeyi içeren eğrisel bir model (3. grup), sürekli az mutluluk modeli (2. grup) ve sürekli azalan düşük mutluluk modeli (1. grup) çizmiştir. Evlilikte yüksek seviye mutlulukları olan grupların, evliliğe dair daha az sorunu vardır ve bu gruplar ortak aktivitelere daha fazla zaman ayırırlar. Geçmişteki araştırmalar, yaşam döngüsü boyunca bir dizi faktörün evlilik doyumuyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Şekil 8.1 Evliliğe dair mutluluğun yaşam döngüsündeki beş farklı yörüngesi



Kaynak: Anderson, J., Van Ryzin, M., & Doherty, W. J. (2010). "Sürekli evli kalan bireylerde evlilikte mutluluğun gelişimsel yörüngeleri: Gruba dayanan modelleme yaklaşımı". *Journal of Family Psychology,* 24, 587-5996 (Şekil 1, s.591). Amerikan Psikologlar Derneğinin izniyle.

Evlilik doyumu

Aşağıdaki demografik faktörler evlilik doyumuyla ilişkilidir (Conger *ve ark.*, 2010; Fincham & Beach, 2010; Gottman & Notarius, 2002; Newman & Newman, 2008):

- Yüksek seviyede eğitim
- Yüksek sosyoekonomik statü
- Eşlerin ilgi alanlarında, zekâlarında ve kişiliklerinde benzerlik
- Cinsel uyumluluk
- Kadınlar için geç evlilik

Bu faktörleri evlilik doyumuna bağlayan kesin mekanizmalar tam olarak anlaşılmamaktadır. Ancak izleyen spekülasyonlar mantıklı gözükmektedir. Yüksek eğitim seviyesi ve yüksek sosyoekonomik statü muhtemelen daha fazla evlilik doyumuna neden olmaktadır. Zira bu faktörlerin bulunduğu durumlarda insanların sorun çözme becerileri olasılıkla daha iyi olur ve kalabalıkta daralmak gibi daha az kronik hayat stresleri olur. Zıtların birbirini çekeceği yönündeki kültürel inanca rağmen araştırma bulguları benzerliğin evlilik mutluluğuyla bağlantısını göstermektedir. Bunun nedeni muhtemelen benzer kişilerin birbirleriyle empati kurabilmesi ve ortak ilgi alanlarının olmasıdır. Birçok araştırma, çiftlerin cinsel aktivitede bulunma sıklıklarında büyük değişkenlik saptamıştır ama cinsel ilişki sıklığı yerine cinsel uygunluğun evlilik doyumuyla bağlantılı olduğunu doğrulamıştır.

İstikrarlı evlilikleri olan mutlu çiftlerin inanç sistemleri ve etkileşim kalıpları hakkındaki çalışmalar, ayırt edici özelliklerin bulunduğunu saptamıştır (Carr, 2006; Casey *ve ark.*, 2010; Fincham *ve ark.*, Gottman & Notarius, 2002; Gurman, 2008 ; Ozer & Benet-Martinez, 2006). Bu özellikler şöyledir:

- Saygı
- Kabullenme
- Bağlılık
- Maneviyat
- Pozitif davranışa yatkınlık
- Negatif etkileşimlerden daha fazla pozitiflik
- Belirli konularda anlaşmazlıklara odaklanmak
- İlişki çatlaklarını hızla onarmak ve affetmek

- Erkek ve kadın farklı konuşma tarzlarının üstesinden gelmek
- Yakınlık ve güç için ihtiyaçlara işaret etmek
- Duygusal zekâ, duygusal istikrar ve uyumluluk

Mutlu çiftler, eşlerinin pozitif davranışlarını durumsal faktörler yerine yatkınlığa bağlarlar. Örneğin "Bana yardım etti çünkü o an uygundu" yerine "Bana yardım etti çünkü o çok nazik biri" şeklinde düşünürler. Mutlu çiftlerde pozitiften negatife gidişatın beşte bir oranında olduğu saptanmıştır (Gottman, 1993). Mutlu çiftlerin anlaşmazlıkları olsa da bu, beş kat fazla pozitif etkileşimle dengelenir. Mutlu çiftler anlaşamadığında eşlerini birçok konuda eleştirmek ya da eşlerine hakaret etmek yerine anlaşmazlıklarını belirli bir sorun üzerine odaklarlar. Bu tür bir davranış, mutlu çiftleri nitelendiren genel saygı tutumunun yansımasıdır. Mutlu çiftler, hızlı bir şekilde ilişkilerindeki çatlakları onarma eğilimindedir. Darılma durumunda veya eşlerden biri incindiğinde affetme isteği ve uzun süren iletişimsizliği, somurtmayı ve küslüğü önleme arzusu vardır (Fincham *ve ark.*,2007). Mutlu çiftler bazen anlaşmazlıkları, farklılığı kabul ederek çözer. Erkeklerin ve kadınların farklı sohbet tarzları olduğuna dair çok iyi kanıtlar vardır ve bu farklar olasılıkla biyolojik faktörler yerine daha çok sosyal faktörlerle belirlenmektedir (Cameron, 2010). Erkekler, sohbeti ağırlıklı olarak görev odaklı bilgileri iletmek ve görevle ilgili sorunları çözmek için kullanır. Kadınlar, sohbeti ağırlıklı olarak ilişki kurmak ve ilişkileri sürdürmek için kullanır. Mutlu çiftler birbirleriyle iletişim kurarken bu farklı sohbet tarzlarını yönetmek için yollar bulur, böylece psikolojik yakınlık tehlikeye atılmaz, teşvik edilir. Bu tür ilişkilerde erkekler, sohbeti kullanarak eşleriyle ilişki kurmak ve ilişkilerini devam ettirmek için çaba sarf eder ve kadınlar bunun zorlu yanlarının farkındadır. İletişim ve yakınlık hakkındaki zorluklar ve anlaşmazlıklar bir yanda, ilişkinin güç dengesi veya rol yapısı diğer yanda olmak üzere bu iki konu sıkıntılı çiftler için ana konudur (Gurman, 2008). Yakınlık açısından, genellikle erkeklerin daha büyük psikolojik mesafe koyduğu ve kadınların daha fazla psikolojik yakınlıkta direttiği söylenebilir. Güçle alakalı olarak, erkekler genelde gücü ve geleneksel cinsiyet rollerinin yararlarını ellerinde tutmak isterlerken kadınların daha fazla eşitlikçi ilişkiler kurma arzusunda oldukları söylenebilir. Eşlerin, ilişkideki yakınlık ve güç bulma ihtiyaçları mutlu ilişkilerde yeterince karşılanır ve eşlerden biri söz konusu ihtiyaçların engellendiğini hissederse ilişkilerinde değişiklik yapma konusunda diğeriyle müzakerede bulunma yetisine sahiptir. Bu yöntem, kişisel

kaygılar yerine ilişkinin uzun süreçteki canlılığını ön plana almayı gerektirir (Fincham *ve ark.*, 2007). Evlilikteki istikrar, dinî veya manevi bağlılıkla ilişkilidir. İlişkilerini daha geniş dinî, manevi ya da geleneksel bağlam içerisinde nitelendiren çiftlerin daha istikrarlı evlilikleri vardır (Fincham *ve ark.*, 2007). Duygusal zekâ, duygusal istikrar ve uyumluluk (ikinci ve 5. Bölüm'de ele alınmıştır) evlilik doyumuyla bağlantılı kişisel özelliklerdir (Casey *ve ark.*, 2010; Ozer & Benet-Martinez, 2006). Bunun nedeni değişmeyen, uyumlu ve yüksek duygusal zekâya sahip insanların aynı özelliklere sahip eşler seçmesi olabilir. Bu durum, uyumlu, istikrarlı ve yüksek zekâlı kişilerin, kendilerinin ve eşlerinin duygularını algılamak ve anlamak, ilişkilerini geliştirmek ve ilişkiye ait problemleri çözmek ve bu bilgiyi kullanarak ilişkiden doyumu en tepeye çıkartarak duygularını düzenlemek için daha fazla donanımlı olmalarından kaynaklanabilir.

Evlilik Türleri

Fitzpatrick (1988) ve Gottman (1993), anketler ve gözlemsel çalışmalar sonucu üç adet istikrarlı doyurucu evlilik türü olduğunu saptamıştır. Bunları geleneksel, çift cinsiyetli ve kaçıngan çiftler olarak terimleştirdim. Bu tür evliliklerin özellikleri Tablo 8.3'ün ilk kısmında özetlenmiştir. Geleneksel çiftler geleneksel cinsiyet rollerini ve yaşam tarzlarını benimser ve ılımlı anlaşmazlık yönetimi izler. Çift cinsiyetli çiftler eşitlikçi roller yaratmaya çabalar ve anlaşmazlık yönetiminde ateşli bir yaklaşım sergiler. Kaçınmacı çiftler, geleneksel cinsiyet rolleri benimser ve paralel hayatlar yaşayarak anlaşmazlıktan kaçınır. Gottman'ın (1993) çalışmasında iki tür dengesiz çift saptanmıştır. Bu iki türü Tablo 8.3'te, anlaşamayan çiftler ve birbirlerinden kopmuş çiftler olarak belirttim. İlkinde çiftler çatışır ama çözüme ulaşmaz ve ikincisinde çiftler çoğunlukla çatışmadan kaçınır. Gottman, üç istikrarlı çift örneğindeki anlaşmazlık çözümü sürecinde, pozitif sözlü alışverişin negatife oranının beşte bir olduğunu bulmuştur. Her iki istikrarsız çift örneğinde, pozitif alışverişlerin negatife oranı birde bir çıkmıştır. Gottman'ın ve Fitzpatrick'in çalışmaları, istikrarlı evlilik ilişkisinde birçok olası model olduğunu vurgulamaktadır. Çalışmaları, çiftlerin anlaşmazlıktan kaçınmak yerine çözüm üretmek amacıyla hareket etmelerinin öneminin altını çizmektedir. Negatiflik, kendisinin beş katı oranıyla pozitiflikle dengelenmezse sadece yok edici olur. Gerçekten de negatifliğin yakınlık ve özerklik ihtiyaçlarını dengelemek ve beğeniyi uzun süre devam ettirebilmek gibi toplum yanlısı bir rolü vardır.

Tablo 8.3 Beş Tür Çift

İstikrar	*Tür*	*Özellikler*
İstikrarlı	Geleneksel çiftler	Geleneksel cinsiyet rollerini benimserler Aileyle ilgili hedefleri bireysel hedeflere tercih ederler Düzenli günlük programları vardır Aile evinde yaşam alanını paylaşırlar Hem pozitif hem negatif duyguları ılımlı bir şekilde ifade ederler Önemli konular dışındaki konularda anlaşmazlığa düşmekten kaçınma eğilimindedirler Anlaşmazlığa girerler ve çözmeye çalışırlar Bir anlaşmazlık giderme vakasının başlangıcında, eşlerden her biri diğerini dinler ve kendini diğerinin yerine koyar İlerleyen kısımda önemli oranda ikna vardır
	Çift cinsiyetli çiftler	Çift cinsiyetli eşitlikçi rolleri benimserler Bireysel hedefleri aile hedeflerinin önünde tutarlar Günlük planları karmakarışıktır Evlerinde ayrı yaşam alanları vardır Pozitif ve negatif duyguları yüksek seviyede ifade ederler Birçok konuda süregelen müzakereler içindedirler Eşler anlaşamaz ve birbirlerini anlaşmazlık giderme vakalarının hemen başında ikna etmeye çalışır
	Kaçınmacı çiftler	Geleneksel cinsiyet rollerini benimserler Evlerinde ayrı yaşam alanları vardır Her türlü anlaşmazlıktan kaçınırlar Anlaşmazlık çözme becerileri azdır Bir anlaşmazlık halinde eşler kendi fikirlerini belirtir ama karşıdakini ikna etmeye çalışmaz ve taviz vermezler Belirli anlaşmazlıklardaki farklılıkları, ortak noktalar ve değerlerle karşılaştırıldığında önemsiz olarak kabul ederler Anlaşmazlıkla ilgili tartışmalar duygusal değildir
İstikrarsız	Anlaşamayan çiftler	Anlaşamadıkları konularda herhangi yapıcı bir çözüm getirmeye çalışmazlar Sürekli suçlama, akıl okuma ve savunmaya geçme durumları etkileşimlerini açıklar Yüksek seviyede negatif duygu ve az pozitif duygu gösterilir Saldırı-geri çekilme etkileşim şablonu
	Kopuk çiftler	Çelişkiden kaçınırlar ve çok az anlaşmazlık çözme becerileri vardır Kısa süreli suçlama, akıl okuma ve savunmaya geçme durumları etkileşimlerini açıklar Düşük seviyede negatif duygu gösterilir ve neredeyse hiç pozitif duygu gösterilmez Geri çekilme-geri çekilme etkileşim şablonu

Kaynak: Kaynak: Gottman, J. (1993)'dan alıntı. "Evlilik etkileşiminde anlaşmazlık rolleri, gerginlik ve kaçınma: Beş tür çiftin uzun vadeli değerlendirmesi". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 6-15; ve Fitzpatrick, M. (1988). *Karı Koca Arasında: Evlilikte İletişim.* Newbury Park, CA: Sage.

Küçük Çocukları Olan Aileler

Tablo 8.1'de verilen aile yaşam döngüsü modelinin üçüncü aşamasındaki ana görevler şöyledir: Çiftlerin çocuklarına alan açmaları için duygusal ilişkilerindeki rollerine uyum sağlamaları, çiftlerin ailelerindeki büyükanne ve büyükbaba rollerini geliştirmeleri, çocuklar orta çocukluk dönemine ilerlediğinde onlarla arkadaşlık kurmaları, ailelerin kendi çevrelerine yakın kreş, anaokulu ve okul ayarlamaları. Bu konuların her biri aşağıda daha detaylı bir şekilde ele alınacaktır. Bu yaşam döngüsü aşamasında çiftler çocuk yetiştirme, finansal idare ve ev idaresi gibi sorumlulukların yerine getirilmesi için uygulanabilir bir görev dağılımı düzenlemelidir. Söz konusu alanda, sanayileşmiş Batılı ülkelerinde yapılan araştırmaların çoğu, bu alana eşitsizliğin damga vurduğunu göstermektedir. Erkekler, kadınlara kıyasla daha çok para kazandıran ev dışı işler yapmakta, kadınlar ev dışında çalışsalar bile daha çok ev işi yapma ve çocuk bakımıyla ilgilenmekte ve erkekler kadınlara kıyasla daha fazla boş vakit bulmaktadır (Bianchi & Milkie, 2010).

Ebeveyn Rolleri

Ebeveynliğe geçiş, evlilik doyumunda küçük ama önemli bir düşüşe sebep olur. 97 çalışmanın meta analizinde Twenge *ve ark.* (2003) ebeveynlerin ebeveyn olmayanlara kıyasla daha düşük evlilik doyumu bildirdiğini (d = -0.19) saptamıştır. Çocuk yetiştirmenin gereklilikleri ve çocukların varlığının çiftin ilişkisini beslemek için gerekli zaman ve fırsatı büyük ölçüde azaltması göz önüne alınırsa evlilik doyumundaki düşüşün bu kadar az olması olağan dışıdır. Pozitif ebeveynlik rollerinin gelişimi, çiftlerin, çocukların ihtiyaçlarını karşılamak için rutinler oluşturmasını içerir. Bu rutinler şöyledir:

- Güvenlik
- Bakım
- Kontrol
- Entelektüel uyarım

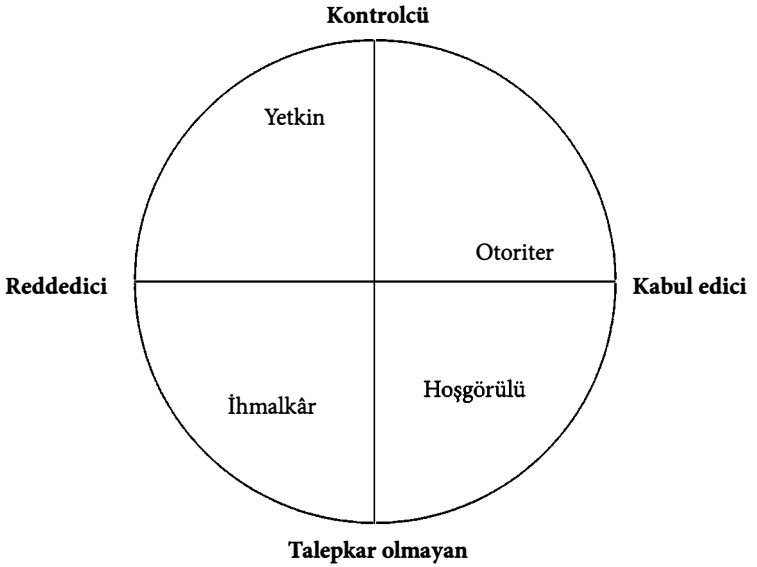
Bu rutinleri geliştirmek karmaşık bir süreçtir (Carr, 2006). Çocukların güvenlik ihtiyaçlarını karşılama rutinleri, çocukları denetimsiz bırakmayarak kazalardan korumayı ve küçük çocuklara bakmanın taleplerinin genelde ortaya çıkarttığı hayal kırıklığını ve öfke yönetimini içerir. Çocuklara yiyecek ve barınak, bağlanma, empati, anlayış ve duyusal destek sağlamak için rutinler, çocukların bu çeşitli alanlardaki ihtiyaçlarını karşılamak için geliştirilmelidir. Rutinler, ço-

cukların kontrol edilme ihtiyaçlarını şu şekillerde karşılar: Açık kurallar ve sınırlar belirlemek için, çocukların söz konusu beklentilere uyup uymadığını denetlemek için, kurallara uymalarından ve kuralları ihlal etmelerinden dolayı verilen uygun ödüller ve yaptırımlar için. Çocuğun ideal bir duygusal ve entelektüel gelişim göstermesi için yaşına uygun entelektüel uyarım ihtiyaçlarını karşılamak amaçlı ebeveyn-çocuk oyunları ve iletişim rutinleri de geliştirilmelidir.

Ebeveynler, çocuklarının güvenlik, emniyet ihtiyaçlarına alışmışsa çocuklara fiziksel olarak bakılıyorlarsa ve çocukların ihtiyaçlarının karşılanmasını gerektiren işaretlere karşı duyarlılarsa çocuklarıyla güvenli duygusal bağlar kurar (Cassidy & Shaver, 2008). Bu gerçekleştiğinde çocuklar, ebeveynlerinin dünyayı keşfedebilecekleri güvenli bir üs olduğunu öğrenir. Bunun gerçekleşmediği durumlarda çocuklar, ilerleyen yaşlarda güvenli yakın ilişkiler kurma konusunda zorlanabilir ve güvensiz bağlar kurabilir.

Ebeveynlik üzerine yazılmış kapsamlı literatür, sıcaklık, kabul edicilik ve kontrolü içeren iki dik açılı boyut birleştirilerek dört ebeveynlik tarzı bulunabilir. Bunların her biri çocuk için belirli gelişimsel sonuçlarla ilişkilidir (Darling & Steinberg, 1993). Bu dört tarz, Şekil 8.2'de sunulmuştur. Sıcak, çocuk merkezli yaklaşımı kabul eden, çocukların yaşlarına uygun sorumluluk almasını sağlayan ve ılımlı kontrolü benimseyen *yetkin ebeveynler*, çocuklarının özerk ve güvenli bireyler olması için maksimum faydalı bir bağlam sunarlar. Yetkin tarzı kullanan ebeveynlerin çocukları, anlaşmazlıkların en etkin bir şekilde diğer kişinin görüşünün de hesaba katılarak dostane bir müzakere bağlamında giderilebileceğini öğrenir. Bu tür beceriler, yaşa uygun ahlaki davranış, ortak sorun çözmede etkin olma, iyi akran ilişkileri ve sosyal destek ağı gelişimi özelliklerinin karakterize ettiği olumlu sosyal davranışlar bakımından elverişlidir (Eisenberg *ve ark.*, 2006). Sıcak ve kabul edici ama kontrolcü *otoriter ebeveynlerin* çocukları, utangaç ve inisiyatifi ele almaya gönülsüz yetişkinler olma eğilimindedir. Ebeveynlerin disiplin tarzı çocuklara, bireyler arası farklılıkların üstesinden gelmenin ve problemleri çözmenin en iyi yolunun sorgusuz itaat olduğunu öğretir. Sıcak ve kabulkâr ve disiplin konusunda gevşek olan *hoşgörülü ebeveynlerin* çocukları, ilerki yaşamlarında planları uygulamada ve dürtülerini kontrol etmede yetersizlik gösterir. Ebeveynlerinden az sıcaklık veya az kabul gören çocuklarla, sert bir şekilde disiplin altına alınan veya çok az ya da tutarsız bir şekilde ilgilenilen çocuklar uyum sorunları yaşar. Ebeveynlik doyumunun kısa bir ölçümü Tablo 8.4'te sunulmuştur.

Şekil 8.2 Ebeveynlik tarzları



Kaynak: Darlin, N., & Steinberg, L. (1993). "Bağlam olarak ebeveynlik tarzları: Bütünleşik model". *Psychological Bulletin*, 113, 487-496.

Büyükanne ve Büyükbaba Rolleri

Çocukların ihtiyaçlarını karşılamak için ebeveynlik rolleri ve rutinleri geliştirmeye ek olarak bu aşamanın sonraki görevi, pozitif büyükanne ve büyükbaba rolleri geliştirmek ve bunun gerektirdiği aile ilişkilerinin yeniden düzenlenmesidir. Thiele ve Whelan (2006), yaptıkları geniş kapsamlı değerlendirmede büyükanne ve büyükbaba rolünün genellikle anlamlı ve doyurucu olduğu kanısına varmışlardır. Bunun nedeni muhtemelen, bu rolün bireylerin üretkenlik ihtiyaçlarını karşılayacakları bir mecra sunmasıdır. Bu da bir dizi farklı tipolojinin oluşmasına neden olmuştur. Örneğin Neugarten ve Weinstein (1964), beş farklı büyükanne ve büyükbaba rolü belirlemiştir. İlki, resmi bir rol benimseyen, çocuk bakımıyla ilgilenmeyen ama torunlarıyla sevecen ve duygusal bağ kuran büyükanne ve büyükbaba türüdür. İkincisi, torunlarının oyun arkadaşı rolünü üstlenen ve aslında eğlence arayan büyükanne ve büyükbaba türüdür. Üçüncüsü, torunlarıyla çok az ilişki kuran uzak bir kişiliktir. Dördüncüsü, ebeveynin vekili veya ebeveynin yerini tutan kişi rolündeki büyükanne ve büyükbaba türüdür, böylece anne evin dışında çalışabilir. Sonuncu büyükanne-büyükbaba rolü, geleneksel ailede güçlü ataerkil veya anaerkil konuma sahip aile bilgeliğinin deposu rolüdür. Büyükanne

Tablo 8.4 Kansas Ebeveyn Doyum Ölçeği

Aşağıdaki üç soruda çocuğunuz veya çocuklarınızla aranızdaki ilişkiye dair görüşünüzü en iyi yansıtan yanıtı daire içine alın. Teşekkür ederiz.

Çocuğunuzun veya çocuklarınızın davranışlarından ne kadar memnunsunuz?	Aşırı memnuniyetsiz 1	Çok memnuniyetsiz 2	Biraz memnuniyetsiz 3	Karışık 4	Biraz memnun 5	Çok memnun 6	Aşırı memnun 7
Kendinizden ebeveyn olarak ne kadar Memnunsunuz?	Aşırı memnuniyetsiz 1	Çok memnuniyetsiz 2	Biraz memnuniyetsiz 3	Karışık 4	Biraz memnun 5	Çok memnun 6	Aşırı memnun 7
Çocuğunuzla veya çocuklarınla ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	Aşırı memnuniyetsiz 1	Çok memnuniyetsiz 2	Biraz memnuniyetsiz 3	Karışık 4	Biraz memnun 5	Çok memnun 6	Aşırı memnun 7

Kaynak: James, D.E., Schumm, W. R., Kennedy, C. E., Grigsby, C. C., Shectman, K. L., & Nichols, C. W. (1985). "İki evli ebeveyn örneğinde Kansas Ebeveyn Doyum Ölçeği Özellikleri." Psychological Reports, 57, 163-169.

ya da büyükbaba ebeveynleri ve torunları destekleyen bir rol benimsediğinde aile dirliğine katkıda bulunur. Destek sunmadıkları halde ebeveynlerden ve torunlardan daha çok şey talep ettiklerinde uyum sorunlarının oluşmasına sebep olurlar.

Kreş

Çocuklu aileler, bebeklerini kreşe verebilir. Çocuklar kreşten en çok faydayı, ebeveynleriyle güvenli bağ kurduklarında ve evde pozitif etkileşim kurduklarında, kreşe çok erken yaşta verilmediklerinde, kreşte çok fazla zaman geçirmediklerinde (3.-54. aylar arasında haftada 30 saatin altında) ve yüksek kalitede bakım sunulan bir kreşe gittiklerinde sağlar (Lamb & Ahnert, 2006; Vandell, 2004). Bu bağlamda yüksek kalitedeki bir kreşi nitelendiren faktörler; bebeklerle kreş çalışanları arasındaki ilişkinin sürekliliği, çalışanların bebeğin güvenlik, bakım, kontrol ve entelektüel uyarım ihtiyaçları karşısında duyarlı tepki vermesi, kreş çalışanları ve kreşteki çocuklar arasındaki pozitif ilişki, kreş ortamında çocukların akranlarıyla pozitif ilişkileri, bebek sayısının çalışan sa-

yısına oranının azlığı ve güvenli, geniş ve iyi donanımlı fiziksel tesis özellikleridir. Kreş bu kriterleri karşıladığında çocuklar daha yetersiz kreşlere gidenlere kıyasla daha fazla bilişsel, sözel ve sosyal gelişim sağlar. Ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamakta zorlandıkları zaman yüksek kalitede bir kreş, çocukları ilkokul öncesinde okula hazırlar ve fakirliğin ve kötü ebeveynliğin olduğu problemli ev ortamıyla ilişkilendirilen risk faktörlerine karşı koruma görevi üstlenir. Kreşin olumsuz bir yanı da vardır. Hafta 30 saatten fazla kreşe verilen çocukların agresif davranış problemi geliştirme olasılığı daha yüksektir.

Anaokulu

Küçük çocuklu pek çok aile çocuklarını anaokuluna gönderir. Anaokuluna gitmek mağdur çocuklar için özellikle önemlidir. Sosyal açıdan mağdur ve düşük kilolu doğmuş çocuklar için okul öncesi erken müdahale eğitim programlarının, özellikle belirli koşullar sürüyorsa psikososyal uyumun, bilişsel gelişimin ve okul başarısının üzerinde yararlı uzun süreli etkileri olabilir (Carr, 2002). Etkin erken müdahale programlarında aileler, çocuğun yaşamının erken bir döneminde devreye girmeye başlarlar. Etkin programlar, okul öncesi yerleştirmesine ek olarak uzun süreli destekleyici ve eğitimsel ev ziyaretlerini içerir. Çocuk uyarımı, ebeveyn eğitimi ve desteği ve güvenli bağı destekleyen birleşik ebeveyn-çocuk oturumları, iyi anaokulu programlarının simgesidir. Etkin programlar ilkokulun başlangıcına kadar uzar. Merkezi etmen, ebeveynlerle anaokulu çalışanları arasında iyi işleyen bir ilişkidir. Çocukların ve ebeveynlerin eğitimin değerini gösterecek pozitif rol modellerine erişimi olmalıdır. Son olarak, planlama aktivitelerinin unsurlarını kapsayan bir öğretim metodu, bu aktiviteleri gerçekleştirmek ve performansı değerlendirmek (planla-gerçekleştir-değerlendir) başarı için hayati önem taşır. Temeli başarılı anaokulu programları tarafından atılan dört yaşam becerisi, pozitif sonuçları olan çocukları ayırt eder. İlki, eğitimle ilgili ve sosyal sorunları çözmek için hedef odaklı ve planlı yaklaşım gelişimidir. İkincisi, eğitim ve meslek için isteklerin gelişimidir. Kendi eylemlerinin sorumluluğunu alma anlayışının gelişimidir. Dördüncüsü, başkalarına karşı görev ve sorumluluk anlayışıdır.

Okul

Pozitif psikolojinin kurucusu Martin Seligman, Avustralya'da Geelong İlköğretim Okulunda ideal gelişimi desteklemek için bütün bir okul programı uygulamıştır (Seligman *ve ark.*, 2009). Bu pozitif psikoloji okul programında öğrenciler, kendi güçlü yönlerini belirlemeyi ve günlük yaşamlarında bu güçlü yönlerini

daha sık kullanmayı öğrenir. Güçlü yönler, 2. Bölüm'de ele alınmıştır. Geelong İlköğretim Okulunda öğrenciler, günlük zorlukların üstesinden nasıl gelecekleri konusunda iyimser olmayı öğrenirler. Ayrıca sistemli problem çözme, yaratıcı beyin fırtınası, karar verme, rahatlama ve girişkenlik becerileri geliştirirler.

Önceki araştırmalar, belirli tür okulların pozitif çocuk gelişimi, akademik başarı ve olumlu sosyal gelişim için özellikle elverişli olduğunu göstermiştir. Rutter *ve ark.*(1979), ortaöğretim okullarında yaptıkları ufuk açıcı araştırmalarında, ortaokul ortamında davranışa ve başarıya olumlu etkisi olan bir dizi özellik saptamıştır ve bu etmenler çocuk ve aile özelliklerinden bağımsızdır. Söz konusu özellikler şöyledir:

- Müdürün çalışanlardan oluşan ekibe katı otorite liderliği;
- Sınıflarda öğretmenlerin yüksek başarı beklentisiyle, açık kurallarla ve düzenli not verilen düzenli ödevlerle katı otoriter yönetim sergilemesi;
- Çalışanlar arasında müfredat planlaması konusunda katılımcı yaklaşım ve çalışanlarla müdür arasında uyumu teşvik eden okul yönetimi olası;
- Öğrencilerin okula sadakati için okulun işleyişine katılmaların için birçok fırsat bulunması;
- Hem akademik başarı hem spor gibi diğer alanlarda mükemmellik için dengenin vurgulanması;
- Öğretmenlerin iyi davranış modeli olması;
- Öğretmenlerin düzenli bir şekilde akademik ve akademik olmayan başarıları takdir etmesi, ödüllendirmesi ve övmesi;
- Entelektüel açıdan yetkin ve yetkin olmayan öğrenciler arasındaki denge;
- Çekici, rahat ve hoş bir okul ortamı.

Hem ilkokullar hem ortaokullar hakkında yapılan sonraki araştırmalar, Rutter'in orijinal bulgularını desteklemiştir ve genişletmiştir. Yüksek başarıyla ilişkilendirilen özellikler şöyledir: Öğrencileri açık önceden belirlenmiş amaçlarla veya standartlarla tanıştırmak, başarı beklentisi oluşturmak, ders materyalini kolayca yorumlanabilecek şekilde hazırlamak, öğrencilere yeterli tekrar yapmak, bilgiyi açık bir şekilde sunmak, hedeflere ulaşıldığından emin olmak için gerekirse yardım almak ve geri bildirim vermek. Öğretmeye bu tür bir yaklaşım, öğrenci performansıyla ilişkilendirilen bir değişken olan sınıflardaki öğrenci sayısının az olmasını gerektirir (Sylva, 1994).

Okul memnuniyeti, öğrencinin genel okul deneyiminin olumlu yanları hakkındaki yargısıdır. Huebner'in (1994) Çocuklar için Çok Boyutlu Yaşam Doyum

Ölçeği gibi enstrümanlarla ölçülebilir. Okul memnuniyeti, öğrencilerin pozitif uyumuyla ve öğretmenlerin pozitif sınıf yönetimiyle ilişkilidir. Öğrencilerin uyumuyla ilgili olarak, daha fazla okul memnuniyetinin ilişkili olduğu özellikler şöyledir: Ümit, içsel motivasyon, içsel kontrol, akademik yeterlik, akademik performans, öz saygı, sosyal yeterlik, müfredat dışı aktivitelerde bulunma ve psikolojik uyum (Huebner *ve ark.*,2009). Okul memnuniyetsizliği kötü akademik performans, psikolojik problemler, madde kullanımı ve okul bırakma gibi bir dizi uyum zorluğuyla ilişkilidir. Okul memnuniyetine neden olan sınıf yönetimi uygulamaları, seçimi ve özerkliği destekleyen müfredat kullanmayı, öğrencilerin akademik isteklerine yönelik hedefler belirlemeyi, aktif görev odaklı öğretim metotları kullanmayı, açık hedefler ve öngörülebilir sınıf rutinleri belirlemeyi ve uygulamayı, öğrencileri doğru davranış için ödüllendirmeyi, sınıf içinde olumlu akran etkileşime ve spor gibi müfredat dışı aktivitelere olanak sağlanmasını içerir.

Akran İlişkileri

Çocuklukta ve ergenlikte akran ilişkileri, yaşam döngüsü boyunca iyi oluş ve uyum için önemlidir (Rubin *ve ark.*, 2009). Çocuk ve ergenlik akran ilişkileri, ilişki kurma ve sürdürme becerilerinin öğrenildiği bağlamdır. Bu beceriler, sosyal destek kaynağı olarak yaşamın ilk yirmi yılında iyi oluşa katkıda bulunur. Gelişim psikolojisinde yapılan araştırmalar, akran ilişkilerinin nasıl ortaya çıktığını ve bunların gelişimine olanak sağlayan etmenleri göstermektedir. İlk beş yılda, başkalarıyla artan etkileşim fırsatlarıyla ve dilin gelişimiyle birlikte diğer çocuklarla etkileşim artar. Diğer çocukların bakış açılarını empatik bir şekilde anlama üzerine inşa edilmiş işbirlikli oyun kademeli olarak ortaya çıkar ve çocukluğun orta döneminde tamamen yerleşir. Rekabet (genelde fiziksel veya sözel saldırganlığı veya şaka yapmayı içerir) akran ilişkilerinin, özellikle erkek çocuklar arasındaki ilişkilerin önemli bir parçasıdır. Bu, gençlerin akran grup hiyerarşisi içinde üstün bir konum kurmasını sağlar. Benimsenen oyun stillerinde önemli farklılıklar vardır; kızlar daha çok işbirliği yaparlar ve ilişki odaklıdırlar, erkek çocuklar daha rekabetçi ve aktivite odaklıdır. Erkek çocuklar geniş akran gruplarında oynarken kızlar duygusal açıdan yakınlıkla nitelendirilen özel arkadaş gruplarını tercih etmektedir. Orta çocukluk döneminde cinsiyete göre ayrılmış oyun neredeyse evrenseldir. Ergenlikte akranlarla geçirilen zaman gitgide artar. Hem kızlardan hem erkeklerden oluşan akran grupları oluşur. Romantik arkadaşlıklar kurulur ve romantik olmayan arkadaşlıklar derinleşir. Ergen grupları içinde "popüler hiyerarşiler" gelişir.

Popüler çocukları akranları yardımsever, cana yakın, düşünceli, oyunlarda ve hayali oyunlarda kurallara uyan olarak tarif edilir. Ayrıca normale göre daha zeki ve fiziksel olarak çekici olma eğilimindedirler. Sosyal durumları doğru bir şekilde yorumlarlar ve akran grupları etkinliklerinde bulunmak için gerekli sosyal becerilere sahiptirler. Popüler çocuklar akran aktivitelerine katılmada etkindirler. Grup etkinliklerine katılmayı beklerler ve dikkatlice dâhil olacakları zamanı seçerler. Sıcaklık, mizah anlayışı ve sosyal ipuçlarına hassasiyet, sosyal olarak becerikli çocukların önemli özellikleridir.

Ebeveynlerine güvenli bağlar kuran iyi huylu çocukların iyi akran ilişkileri kurma olasılığı daha yüksektir. Bunun nedeni muhtemelen, duygusal durumlarını akranlarının ihtiyaçlarına "uydurabilmeleri"dir ve ebeveynleriyle deneyimleri, akranlarıyla etkileşimlerini dayandıracakları faydalı bir bilişsel model sunar. Güçlü akran ilişkileri geliştiren çocuklar, ebeveynlerinin akranlarıyla karışmaları için fırsatlar sağladığı ve ebeveynlerinin yetkin ebeveynlik tarzını kullanarak, sosyal beceriler geliştirmeleri için aktif rol oynadıkları ailelerden gelme eğilimindedir.

Ergen Çocukları Olan Aileler

Tablo 8.1'de sunulan, çocukların ergenliğe girişinin belirlediği aile yaşam döngüsü modelinin dördüncü basamağında ebeveyn-çocuk ilişkileri, ergenlerin daha fazla özerklik kazanmaları yönünde yapılan yeni düzenlemeler gerektirmektedir. Aynı zamanda yaşlanan büyükannenin ve büyükbabanın bakımı da gerekebilir. Bu, aile yaşam döngüsünde özellikle ebeveynler için oldukça karmaşık ve zorlayıcı bir aşamadır. Bu dönemde ebeveynlerin aile ilişkilerini ergenlerin artan bağımsızlığına ve büyükannenin ve büyükbabanın artan kısıtlanmalarına göre yeni düzenlemeler yapmaları gerekir.

Geçiş Döneminde Ergenler

Ergenlik, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (Collins & Steinberg, 2006; Jackson & Goossens, 2006). Hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişim dönemidir. Bu dönemde gençler ve ebeveynleri gencin artan özerkliği hakkında görüşürler. Bu görüşme, gençle ailesinin arası iyiyse kişisel güçlü yanlar ve beceriler görüşme için elverişliyse ve destekleyici bir sosyal ağ içerisinde yer alıyorsa daha kolay geçer. Ebeveyn-çocuk çatışmasının ergenlikte standart olduğu genel kanısı vardır. Epidemiyolojik çalışmalar, bunun söz konusu olmadığını göstermektedir. 5 aileden 1 tanesi, bir takım ebeveyn-ergen çatışmaları deneyim-

lese de sadece 20'de 1'i aşırı anlaşmazlık yaşar. Ergenlik hakkındaki geleneksel görüş, hayalperest ergenin muhafazakâr ebeveyn değerlerine karşı çıkmasıdır. Epidemiyolojik çalışmalar, birçok ailede ebeveyn-ergen kavgalarının dağınıklık, müzik, giysi ve dışarı çıkma yasağı gibi gündelik konular hakkında olduğunu göstermektedir. Nadiren değerler veya etik hakkındadır. Ergen hakkındaki geleneksel görüş, ebeveyn-ergen ilişkilerinin kalitesinde kademeli bir bozulma ve ergen-akran ilişkilerinin niteliğinde bir artış olduğunu varsayar. Bağlılık üzerine yapılan çalışmalar bunun böyle olmadığını iddia eder. Ebeveynlerle kurulan güvenli bağ, akranlarla kurulan güvenli bağ ile korelasyon göstermektedir. Ergenlerde gelişigüzel cinsellik popüler inancın aksine norm değildir. Pek çok araştırma, yaşı daha büyük gençlerin çoğunluğunun evlilik öncesi cinsel ilişkiyi, kararlı çiftler arasında olması durumunda kabul edilebilir olarak gördüğünü göstermektedir. Birçok kişiyle evlilik öncesi seks kabul edilemez görülmektedir.

Ergenlik Döneminde Dayanıklılık

Ergenlik bazı gençler için riskli bir dönemdir (Jackson & Goossens, 2006). Yaşamın ikinci on yılında çeşitli psikolojik sorunların gelişimi birçok fırsat vardır. Pozitif psikoloji için temel kaygı, dayanıklı ergenleri nitelendiren etmenleri belirlemektir ve bu etmenlerin riske ve zorluklara maruz kalınmasına rağmen yetişkinliğe sorunsuz geçmeleri için genç insanlara nasıl yardım edeceğini araştırmaktır. Çalışmalarda dayanıklılıkla ilişkilendirilen etmenler, Tablo 8.5'te özetlenmektedir (Davis & Nolen-Hoeksema, 2009; Davydıc *ve ark.,* 2010; Masten *ve ark.,* 2009; Rutter, 2006). Ergenlerin maruz kaldıkları stres etkenlerinin negatif etkilerini azaltmaya en uygun şekilde, problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınma başa çıkma stratejilerini esnek bir şekilde kullanmaları durumunda stresi veya travmayı takiben iyi uyum gösterme olasılıkları daha yüksektir. (Söz konusu başa çıkma stratejileri 7. Bölüm'de ele alınmıştır.) Dayanıklılıkla ilişkilendirilen belirli başa çıkma stratejileri, olumlu bir yeniden değerlendirmeyi ya da stresli durumların yeniden ele alınmasını, stresli ya da travmatik olayların faydalarını görmeyi, gelecek için gerçekçi planlar yapmayı, sosyal açıdan destekleyici ilişkiler geliştirmek için empati becerilerini kullanmayı, stresli olaylarla mizahla bakmayı, sosyal destek ağları yaratmak ve alışılmışın dışındaki ağlardan kaçınmak için zekâyı ve özgün yetenekleri (*Ör.* spor veya müzik) kullanmayı, sapkın kişisel gruplardan kaçınmayı, sapkın bakım verenlerden ve akran gruplarından ayrılmayı ve dinî

ya da manevi başa çıkmayı içerir. Yüksek seviye öz saygı, iyimser açıklayıcı tarz, kendi hayatı üzerinde kontrole dair genel bir inanış ve belirli birtakım streslerle ilintili etmenlerin kontrol edilebileceğine dair özel bir inanç (yüksek öz yeterlik), dayanıklılıkla ilişkilidir. (Öz saygı ve öz yeterlik 7. Bölüm'de, iyimserlikse 3. Bölüm'de ele alınmıştır.) Dayanıklılık, kolay mizaç, duygusal istikrar, dışadönüklük, insaflılık, tatlılık ve deneyime açıklık gibi bir dizi geniş çaplı kişilik özellikleriyle ve nitelikleriyle ilişkilidir. (Bu özellikler 2. Bölüm'de açıklanmıştır.) Bu özellikler ve nitelikler muhtemelen düşük psikofizyolojik tepkisellik ve stres etkenlerinden ve travmadan hızlı kurtulmanın faydalarını sunar. İstikrarlı ve destek verici bir aileyle büyümenin gelişimsel deneyimi ve bu tür ailelerle süren iletişim dayanıklılığı artırır. Zorluklara olumlu bir uyumla ilişkilendirilen ailelerin kendilerine özgü özellikleri arasında güvenli bağlanma, yetkin ebeveynlik, babanın duyarlılığı, erken ayrılıkların, kayıpların veya streslerin yokluğu ve ebeveynin akıl sağlığı yer alır. Yaşamın stresine daha iyi uyum sağlama, ergenlerin daha yüksek sosyoekonomik gruplardan gelmeleri, aile üyelerinden ve akranlarından oluşan iyi sosyal destek ağlarına sahip olmaları ve destekleyici ama zorlayıcı bir eğitim veren okula gitmeleri durumunda meydana gelir. Pozitif sosyal ağ seçmek ya da yaratmak (olumlu okul deneyimleri, iyi dostluklar veya sporda ya da sanatta yetenekli performans sergileme yoluyla) travmadan ya da zorluklardan kaynaklanan negatif zincir reaksiyonları durdurabilir veya kişisel gelişimi kolaylaştıran ve dayanıklılığı destekleyen pozitif zincir reaksiyonları başlatabilir.

Büyükanne ve Büyükbaba Bakımı

Ortalama ömür giderek uzuyor, orta yaşa gelen kadınlar ve erkekler için yaşlanan ebeveynlerinin bakım sorumluluğu bir rutin haline geliyor (Connidis, 2010). Yaşlanan ebeveynlere bakmanın sorumluluğu, genel olarak ergen çocukları yetiştirme ve onların yetişkinliğe geçişine yardım etmeyle çakışır. Bu iki sorumluluğu da taşıyan kişilere bazen "sandviç nesli" denilmesi şaşırtıcı değildir. Söz konusu nesil için yaşam döngüsünde zorlayıcı bir dönemeç olduğu şüphesizdir. Bu sorunlarla başa çıkma yolları, aileden ve arkadaşlardan gelen sosyal destek ve vesayet bakımıyla dönemsel rahatlamadır. Pozitif psikolojinin bir diğer amacı, yaşlı ebeveynleri değerlendirirken ergenleri büyütmenin ortak zorluklarını üstlenerek gelişmeleri için sandviç nesline yardım edilebilecek süreçleri belirlemektir.

Tablo 8.5 Ergenlikte dayanıklılıkla ilişkilendirilen etmenler

Alan	Faktörler
Başa çıkma becerileri	Problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınmacı başa çıkmanın esnek kullanımı Olumlu yeniden değerlendirme ve fayda bulma becerileri Planlama becerileri
Empati becerileri	Mizah anlayışı Sapkın bağlanma kişiliklerinden ve akran gruplarından ayrılma becerisi Sosyal destek ağı bulma ve yaratma becerisi Sosyal destek ağı yaratmak için özgün yetenekleri (*ör.* spor ya da müzik) kullanma ve sapkın ağdan kaçınma becerisi Dinsel veya manevi başa çıkma
Öz değerlendirme inançları	Yüksek öz saygı İyimser açıklayıcı tarz İç kontrol odağı Görevle bağlantılı öz yeterlik
Psikolojik özellikler	Yüksek yetenek seviyesi veya özgün yetenekler Kolay mizaç İstikrar, dışa dönüklük, vicdanlılık, uyumluluk ve açıklık Stres etkenlerine düşük reaksiyon Stres etkenlerinden hızlı kurtulma
Aile faktörleri	Aile istikrarı ve desteği Güvenli bağlanma Yetkin ebeveynlik Babanın katılımı Erken ayrılıkların, kayıpların ve aile streslerinin olmaması Ebeveynin akıl sağlığı sorunlarının veya sabıkasının olmaması
Topluluk faktörleri	Kuvvetli sosyal destek ağı (geniş aile, olumlu sosyal akran ilişkileri ve örgütlü dini aktivitelerde bulunma gibi) Yüksek sosyoekonomik statü Pozitif eğitim deneyimi

Kaynak: Masten, A., Cutuli, J., Herbers, J., & Reed, M. (2009). "Dayanıklılık ve gelişim." S. Lopex & C. R. Snyder (ed.) *Oxford Handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, *s.* 117-132). New York: Oxford University Press. Rutter, M. (2006). "Zorluklar karşısında dayanıklılığın desteklenmesi." Clarke-Stewart & J. Dunn (Ed.). *Aileler Önemlidir: Çocuk ve ergen gelişimi üzerinde etkiler. The Jacobs Foundation series on adolescence* (*s.* 26-52). New York: Cambridge University Press. Davydov, D., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). *Dayanıklılık ve akıl sağlığı. Clinical Psychology Review,* 30, 479-495. Davis, C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2009). "Kaybı anlamlandırma, faydalarını algılama ve travma sonrası büyüme." S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.),*Oxford Handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, *s.* 641-649). New York: Oxford University Press.

Hayata Başlamak

Tablo 8.1'de aile yaşam döngüsünün beşinci basamağı, genç yetişkin çocukların aile evinden ayrılma süreciyle ilgilenmektedir. Gençler ve ebeveynleri için bu, daha az hiyerarşik ilişkilerin gelişeceği bir bağlam yaratan oldukça pozitif bir süreç olabilir. Yetişkin çocuklar evden ayrıldıklarında ebeveynler için hem zorluklar hem de fırsatlar oluşur. Yaşamlarını yeniden gözden geçirme, evlilik ilişkilerine yeniden yatırım yapma ve yetişkin çocuklar evlenip çocuk sahibi olurlarsa ailenin genişlemesini kutlama fırsatları vardır. Ailedeki engellerle ve ölümle uğraşmanın zorlukları da vardır.

Orta Yaş Yeniden Değerlendirmesi

Ergenler büyüyüp de evden ayrılmaya başladıklarında ebeveynlerin orta yaş değerlendirmesi yapma, hayattaki öncelliklerini, evlilik ilişkilerini ve kariyer isteklerini düşünme fırsatları olur. Yaşam döngüsünün bir önceki basamağında başlamış olması mümkün olan bu süreç, aile evinin boşalmasıyla büyük bir ivme kazanır. Tıpkı ergenlik dönemi isyankarlığının evrensel olduğu görüşü gibi, dikkatlice yapılmış topluma dayalı araştırmalar orta yaş krizi hakkındaki popüler anlayışın nispeten nadir bir fenomen olduğunu saptamıştır (McAdams & Cox, 2010). Uzun vadeli çalışmalar, kırklı yaşlarındaki birçok erkeğin ve kadının daha çok iç gözlem yaptıklarını ve aile ve iş dünyasındaki rollerini yeniden değerlendirdiklerini göstermektedir. Kadınlar için aile yerine işe öncelik verilmesi söz konusu olabilmektedir. Ancak değerlerdeki bu değişimler nadiren krize neden olacak boyuttadır.

Gould (1978), klinik ve klinik olmayan nüfus üzerindeki geniş çaplı bir araştırmada, kök aile içerisinde öğrenilen varsayımların ve inanç sistemlerinin yetişkinlik döneminde kademeli olarak sorgulandığını ve bu sürecin orta yaşta bir çözüme bağlandığını göstermiştir. Gould'un bulguları, Tablo 8.6'da özetlenmektedir. Çocukluktaki varsayımlar, bir güvenlik ve emniyet hissi vermektedir. Bunlar, her şeye gücü yeten düşünceyi, her şeye gücü yeten ebeveynleri, ebeveynlerin dünya görüşünün mutlakıyetini ve ayrılık için öfkeli tepkiye karşı savunmaları içerir. Diğer yandan yetişkin bilinci, bizim kendi yaşamlarımızı çocuklukta içselleştirilenlerden farklı inançlara ve değerlere göre yarattığımız kabulüyle yönetilir. Çocuk dünyasının görüşlerinden yetişkin dünyasına yolculuk kademelidir ve Gould tarafından önemli bir çalışma olarak çizilmiştir.

Tablo 8.6 Yetişkinlikte sorgulanan yanlış varsayımlar

Dönem	Yanlış varsayım	İnanç sistemi
İlk gençlik	Daima ebeveynlerime ait olacağım ve onların dünyasına inanacağım	Daha çok bağımsızlığım olursa bu bir felaket olur Dünyayı sadece ebeveynlerimin varsayımlarıyla görebilirim Sadece onlar benim güvenliğimi garanti edebilir Benim tek ailem olmalılar Bedenim bana ait değil
20'ler	Onların yöntemlerini uygularsam sonuca ulaşacağım ve bana zorluklarda rehberlik edecekler	Kuralları takip edersem ödüllendirileceğim Bir şeyleri yapmanın sadece tek bir yolu vardır Rasyonellik, adanmışlık ve çaba, diğer güçleri daima yenecektir Birlikte olduğum kişi benim yapamadığım şeyleri benim için yapacaktır (*ör.* Bana aşk kürü vermesi)
30'lar	Hayat basit ve kontrol edilebilir. İçimde birbirine zıt güçler yok	Entelektüel açıdan bildiklerimi duygusal açıdan biliyorum İstemediğim yönlerde ebeveynlerim gibi değilim Bana yakın olanların gerçekliklerini açıkça görebiliyorum Güvenliğime karşı tehditleri gerçekçi bir şekilde belirleyip onlarla başa çıkabiliyorum
40'lar	İçimde kötülük ve dünyada ölüm yok.	İşim veya ilişkilerim bana ölüm ve tehlikeler karşısında dokunulmazlık vermektedir Uğursuzluk kovulmuştur Bu ailenin ötesinde bir hayat yok Ben masumum

Kaynak: Gould, R. (19878). *Transformation: Growth and change in adult life. (Dönüşümler: Yetişkinlikte büyüme ve değişim) New York: Simon Schuster*

Gençliğin ilerleyen dönemlerinde, ergenin aileden ayrılması söz konusuysa ebeveynlerin dünya görüşü değerlendirilmelidir. Ebeveynlerin koruyucu rolleri değerlendirilmelidir ve gencin cinselliği ve bedeni üzerindeki yetkileri sorgulanmalıdır. Çatışma, çocukluk rolünü tutmayla yeni roller deneme arasındadır. Yirmili yaşlarımıza geldiğimizde iş ortamında, yaşamın adil olduğu ve kurallara uyarsan kazanırsın fikri sorgulanır. İlişkilerde, birlikte olduğumuz kişilerin yetersizliklerimizi telafi edeceği ve bizim de onlarınkileri telafi edece-

ğimiz fikri de sorgulanır. Sevginin bireysel eksiklikleri iyileştireceği görüşünden de yirmili yaşlarda kurtulmak gereklidir. Örneğin ne konuşkan bir eş sessiz eşin yaşam biçimini telafi edebilir ne de besleyici taraf diğer tarafın bağımlılık ihtiyacını telafi edebilir. Bu varsayımlar sorgulandığında kişi, kök aileden farklı bir aile oluşturabilmenin ayrımına yeterince varabilecek konumda olacaktır.

Yirmili yaşlara kadar sorgulanan varsayımlar dış dünyayla ilgilidir. Otuzlu yaşlarımızda içsel benliklerimiz veya kendimizle ilişkilerimiz sorgulanır. Kişi bir şeyin entelektüel olarak, örneğin "eşimle bu kavgamız sabırlı bir müzakereyle çözülebilir" gibi, bilenebileceğini fark eder ama yine de müzakere süreci üzerinde çalışmak için duygusal bilgiden yoksundur. İnsanlar otuzlarında, ebeveynlerinin beğenmedikleri birçok yönlerinin kendilerinde de olduğunu fark eder. Örneğin çocuklarına adil davranmazlar. Bu tip kalıpların nesiller boyunca tekrarlanmasını engellemek için bu farkındalık önemlidir. Partnerin gelişiminin ve büyümesinin kabul edilmesi gereklidir ve bir yıl önce onu anladık diye bugün de onun bakış açısını anladığımızı farz etmeyiz. Orta yaşta, hem evlilikte hem de iş yerinde güvenlik pek çok açıdan tehdit altındadır. Evlilikte algılanan tehditler gerçekçi değildir, genellikle yansıtmadır. Otuzlarındaki insanlar, kötü davranılma veya hafife alınma hislerinin çocukluklarında ebeveynleri veya önemli kişiler tarafından kendilerine davranılma biçimlerini eşlerine yansıttıklarının farkına varmak yerine eşlerinden gelen gerçek tehditler olduğunu farz ederler. Tehditleri her zaman isabetli bir şekilde belirlediğimiz ve tehditlerle doğru bir şekilde başa çıktığımız inancı orta yaşta sorgulanmalıdır.

Kırklı yaşlarımızda, güvenlik yanılsaması sorgulanır. Erkeklerde en sık rastlanan "eğer başarılıysam bir daha asla korkmam" yanılsamasıdır. Kadınlarda en yaygın olansa "beni koruyacak bir erkek olmadan güvende olamam" yanılsamasıdır. Bu yanılsamalar sorgulandığı zaman hem erkekler hem kadınlar, kariyere veya evlilik rollerine kölece bağlılıklarından kurtularak geriye kalan yıllarını ölümlü olduklarının bilinciyle geçirerek en iyi şekilde değerlendirirler. Evlilikte hem kocalar hem de karılar, evliliğin dışında yaşam olmadığı inancını sorgulamak zorundadır. Bu da onların ayrı yaşamayı veya bilinçli bir şekilde birlikte yaşamayı seçmelerine neden olabilir. Evli kalmayı seçmek evliliği zenginleştirir. Orta yaşta, masum olduğumuza dair fikrin yeniden değerlendirilmesi gereklidir, zira bu genelde bazı duygusal durumları kötü ya da kabul edilemez olarak etiketleme çocukluk eğilimine karşı bir savunmadır.

Bu duygusal deneyimleri sürekli yadsıma girişiminde bulunmak yerine nasıl etiketlediğimize dair bir çalışma vardır.

Örneğin:

- Öfke, yıkıcılık olarak etiketlenmemeli
- Zevk, sorumsuzluk olarak etiketlenmemeli
- Şehvet, günahkârlık olarak etiketlenmemeli
- Hain düşünceler, hain eylemler olarak etiketlenmemeli
- Tatminsizlik, açgözlülük olarak etiketlenmemeli
- Sevgi, güçsüzlük olarak etiketlenmemeli
- Öz kaygı, bencillik olarak etiketlenmemeli

Benliğin bu yönleri yadsınmak yerine etiketlendiğinde ve bilinçli benlikle bütünleştirildiğinde özgürleşme süreci ve psikolojik canlılıkta artış meydana gelir. Gould'a göre (1978), yetişkinler orta yaş döneminin sonunda "onlar bana sahip" yerine "ben kendime sahibim" inancının rehberlik ettiği bir farkındalık deneyimler. Benliğe sahiplik hissi yaşama anlam verir.

İlerleyen Yaş

Tablo 8.1'deki aile yaşam döngüsünün sondan bir önceki ve son basamaklarında aileler ebeveynlerinin fizyolojik gerilemeleriyle ve yaklaşan ölümle ilgilenmektedir (Connidis, 2010; Stroebe *ve ark.*, 2001). Pozitif tarafta yaşam döngüsünün bu aşamaları, yaşlanan ebeveynlere hayatları boyunca tüm yaptıklarını gözden geçirme, çocuklarından ve torunlarından ilgi ve bakım alma ve her yeni gününün getirdiği basit zevklerin tadını çıkartma fırsatı sunar. Çocuklar ve torunlar için yaşlıların bilgeliğinden ve deneyiminden yararlanma fırsatı söz konusu olur. Ancak yaşam döngüsünün bu son aşamasında özellikle kayıp gibi pek çok zorluk vardır. Bu bağlamda kayıp, yaşlanan ebeveynlerin gençliğinin, sağlığının, canlılığının, kaynaklarının ve son olarak hayatlarının kaybı anlamına gelmektedir. Aileler için paralel bir sorun da ebeveynleri kendi kendilerine bakamadığı için onların bakımlarını üstlenme, ölümlerinden sonra yeni roller ve ilişkiler geliştirme sürecidir. Pozitif psikoloji için yaşam döngüsünün bu aşamasındaki iki önemli sorun, başarılı yaşlanma, kayıp ve onarma konularının ele alınmasıdır.

Başarılı Yaşlanma

Berlin, Almanya'daki Freie Üniversitesinden Prof. Margaret Baltes ve meslektaşları, başarılı yaşlanmayı açıklamak için seçim, iyileştirme ve telafi modelini ge-

liştirmiştir (Baltes & Carstensen, 2003). Bu modelde, başarılı bir şekilde yaşlanan-lar çabalarının odağını daraltarak dikkatlerini kendileri için önemli olan seçilmiş hayat alanlarına yöneltirler, bu alanlarda başarıya olanak sağlayan kaynakları ve destekleri iyileştirirler, yaşlılıkla ilişkili artan biyolojik, psikolojik ve sosyoekonomik kısıtlamalara uyum sağlamak adına bu alanlarda başarı için gereken kayıpları telafi ederler. Birçok araştırma, daha iyi uyum sağlamış yaşlı yetişkinlerin kendileri için önemli olan ve kendilerine yaşama amacı veren sınırlı sayıda hedefi dikkatlice seçtiklerini göstermektedir. Daha sonra seçtikleri hedefleri gerçekleştirmek için fiziksel gerileme ve engel gibi faktörleri, hafıza problemleri gibi psikolojik kısıtlamaları ve azalan geliri telafi etmek için bazı stratejileri ve destekleri kullanırlar. Örneğin Chicago'da yaşayan 900'ü aşkın yaşlı yetişkinle yapılan 7 yıllık uzun vadeli bir çalışmada Boyle *ve ark.*(2010), yaşam amacı envanterinden yüksek puan alanların Alzheimer hastalığına ve hafif bilişsel bozukluğa yakalanma risklerinin düşük olduğunu ve bu nedenle daha iyi yaşam kalitesine sahip olduklarını saptamıştır.

Kayıp ve Onarma

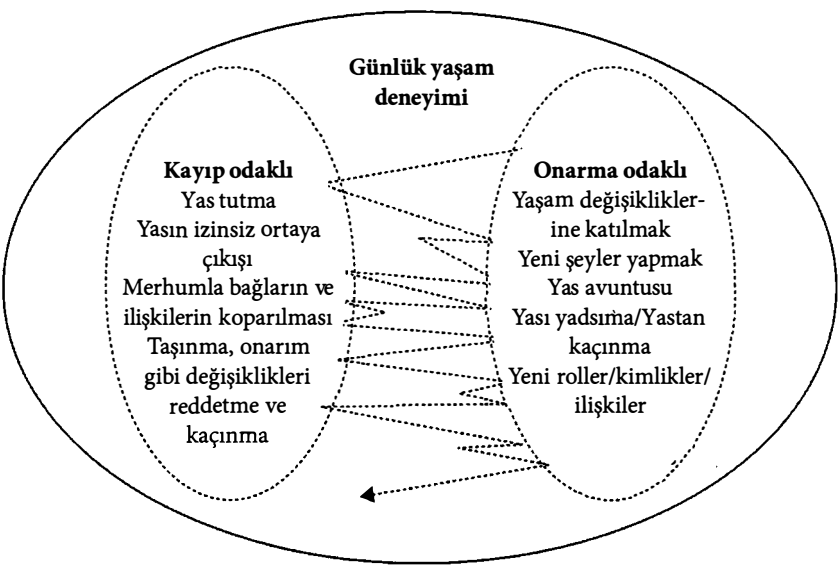
Hollanda Utrecht Üniversitesinden Prof. Margaret Stroebe, Şekil 8.3'te sunulan kayıpla başa çıkma ikili işlem modelini önermiştir (Hansson & Stroebe, 2007; Stroebe & Schut, 2001). Bu modele göre yas, kayıp odaklı ve onarma odaklı stresleri gerektirir. Aile üyeleri, kaybın duygusal etkisiyle (kayıp odaklı başa çıkma) başa çıkma ve yeni rutinler, roller ve ilişkiler geliştirmenin (onarma odaklı başa çıkma) pratik sorunlarıyla başa çıkma arasında salınıp dururlar. Kayıp odaklı başa çıkma, aynı zamanda onarma odaklı başa çıkmayla uğraşmaktan kaçınırken kayıpla ilişkili duyguların işlenmesini ve meydana gelen kayıpların gerçekliğini kabul etmeyi içermektedir. Kayıp odaklı başa çıkma sürecinde insanlar, şok, yadsıma, özlem duyma ve arama, üzüntü, öfke, endişe, suçluluk ve kabul gibi karmaşık duygular deneyimleyebilmektedir. Onarma odaklı başa çıkma, eş zamanlı olarak kayıp odaklı başa çıkmadan kaçınırken meydana gelen kaybı dikkate alan yeni yaşam biçimleri oluşturmayı içerir. Ebeveynler öldüğünde çocukları ailede büyük rollerini üstlenir ve bu da ailede birçok zorluk gerektiren ve pek çok olasılık ve fırsat sağlayan bir değişimdir.

Kaybı takiben uyumsal başa çıkma süreci kayıpla yüzleşme, kayıptan kaçınma ve kaybı onarma stresleri arasında salınmayı içerir. Aile üyeleri kayıplarının yasını tutma ve yaşamlarını onarmak için her iki süreçte yeteri kadar yer almalıdır. Ancak bunalma hissinden kaçınmak için her iki stres türünden bir süre uzak

durmak gerekmektedir. Gelişim sağlayan yas tutmada kayıp ve onarım odaklı başa çıkma rollerinin belgelenmesi, pozitif psikoloji için önemli bir gündemdir.

Kayıp ve keder hakkında dikkatli psikolojik çalışmalar tarafından desteklenmeyen yaygın yanılgılar vardır (Wortman & Silver, 2001). Popüler görüşün aksine çok az insan bir aile üyesinin kaybında hafif bir depresyon bile geçirmiyor ve "yas tutamama"nın bariz sonucu olarak zararlı ertelenmiş yas tepkileri göstermiyor ya da kayıp hakkında birçok erken teorinin önerdiği "yasın aşamaları" sürecinden geçmiyor. Kaybı takiben ilk başta yoğun negatif duygular sergileyen insanlar, genelde uzun vadede zayıf uyum sağlama gösterirken pozitif duygular sergileyenler daha iyi uzun vadeli uyum sağlama göstermektedir. Böylece yaygın görüşün aksine negatif duyguları içeren ilk baştaki yoğun "yas tutma", iyi değil kötü bir prognostik işarettir. Yas karşısında karmaşık ve kronik negatif tepki vakalarının haricinde yas danışmanlığının kayba uyum sağlamaya hiçbir etkisi yoktur (Carr, 2009a). Bu nedenle birçok kişi yasın ardından yas danışmanlığına ihtiyaç duymaz veya bundan faydalanmaz.

Şekil 8.3 Kayıpla başa çıkma ikili işlem modeli



Kaynak: Stroebe, M., & Schut, H. (2001). *Models of coping with breavement: A review (Yasla başa çıkma modelleri: bir Değerlendirme).* M. Stroebe, R. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Ed.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care (Yas araştırmasının el kitabı: Sonuçları, başa çıkma ve bakım)* (*s.* 375-403) (Şekil 1.1, *s.* 396). Washington, DC: Amerikan Psikologlar Derneği.

Hayat boyu monogami varsayımlı aile yaşam döngüsü modelini ele aldıktan sonra, başka türlü aile düzenlenmelerine işaret eden bir yaşam döngüsü modeli ilgiyi hak etmektedir; özellikle ayrılık, boşanma ve yeniden evlenmede oluşan durumlara değineceğiz.

Ayrılık ve Boşanmayla İlişkili Yaşam Döngüsü Evreleri

Boşanma, artık normal ailevi yaşam döngüsündeki bir sapma olarak algılanmamaktadır ve azınlıkta da olsa önemli sayıda aile için normatif bir geçiştir (Amato, 2010; FİNe & Harvey, 2006). Ayrılma, boşanma ve yeniden evlenme yoluyla meydana gelen aile dönüşümü, bir dizi aşamayı içeren bir süreç olarak kavramsallaştırılabilir. McGoldrick *ve ark.*'nın (2011) aile yaşam döngüsünde ekstra evreler modeli, ayrılık, boşanma ve yeniden evlenmeyi içerir ve Tablo 8.7'de sunulmaktadır. Bu model, bu sürecin çeşitli evrelerinde tamamlanması gereken görevlerin ana hatlarını vermektedir. Bir evrede görevleri yerine getirmede başarısızlık, aile üyeleri için uyum sağlama problemlerine neden olabilirken her evrede görevleri başarılı bir şekilde tamamlama bir sonraki evreye geçişi kolaylaştırabilir.

Boşanma Kararı

İlk evrede boşanma kararı ortaya çıkar ve evliliğin başarısızlığında kişinin kendi payını kabul etmesi temel görevdir. Ancak yaş, sosyoekonomik ve mesleki durum, eğitim seviyesi, ebeveynlerin medeni durumu, evlilik öncesi birlikte yaşama durumu, önceki medeni durum, önceki ebeveyn medeni durumu, etnik benzerlik, evlilikte uyum veya anlaşmazlık ve sadakat gibi pek çok bağlamsal etken, boşanmaya katkıda bulunur (Amato, 2010). 20 yaşından sonra evlenen, yüksek sosyoekonomik statüsü, yüksek seviyede öğrenim görmüş, meslek sahibi, ebeveynleri ayrılmamış bir evde büyüyen, evlilik öncesinde birlikte yaşamamış, daha önce evlenmemiş, önceden çocuğu olmayan, benzer etnik kimliğe mensup ve evlilik içi geçimsizlik veya ihanet gibi bir geçmişi olmayan çiftlerin ayrılma ya da boşanma olasılığı daha düşüktür. Buna karşılık boşanma sınırlı seviyede öğrenim görmüş, işsiz, düşük sosyoekonomik gruplara mensup, büyürken ebeveynleri ayrılmış olan ve 20 yaşından önce evlenen kişilerde daha yaygındır. Çocukları olan, önceden evlenmiş, farklı etnik gruplara mensup ve evlilik içi geçimsizlik, aile içi şiddet

ve sadakatsizlik geçmişi olan çiftlerin boşanma sıklığı daha yüksektir. Yüksek sosyoekonomik statüyle ilişkilendirilen ekonomik kaynaklar, eğitim ve iş, olgunlukla ilişkilendirilen psikolojik kaynaklar, evlilik uyumuyla ve sadakatle bağlantılı ilişki kaynakları, boşanmamış ebeveynlerin sunduğu evlilikte istikrar modeli, önceki evlilikle ve çocuklarla ilişkilendirilen stresler ve etnik farklılık gibi durumlar, bu etmenler ve boşanma arasındaki ilişki için olası açıklamalardır. Bu çeşitli etmenler ve boşanma arasındaki ilişki tutarlıyken durum orta dereceden zayıfa doğru da gider. Yani bütün bu risk faktörlerini gösteren ama boşanmayan önemli sayıda alt grup insan vardır.

Ayrılık

Tablo 8.7'deki yaşam döngüsü modelinin ikinci aşamasında ayrılık planları vardır. Pozitif uyumun gerçekleşmesi için çocukların vekâleti, ziyaret, maddi durumun iyi olması ve kök ailelerin ayrılma planına tepkileriyle ilgilenmek için ortak bir planın yapılması gerekmektedir. Modelin üçüncü evresi, ayrılık ve boşanmadır. Bozulmamış aileyi kaybetmenin yasını tutmak, ebeveyn-çocuk ve ebeveyn-ebeveyn ilişkilerindeki değişikliklere uyum sağlamak, ebeveynler arası işbirliğine müdahaleden doğan evliliğe ait tartışmaları önlemek, geniş aileye bağlı kalmak ve ayrılıkla ilgili şüphelerin üstesinden gelmek bu evredeki birincil görevlerdir.

Boşanma, ebeveynsel iyi oluşa etki eden birden fazla yaşam değişikliğine neden olmaktadır ve bu değişiklerin ebeveynsel iyi oluşa etkisine, bir dizi kişisel ve bağlamsal faktör aracılık etmektedir (Amato, 2010). Boşanmadan dolayı koruyucu ebeveynlerin yaşamlarında, ikamet düzenlemelerinde, ekonomik dezavantaj, sosyal ağ değişiklikleriyle gelen yalnızlık ve çocuklarla ve ev dışı işle ilgilenmekten kaynaklı aşırı görev yüklemesiyle bağlantılı rol gerilimi gibi değişiklikler meydana gelir. Koruyucu olmayan ebeveynler de rol gerilimi dışında bu değişikliklerin hepsini deneyimler. Boşanmış çiftlerin ikamet düzenlemelerindeki, ekonomik durumlarındaki, sosyal ağlarındaki ve rol taleplerindeki değişiklikler ayrılmanın hemen ardından çoğu bireyde fiziksel ve zihinsel sağlık problemlerine neden olur. Ancak insanların çoğu için sağlık problemleri ayrılıktan sonraki iki yıl içerisinde hafifler. Boşanma sonrası daha iyi uyum sağlama, sıkıntılı evlilikleri olan çiftler (tahminen ayrılık kişiyi rahatlattığı için) ve boşanmayı başlatan taraflar için söz konusudur.

Tablo 8.7 Aile yaşam döngüsünde ayrılmanın veya boşanmanın ve yeniden evlenmenin gerektirdiği ek evreler

Aşama	Evre	Duygusal dönüşüm süreci	Gelişimsel ilerleme için önemli görevler
Boşanma	Boşanma kararı	Çiftin sorunlarının çözülemez olduğunu kabul etmek	Evliliğin başarısızlığında kişinin kendi payını kabul etmesi
	Ayrılmayı planlama Ayrılık ve boşanma	Ayrılığın ardından tüm aile üyeleri için uygulanabilir yaşama düzenlemelerini desteklemek Çocuklar için ebeveynlik işbirliğini ve ortak maddi desteği sürdürmek	Geleneksel ailenin planlı ayrılığa tepkisiyle uğraşmak Bozulmamış ailenin kaybının yasını tutmak. Ayrılık hakkında şüphelerle başa çıkmak ve boşanmaya kararlı olmak
		Partnere olan bağın koparılmaya başlanması	Ebeveyn-çocuk ve ebeveyn-ebeveyn ilişkilerindeki değişime uyum sağlamak
Boşanma Sonrası	Tek ebeveyn vesayeti ve vasi olmayan haneler	Her iki hane içinde işbirlikçi ortak ebeveynlik ve ortak maddi destek sağlamak	Diğer eşin geleneksel ailesiyle iletişimi kopartmamak Çocuklar üzerinden çatışma çıkartmadan vesayet, erişim ve maddi konular konusunda esnek düzenlemeleri korumak Her iki ebeveynin çocuklarla güçlü ilişkiler kurmalarını garantilemek Değişen maddi koşulları yönetmek Akran ilişkilerini ve sosyal ağı yeniden oluşturmak Yeni evliliğe bağlılık geliştirmek
Yeniden Evlenme	Yeni bir ilişkiye girmek Yeni bir evlilik ve aile	Duygusal boşanma ve ilk evliliğin kaybından iyileşmek Yeni bir aile kurma hakkında kaygıları kabul etmek Yeni aile düzenlemelerinin karmaşıklığına uyum sağlamak için gereken zaman için sabırlı olmak	Çocukların doğal ve üvey ebeveynleri kapsayan sadakat çatışmalarıyla başa çıkmayı planlamak Eski eşlerle, yeni aile ilişkileri çerçevesinde devam eden maddi ve ortak ebeveynlik ilişkileri için düzenlemeler planlamak Aile ilişkilerini yeni üyelere yer açacak şekilde yeniden düzenlemek
	Yeni bir aile kurmak	Eski eşe bağlılığı kopartmak "Bozulmamış aile idealinden vazgeçmek ve farklı bir aile modelini kabul emek	Tüm yeni üyelerin entegrasyonunu sağlamak için anıları ve geçmişi paylaşmak Eski eşle yeni ilişki bağlamında işbirlikçi maddi ilişkileri ve ortak ebeveyn ilişkilerini sürdürmek

Kaynak: McGoldrick, M., Carter, B., & Garcia-Preto, N. (2011). *The expanded family life cycle. Individual, family and social perspective* (Dördüncü Baskı). Boston: Allyn & Bacon (*s.* 320-321).

Boşanma Sonrası Dönemi

Boşanma yaşam döngüsü modelinin dördüncü evresi, boşanma sonrası dönemdir. Burada çiftler çocuklar üzerinden çatışma yaratmadan vesayet, erişim ve maddi konularda esnek düzenlemeler yapmalı, değişen maddi koşullarını yönetmeli, çocuklarla güçlü ilişkiler kurmalı ve akran ilişkilerini yeniden oluşturmalıdır. İkamete dair değişikliklerin, ekonomik zorluğun, rol değişikliklerinin ve ayrılığın hemen ardından ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik zorlukların yarattığı stres ve gerginlikler, ebeveynlerin çocukların güvenlik, bakım, kontrol, eğitim ve her bir ebeveynle ilişki kurma ihtiyaçlarını karşılama yetisine gölge düşürebilir (Amato, 2010; Fine & Harvey, 2006). Bu nedenle, ebeveynlerin ayrılması ve boşanması çocuklar için büyük yaşam stresleridir ve kısa ve uzun dönem uyumsal tepkilere neden olabilir (Amato, 2010; Fine & Harvey, 2006). Boşanmanın hemen ardından gelen 2 yıllık dönem boyunca çocukların pek çoğu uyum sorunları göstermektedir ve bu 2 yıllık dönemin ardından çocukların çoğu yeni aile düzenlemelerine alışmaktadır. Çocukların boşanma sonrası problemlerinde cinsiyet farklılıkları söz konusudur. Oğlanlar dışsallaştırıcı davranış veya tavır bozuklukları gösterme, kızlar ise duygusal ya da içselleştirici davranış rahatsızlıkları gösterme eğilimindedir. Hem erkekler hem kızlar, aile, okul ve akran grubu içerisinde eğitimsel sorun ve ilişki zorlukları yaşayabilir. Ayrılıktan önce yüksek derece ebeveyn anlaşmazlıklarının yaşandığı ailelerden gelen çocuklar, ebeveynlerinin boşanmasının ardından uyum sağlamada gelişme gösterirler (Amato, 2010). Bunun nedeni muhtemelen boşanmayla birlikte günlük ebeveyn çatışmasından kurtulmuş olmalarıdır.

Yeni İlişkiler

Boşanma yaşam döngüsü modelinin beşinci evresinde yeni bir ilişki kurulur. Bunun olması için bir önceki ilişkiden duygusal boşanmanın tamamlanması ve yeni evliliğe bağlılığın gelişmesi gerekmektedir. Modelin altıncı evresi, yeni evlilik planlamasıdır. Bu aşama, çocukların doğal ve üvey ebeveynlerini içeren sadakat çatışmalarıyla başa çıkma planlaması yapmayı ve eski eşlerle ortak maddi ve ortak ebeveynlik ilişkilerinin nasıl sürdürüleceğinin planlanmasını gerektirmektedir. Bu yaşam döngüsü modelinin son evresinde yeni bir aile oluşturmak ana konudur. Yeni üyelere yer açmak için aile içi ilişkilerinin yeniden düzenlenmesi ve tüm yeni üyelerin yeni aileye entegrasyonunu sağlamak için anıların ve geçmişin paylaşılması bu evrenin asıl görevidir.

Üvey ailelerin kısmen kuruldukları koşullardan etkilenen kendilerine özgün karakteristikleri vardır (Pryor, 2008; Sweeney, 2010). Olumlu tarafta, üvey aileler üzerindeki araştırmalar, bu ailelerin iletişimde daha açık olduklarını, anlaşmazlıklarla ilgilenme konusunda daha istekli ve çocuk bakımı, ev temizliği görevlerinde daha pragmatik, daha az romantik ve daha eşitlikçi olduklarını saptamıştır. Negatif yönden bakıldığında ise üvey aileler, bozulmamış ilk evliliklerle karşılaştırıldığında daha az bağlı ve daha streslidir. Üvey ebeveynle çocuğun ilişkisi ortalamada, bozulmamış ailelerdeki ebeveyn-çocuk ilişkisine göre daha çatışmalıdır. Bu, özellikle üvey baba- kız çocuğu ilişkisi için geçerlidir. Bunun nedeni, kız çocuğunun üvey babanın yakın anne kız ilişkisini işgal ettiğini düşünmesinden olabilir.

Yeniden evlenmeyi takiben çocukların uyum sağlaması yaşla, cinsiyetle ve ebeveynlerin yeni evlilik doyumuyla ilişkilidir (Hetherington & Stanley-Hagan, 2002). İyi uyum sağlama, koruyucu ebeveynin çocuklar küçükken veya ergenliklerin sonundayken ya da yetişkinliğin ilk dönemlerindeyken evlenmesiyle meydana gelir. Boşanmış ailelerdeki tüm çocuklar, üvey ebeveynin aileye girişine karşı çıkmaktadır. Ne var ki erken ergenlik döneminde (10-15) bu direnç en yüksek noktasındadır. Çocukları ortaokula giden ve erken ergenlik döneminde olan ve yeniden evlenmeyi düşünen boşanmış çiftler, yeni ilişkilerinin hayatta kalmak için adil bir şansı olsun istiyorlarsa çocuklar 16-18 yaşına gelene kadar beklemelidir. Yeniden evlilik, kızlar için erkeklere göre daha yıkıcıdır. Yeni ilişkide evlilik doyumunun erkek çocuklar için koruyucu bir etkisi vardır ve ergenlik öncesi kızlar için bir risk faktörüdür. Erkek çocuklar, koruyucu annelerinin yeni eşleriyle doyurucu bir ilişki kurmaktan faydalanır. Bu tür doyurucu ilişkiler, üvey babaların üvey oğullarına sıcak, çocuk odaklı bir şekilde davranmalarına ve onların spor becerileri ve akademik beceriler kazanmalarına yardım etmelerini sağlar. Bu beceriler erkek çocukların fizyolojik olarak güçlenmelerine yardımcı olur. Ergenlik öncesi kızlar, boşanmış anneleriyle kurdukları yakın destekleyici ilişkinin yeni ve doyurucu bir evliliğin gelişimiyle tehdit edildiğini hissederler. Genellikle artan davranış sorunlarıyla ve psikolojik zorluklarla karşılık verirler. Ergenlikte, çocuklar ergenlik öncesi dönemdeyken yeniden evlilik meydana geldiğinde yüksek düzey evlilik doyumu iyi uyum sağlamayla ve üvey ebeveynin hem erkek hem kız çocuğu tarafından yüksek oranda kabulüyle bağlantılıdır.

Ailelerin iyi oluşlarını artıran, boşanmanın bozduğu veya dönüştürdüğü ailelerin gelişimi araştırmaları, pozitif psikolojinin gündeminde önemli bir yer tutar. İkinci ve bağlantılı bir gündem, ailenin güçlü yanlarını desteklemek adına yapılan aile müdahalelerinin gelişimi ve değerlendirmesidir. Pozitif aile terapisi 9. Bölüm'de ele alınacaktır.

İlişkileri Değerlendirmek

Pozitif ilişkileri değerlendirmek için en faydalı ölçümler ve kişiler arası davranışın ölçümü, sağlam teorik modellere oturtulmaktadır. Bunlar, bağlanma teorisini, kişiler arası teoriyi ve aile işleyişinin bir dizi sistemik modelini içerir.

Bağlanma Teorisi

Bağlanma teorisi, çocukların birincil bakım verenleriyle ilk deneyimlerinin ya güvenli ya da güvensiz bağ kurmalarına neden olduğunu kabul etmektedir (Cassidy & Shaver, 2008). Bakım verenlerin bebeklerin ihtiyaçlarına duyarlı olmaları ve bu ihtiyaçları güvenli bir şekilde karşılamaları durumunda bebekler, bakım verenlerinin, dünyayı keşfettikleri ve bunu yaparken hatırı sayılır bir güven gösterdikleri emniyetli bir üs olduğu içsel işleyiş modelini geliştirir. Bakım vericiler, bebeklerin ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olduklarındaysa bebekler, bakıcılarının güvenilmez olduğu içsel işleyiş modelini geliştirir ve kendilerini özgüvensiz olarak görürler. Bu da kendini huzursuz ve kaçınmacı bağlanma şablonları arasında değişen, ikircikli (yapışkan) veya kaçıngan (somurtkan) bağlanma veya düzensiz bağlanma olarak ifade edebilir.

Bebeklerde bağlama tarzlarını ölçmenin çeşitli yolları geliştirilmiştir (Solomon & Georger, 2008). Bebeklerin bağlanma stilini ölçmenin altın standardı Yabancı Ortam diye bilinen laboratuvar tabanlı gözlemsel prosedürdür (Ainsworth *ve ark.,1978*). Bunun yönetimi ve puanlaması için geniş çaplı bir eğitim gereklidir. Eğitim gerektirmeyen, gelecek vadeden alternatifi ise ebeveyn evinin gözlemine dayanan Bağlanma Q-Set'tir (Waters, 1995). Yetişkinlerde bağlanma stili çeşitli yollarla ölçülebilmektedir (Crowell *ve ark.*,2008). Bunlardan Yetişkin Bağlanma Görüşmesi ve puanlama ölçekleri altın standarttır (George *ve ark.*, 1996; Hesse, 2008). Yabancı Ortam'da olduğu gibi, yönetilmesi ve puanlaması için geniş çaplı eğitim bir gerekmektedir. Romantik ilişkilerde yetişkin bağlanması öz bildirim ölçümlerinin entegrasyonuna dayanan yetişkin romantik bağlanmasının diğer iyi bir öz bildirim ölçümü, Yakın İlişkiler Envanteri Deneyimleri'dir (Brenann *ve ark.*,1998).

Kişiler arası Davranış Döngüsel Modeli

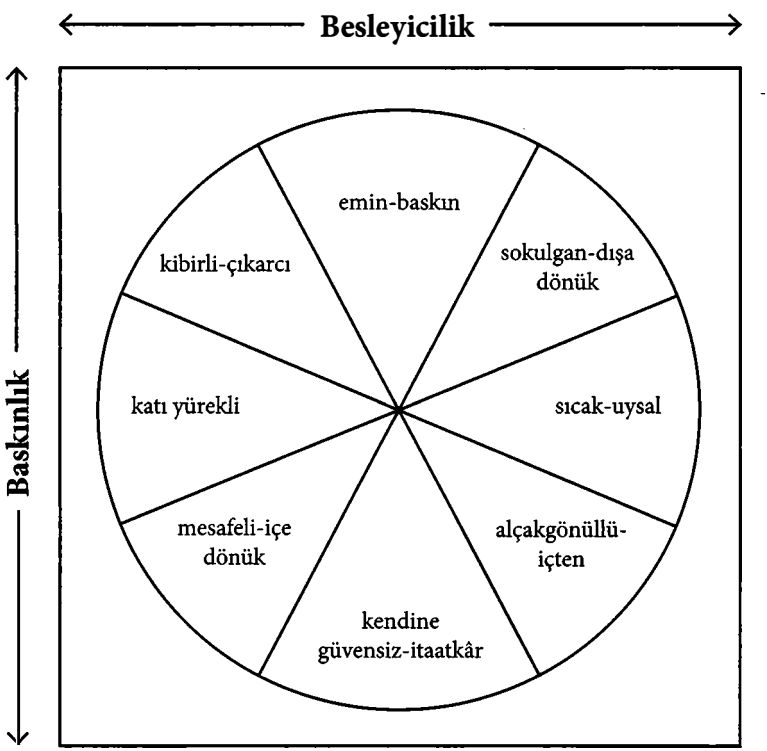
Kişiler arası davranış döngüsel modelinde, herkesin çocuklukta başkalarıyla iletişim kurma yolunu öğrendiği baskın bir kişiler arası tarzı vardır ve bu, güvensizliği azaltma ve öz saygıyı yükseltme işlevi görmektedir. Söz konusu model, Harry Stack Sullivan'ın (1892-1949) kişiler arası psikiyatrisinin ampirik olarak test edilebilen düzeltilmiş halidir (Kiesler, 1996). Kişiler arası davranış döngüsel modelinde, kişiler arası davranışın belirli türlerine yatkınlık, baskınlıktan boyun eğmeye uzanan dikey eksen ve soğuk düşmanlıktan sıcak arkadaşlığa uzanan yatay eksen tarafından belirlenen iki boyutlu alan içinde yorumlanmaktadır (Wiggins & Trapnell, 1997). Şekil 8.4'te görülebileceği gibi, kişiler arası alanın sekizde birindeki kişiler arası yatkınlıklar, iki baskınlık ve besleyicilik eksenlerinin birleşimiyle tanımlanmaktadır. Bu sekiz yatkınlık, emin-baskın, sokulgan-dışa dönük, sıcak- uysal, alçakgönüllü- içten, kendine güvensiz- itaatkâr, mesafeli- içe dönük, katı yürekli, kibirli-çıkarcıdır. Kişiler arası davranış döngüsel modelinin boyutları çeşitli enstrümanlar kullanılarak ölçülebilir (Kiesler, 1996). Bunların arasında Kişiler arası Sıfat Ölçeği (Wiggins, 1995) ve Kişiler arası Sorunlar Envanteri (Horowitz *ve ark.*, 2000), Uluslararası Kişilik Envanter Havuzu – Kişiler arası Döngüsel (Markey & Markey, 2009) yer almaktadır. Korelasyonel çalışmalar, kişiler arası davranış döngüsel modelinin baskınlık ve besleyicilik eksenlerinin beş etmenli kişilik teorisinin dışa dönüklük ve uyumluluk etmenlerine karşılık geldiğini göstermektedir (Wiggins & Trapnell, 1997). Kişiler arası davranış döngüsel modelinden alınan ölçümler, modelin kuzeydoğu çeyrek dairesindeki (emin-baskın, sokulgan-dışa dönük ve sıcak-uysal) tarzlara sahip olmak gibi kişiler arası güçlü yanların gelişimi ve bu tarzların arasındaki ilişkilerin ve öznel iyi oluş hakkındaki hipotezlerin test edilmesi için kullanılabilir.

Aile Sistemleri Modelleri

Aile sistemleri modellerinde, bütün ailelerin işleyişindeki bireysel farklılıklar birçok boyut üzerinde değişen şekilde kavramsallaştırılmaktadır. Bu boyutlar, aile eksiklikleri ve sorunları yerine aile kaynakları ve yeterlikleri bakımından kavramsallaştırılmaktadır. McMaster Aile İşleyişi Modeli (Ryan *ve ark.*, 2005), aileleri sorun çözme, iletişim, roller, duygusal tepkisellik, duygusal ifade ve davranış kontrolünden oluşan birbiriyle bağlantılı altı boyutla açıklayan aile sistemleri modelinin bir örneğidir. İşlevsel aileler tüm bu süreçlerde

uyumsal seviye gösterirken görevleri ve yaşam biçimi değişimlerini yönetmede zorluklar yaşayan aileler bu süreçlerde daha düşük uyumsal seviye sergiler. Bu boyutlar üzerinden ailelerin durumu, Ryan *ve ark.*'ta(2005) ele alınan McMaster Aile Değerlendirme Ölçeği veya Aile İşleyişinin McMaster Formatlı Görüşmesi ve McMaster Klinik Değerlendirme Ölçeği öz bildirim raporuyla değerlendirilebilir. Sistemli Klinik Sonuç ve Rutin Değerlendirme (The Systemic Clinical Outcome and Routine Evaluation – SCORE) Ölçeği (Cahill *ve ark.*, 2010; Fay *ve ark.*, baskıda; Stratton *ve ark.*, 2010), aile terapisinde klinik sonucu ölçmek için bir araçtır. Ailenin güçlü yanlarını, zorlukları ve iletişimini değerlendiren ölçek üzerinden puanlar veren bu aracın uzun ve kısa versiyonları vardır. SCORE'un 29-maddeli versiyonu, Tablo 8.8'de verilmiştir.

Şekil 8.4 Kişiler arası davranış döngüsel modeli



Kaynak: Wiggins, J., & Trapnell, P. (1997). "Personality structure: Return of the big five". R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Ed.), *Handbook of personality psychology* (s.749) New York: Academic Press.

Tablo 8.8 SCORE – Sistemik Klinik Sonuç ve Rutin Değerlendirme
Bu soru seti şu anda ailenizi nasıl gördüğünüz hakkındadır. SİZİN aileniz hakkındaki görüşünüzü soruyoruz. İnsanlar "sizin aileniz" dediklerinde, genelde evinizde yaşayan insanları kastederler. Kimi aileniz olarak tarif edeceğinizi sizin seçmenizi istiyoruz. Tüm sorular aynı şekilde yanıtlanır – 1 ila 6 arasında puan verirsiniz. 1, benim ailemi çok iyi anlatıyor olmam anlamına gelir; 6, benim ailemi hiç anlatmıyor olmam anlamına gelir.

		1 Son derece iyi	2 Çok iyi	3 İyi	4 Biraz	5 İyi değil	6 Hiç değil
1	Bu ailede olmak bizim için önemli	1	2	3	4	5	6
2	Ailemdeki bireyler yaptıklarıyla birbirlerini önemsediklerini gösterir	1	2	3	4	5	6
3	Çok düzenli bir aileyiz	1	2	3	4	5	6
4	Benim ailemdeki bireyler birbirlerinin hayatlarına çok fazla müdahale eder	1	2	3	4	5	6
5	Ailemizde eğlenceli zamanlar geçirilir	1	2	3	4	5	6
6	Ailemde bir kişi her şey için suçlanır	1	2	3	4	5	6
7	Ailemdeki bireyler genelde birbirlerine doğruyu söylemezler	1	2	3	4	5	6
8	Ailemizde bir şeyler yanlış gidiyorsa, bunu değiştirebileceğimizi biliriz	1	2	3	4	5	6
9	Günlük sorunlarla başa çıkmak bize zor gelir	1	2	3	4	5	6
10	Ailemdeki bireyler kızdıklarında birbirlerini kasten görmezden gelir	1	2	3	4	5	6
11	Ailemizde hayat çok zordur	1	2	3	4	5	6
12	Ailemizde her birimiz dinleniriz	1	2	3	4	5	6
13	Ailemdeki bireyler görüşlerini değiştirmede isteklidir	1	2	3	4	5	6
14	Ailemde nasıl hissettiğini göstermek sorun yaratmaz	1	2	3	4	5	6
15	Ailemdeki bireyler TV izlemeyi birlikte zaman geçirmeye tercih eder	1	2	3	4	5	6
16	Ailem farklı olduğu için diğer insanlar bize tepeden bakar	1	2	3	4	5	6
17	İçimizden biri üzgünse ailemizde ilgi görür	1	2	3	4	5	6
18	Ailemizde büyüklere saygı göstermek önemlidir	1	2	3	4	5	6
19	Ailemizde olmak berbat hissettirir	1	2	3	4	5	6
20	Ailemizdeki bireyler birbirlerine yalan söyler	1	2	3	4	5	6

Tablo 8.8 SCORE – Sistemik Klinik Sonuç ve Rutin Değerlendirme ***(devamı)***

21	Ailemizde işler yolunda gitmediğinde birbirimizi suçlarız	1	2	3	4	5	6
22	Ailem için işler her zaman kötü gider	1	2	3	4	5	6
23	Ailemde bizim için önemli olan konular hakkında konuşuruz	1	2	3	4	5	6
24	Zor durumlarla başa çıkmanın yeni yollarını bulma konusunda iyiyiz	1	2	3	4	5	6
25	Ailemdeki bireyler birbirlerine kötü davranır	1	2	3	4	5	6
26	Birbirimize güveniriz	1	2	3	4	5	6
27	İnsanlar üzgünse kapıları çarpar, bir şeyler fırlatır veya çok ses yapar	1	2	3	4	5	6
28	Ailemde bir krizden diğerine geçiyor gibiyiz	1	2	3	4	5	6
29	Ailemizde aynı fikirde olmamak riskli gibidir	1	2	3	4	5	6
A	Şu anda size göre aileniz için en büyük problem/zorluk nedir?						
B	1 - 10 arası ölçekte 0 hiç sorun yok ve 10 berbat anlamına geliyorsa, sorununuz ne kadar kötüdür? Şu anda hiç sorun yok 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Berbat						
C	1 - 10 arası ölçekte 0 bizi pek etkilemiyor ve 10 hayatımızı tamamen bozuyor anlamına geliyorsa, sorununuz ne kadar kötüdür? Bizi pek etkilemiyor 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ailemizi tamamen bozuyor						

Kaynak: Uyarlanmıştır: Fay, D., Carr, A., O'Reilly, K., Cahill, P., Dooley, B., Guerin, S., & Stratton, P. (Baskıda). "SCORE-15 ve 28 için İrlanda normları", Ulusal Telefon Araştırması'ndan. *Journal of Family Therapy*

Not: SCORE-29'u puanlamada iki sistem vardır. İlki 28 maddeye ve ikincisi 15 maddeye dayanır.

Ailenin Güçlü Yanları (AGY-28): 13 madde tersine çevrilmeden eklenmiştir (123456) ve 13'e bölünür. AGY-28 = (1+2+3+5+8+12+13+17+18+23+24+26)/13

Aile Zorlukları (AZ-28): 6 madde tersten hesaplanır (654321), toplanır ve 6'ya bölünür. AZ-28 = (T9+T11+T16+T19+T22+T28)/6

Aile İletişimi (Aİ-28): 9 madde tersten hesaplanır (654321), toplanır ve 9'a bölünür. Aİ-28 = (T4+T6+ T7+ T10+T15+T20+ T21+ T25 +T27)/9

Aile Güçlü Yanları (AGY-15): 5 madde tersine çevrilmeden toplanır (123456) ve 5'e bölünür. AGY-15 = (12+ 17 +23+ 24+ 26)/5

Aile Zorlukları (FD-15): 5madde tersten hesaplanır (654321), toplanır ve 5'e bölünür. AZ-15 = (T9 +T19 + T21+ T22+T28)/5

Aile İletişimi (Aİ-15): 5 madde tersten hesaplanır (654321), toplanır ve 5'e bölünür. Aİ-15 =(T4 +T7+ T10+ T25+T29)/5.

Evlilik Sistemleri Modelleri

Evlilik sistemleri modelleri, çiftlerin işbirliği içinde işlev göstermesi fikrine dayanır ve evlilik doyumu deneyimlemeleri için duygusal iletişim, problem çözücü iletişim ve rol uyumluluğu boyutlarında ideal işleyiş göstermeleri gerekmektedir. Yeniden Gözden Geçirilmiş Evlilik Tatmini Envanteri, evlilik sistemi işleyişini ve evlilik doyumunu ölçen öz bildirim değerlendirmesidir (Snyder, 1997). Bu envanter, çiftlerden her biri için şu ölçeklerde puanlar vermektedir: Duygusal iletişim, rol oryantasyonu, problem çözücü iletişim, saldırganlık, ailenin sıkıntı geçmişi, birlikte geçirilen zaman, çocuklarla duyumsuzluk, maddi konularda anlaşmazlık, çocuk büyütmede anlaşmazlık, cinsel tatminsizlik ve genel sıkıntı.

Sonuçlar

Aile yaşam döngüsü hakkındaki araştırmalara dayanan güçlü yanların ve iyi oluşu destekleyen kişisel gelişim stratejilerinin bir özeti, Tablo 8.9'da verilmiştir. Bu stratejiler klinik uygulamaya eklenebilir.

Tartışmalar

Pozitif psikoloji ilişkileri alanındaki birçok konu hakkında tartışma söz konusudur. Örneğin pozitif ilişkiler ve mutluluk arasında bir korelasyon vardır. Ancak bunun arkadaşlığın ve evliliğin mutluluğa neden olması veya mutlu insanların birbirlerini arkadaş ve eş olarak seçmeleriyle ne derecede açıklandığı konusunda tartışma vardır. Evliliğin faydalarına ve boşanmanın yarattığı strese adaptasyon sağlamak için bir takım kanıtlar bulunmaktadır (2. Bölüm'de ve bu bölümde söz edilmiştir). Ancak bu adaptasyonun ve bu adaptasyonla bağlantılı durumların herkes için mi yoksa bazı insanlar için mi geçerli olduğu konusunda tartışmalar vardır. Çocukların doğumu, evlilik doyumunda düşüşle ilişkilendirilir ama pek çok kişi için kısırlık oldukça sıkıntılı bir deneyimdir. Çocuk sahibi olmak ve mutluluk arasındaki ilişki ve üremenin arttığı veya iyi oluşun azaldığı koşullar, ilişkilerin pozitif psikolojisi alanında tartışma konusudur.

Özet

Arkadaşlık, ilişkiler ve evlilik kavramlarının her biri mutluluk için önemli kaynaklardır. Aile yaşam döngüsü pozitif ilişkilerin gelişimin kavramsallaştırılacağı faydalı bir çerçevedir. Aileler, üyeliği biyolojik, yasal, duygusal, coğrafi

Tablo 8.9 - Aile yaşam döngüsü hakkındaki araştırmalara dayanarak güçlü yanların ve iyi oluşun desteklenmesine yönelik stratejiler

Alan	Strateji
Değişimlerin Yönetimi	Tüm yaşam döngüsü değişimlerinin hem kazançlarının hem de kayıplarının olduğunu kabul edin. Yaşam döngüsü değişimlerini sosyal ağınızın üyeleriyle görüşmek için Tablo 5.3'te sıralanan problem çözme ve iletişim becerilerini kullanın Yaşam döngüsü değişimlerinden kaynaklanan gerekli kayıpların yasını tutmak için kendi yolunuzu geliştireceğinizi ve bunun kayıp odaklı ve onarma odaklı başa çıkma stratejileri arasında gidip gelmeyi içereceğini kabul edin.
Arkadaşlık ve Affedicilik	Kendinizinkine benzer değerleri olan arkadaşlar seçin. Arkadaşlıklarda güveni kötüye kullanma olduğunda, kırgınlıkla bağlantılı güçlü öfke ve üzüntü hisleri oluşabileceğini kabul edin. Kırgınlıktan kaynaklanan karşılanmayan kişiler arası ihtiyaçlardan vazgeçin. Suçu işleyen kişiye karşı empati geliştirin. Kendinizi ve suçu işleyeni yeni bir bakış açısıyla görme yolu oluşturun.
Evlilik Doyumunu Artırmak	Eşinizi değiştirmek yerine olduğu gibi kabul edin. Olumlu davranışlarını içsel istikrarlı pozitif yatkınlıklara bağlayın. Tablo 5.3'teki iletişim becerilerini kullanarak deneyimleriniz hakkında konuşmak ve başkalarının bu konuda söyleyeceklerini dinlemek için her gün zaman ayırın. Negatif etkileşimlerin beş katı kadar pozitif etkileşimde bulunmaya çalışın. Anlaşmazlıklar olduğunda, eşinizde kabahat bulmak yerine Tablo 5.3'teki problem çözme becerilerini kullanarak sorunu birlikte çözmeye odaklanın. Ortak problem çözme sırasında fiziksel uyarım deneyimlerseniz yeniden başlamadan önce Tablo 7.4'teki becerileri kullanarak rahatlamak üzere ara verin. Anlaşmazlıklar yaşandığında sorun gidermeyi ertelemek yerine problemleri hemen çözmeye çalışın. Erkeklerin sohbeti çoğunlukla görevle ilgili problemleri çözmek için, kadınlarınsa sohbeti ilişki kurmak ve korumak için kullanmasından kaynaklı bazı yanlış anlaşmaların meydana geldiğini kabul edin. Bazı anlaşmazlıkların erkeklerin daha büyük psikolojik mesafe talep etmesinden ve kadınların daha fazla psikolojik yakınlık istemesinden kaynaklandığını hep birlikte kabul edin. Bazı anlaşmazlıkların erkeaklerin genelde gücü ve geleneksel cinsiyet rollerinin faydalarını korumak istemesinden, kadınlarınsa daha fazla eşitlikçi roller geliştirmeyi arzulamasından kaynakladığını beraberce kabul edin.
İdeal	Çocukların fiziksel ve duygusal bakımına, kontrolüne ve entelektüel uyarım ihtiyaçlarına duyarlı olarak, bunları güvenilir ve tahmin edilebilir bir şekilde karşılamaya çalışarak, onların güvenli bağlar kurmalarına yardım edin.
Ebeveynlik	Yüksek düzey sıcaklığı ılımlı seviye kontrolle birleştirerek yetkin ebeveynlik tarzını benimseyin. Tablo 8.3'teki genel kuralları takip ederek çocukların duygusal zekâ geliştirmelerine yardım edin. Tablo 7.5'teki genel kuralları izleyerek çocukların öz saygı geliştirmelerine yardım edin. Tablo 4.2'deki genel kuralları takip ederek çocukların akış deneyimi için kapasitelerinin gelişmesine yardım edin.

ve tarihsel bağların birleşimine dayanan kendilerine özgü sosyal sistemlerdir. Diğer sosyal sistemlerin aksine aile sistemlerine giriş, doğum, evlat edinme, koruyucu ailelik veya evlilik yoluyladır ve üyeler sadece ölümle ayrılabilir. Aile yaşam döngüsü, her biri aile üyelerinin bir sonraki aşamaya ilerleyebilmek için tamamlaması gereken görevler kümesinden oluşan bir dizi evre olarak nitelendirilebilir. Görevlerin tamamlanmasında başarısızlık, uyum sağlama problemlerine neden olabilir. Aile gelişiminin ilk evresinde temel kaygı, duygusal ve mali bağımsızlık ve ailenin dışında bir sosyal ağ geliştirmektir. Ailenin dışında ilişkiler geliştirmek için genç yetişkinlerin arkadaşlık, empati ve başkalarını düşünme, güven ve ihanet, gönül alma ve affedicilik ve minnettarlık konularının üzerine eğilmeleri gereklidir. İkinci evrede temel görevler, diğerinin güçlü yanlarına, zayıflıklarına ve kişisel özelliklerinin gerçekçi bir değerlendirmesine dayanan bir eş seçmek ve bir çift olmaya karar vermek ve birlikte yaşamak için rutinler geliştirmektir. Üçüncü evrede eşlerin temel görevi, evli eşler olarak küçük çocuklara yer açma rollerine uyum sağlamaktır. Dördüncü evrede, çocukların ergenliğe geçişiyle belirlenen bu aşamada, ebeveyn-çocuk ilişkilerinde ergenlerin daha çok özerklik geliştirmelerine olanak sağlamak için yeniden düzenleme yapmak gereklidir. Bu dönemde, ergenlerin ebeveynlerinin kendi yaşlı ebeveynlerine bakma zorunlulukları da ortaya çıkmaktadır. Beşinci evre, genç yetişkin çocukların ebeveyn evinden ayrılmalarına dair değişiklikle ilgilidir. Bu aşamada ebeveynler, bir çift olarak yaşamaya uyum sağlama, orta yaş sorunlarına eğilme, kök ailelerindeki engeller ve ölümle uğraşma ve çocukları evlenirse ve çocuk sahibi olurlarsa ailenin genişlemesine uyum sağlama görevleriyle karşılaşır. Bu aile yaşam döngüsü modelinin son aşamasında, aile, ebeveynlerin fizyolojik gerilemesiyle ve yaklaşan ölümle başa çıkmalıdır ve aynı zamanda yaşlıların bilgeliğinden ve deneyiminden faydalanmak için rutinler geliştirmelidir.

Ayrılık, boşanma ve yeniden evlenme yoluyla gerçekleşen aile değişimi, aşamalı bir süreç olarak görülmektedir. İlk evrede, boşanma kararı meydana gelir ve evliliğin yıkılmasında kişinin kendi payını kabul etmesi, temel görevdir. İkinci evrede, ayrılmak için planlar yapılır. Pozitif uyum sağlamanın gerçekleşmesi için çocukların vesayeti, ziyaret, maddi konular ve kök ailelerin ayrılık kararına yanıtıyla başa çıkmak için ortak bir plan yapılmalıdır. Üçüncü evre ayrılığı içerir. Bozulmamış ailenin kaybının yasını tutmak, ebeveyn-çocuk ve ebeveyn-ebeveyn ilişkilerindeki değişime uyum sağlamak, evliliğe ait tartışmaların ebeveynler arası işbirliğine yansımasını önlemek, geleneksel aileyle bağı korumak

ve ayrılığa ait şüphelerin üstesinden gelmek bu evrede temel görevlerdir. Dördüncü evredeki, yani boşanma sonrası dönemdeki ana zorluklar işbirlikçi ortak ebeveynlik yapmak, ve hem koruyucu olan hem de koruyucu olmayan ebeveyn haneleri için maddi desteği düzenlemektir. Yeni bir ilişki kurmak beşinci evrede meydana gelir. Bunun olması için bir önceki ilişkiden duygusal boşanmanın tamamlanması ve yeni evliliğe bağlılığın gelişmesi gerekmektedir. Modelin altıncı evresi yeni bir evlilik planlamaktır. Bu da eski eşlerle işbirlikçi ortak ebeveynlik ilişkileri için plan yapmayı ve doğal ve üvey ebeveynleri içeren çocukların sadakat çelişkileriyle nasıl başa çıkılacağının planlanmasını gerektirmektedir. Geleneksel ailenin genişlemesine uyum sağlamak da önemlidir. Modelin son evresinde yeni bir aile oluşturmak temel konudur. Yeni üyelere yer açmak için aile içerisinde ilişkilerin yeniden düzenlenmesi ve tüm yeni üyelerin entegrasyonunu sağlamak için anıları ve geçmişi paylaşmak bu aşamanın temel görevleridir.

İlişkileri ve kişiler arası davranışı değerlendirmek için en faydalı ölçekler bağlanma teorisi, kişiler arası teori gibi sağlam teorik modellere ve birçok evlilik ve aile işleyişine ait sistematik modele dayanmaktadır.

Sorular

Kişisel Gelişim Soruları

1 Aile yaşam döngüsünün hangi evresindesiniz?
2 Bu bölümde bulunduğunuz evre hakkında ne öğrendiniz?
3 Bu yeni bilgilerin bazılarını şimdiki durumunuza uygulayarak yaşamınızı geliştirmek için hangi adımları atabilirsiniz?
4 Bu adımları atmanın faydaları ve maliyetleri ne olacaktır?
5 1. Bölüm'deki iyi oluş ölçeklerinden birini uygulayın ve bu adımlardan bazılarını attıktan sonra iyi oluşunuz üzerindeki etkilerini ölçün.

Araştırma Soruları

1 McMaster Aile Değerlendirme Ölçeği ve SCORE tarafından ölçülen aile işleyişinin boyutları ve mutluluk arasında önemli bir korelasyon olduğu hipotezini test etmek için bir çalışma tasarlayıp gerçekleştirin.
2 "Arkadaşlık", "evlilik"ve "ebeveynlik" terimleriyle birlikte "iyi oluş" terimini kullanarak geçen birkaç yılda yayınlanmış literatürü kapsayan PsycINFO araştırmaları yapın. İlginizi çeken, tekrarlamanın ve genişletmenin kolay olduğu bir çalışma belirleyin. Çalışmayı tekrarlayın.

Daha Fazla Bilgi İçin

Akademik referans çalışmaları

Carr, A. (2006). *Family therapy: Concepts, process and practice* (Second Edition). Chichester: Wiley.

Emmons, R., & McCullough, E. (2004). *The psychology of gratitude.* New York: Oxford University Press.

McGoldrick, M., Carter, B., & Garcia-Preto, N. (2011). *The expanded family life cycle. Individual, family and social perspectives* (Fourth Edition). Boston: Allyn & Bacon.

Worthington, E. (2005). *Handbook of forgiveness.* New York: Routledge.

Kişisel Gelişim: Affedicilik

Worthington, E. (2001). *Five steps to forgiveness.* New York: Crown.

Kişisel Gelişim: Minnet

Emmons, R. (2007). *Thanks: How the new science of gratitude can make you happier.* New York: Houghton Mifflin.

Kişisel Gelişim: İletişim

Bolton, R. (1986). *People skills.* New York: Touchstone.

McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1997). *How to communicate: The ultimate guide to improving your personal and preofessional relationships.* New York: Fine.

Kişisel Gelişim: Bekâr Yaşamla Başa Çıkmak

Broder, M. (1988). *The art of living single.* New York: Avon. Yalnızlığın üstesinden gelmek, sosyal ve romantik ilişkiler oluşturmak için pratik öğütler veriyor.

Burns, D. (1985). *Intimate conenctions: New clinically tested programme for overcoming loneliness.* New York: Morrow.

Zimbardo, P. (1987). *Shyness.* Reading, MA: Addison Wesley.

Kişisel Gelişim: Evlilikte Yakınlığı ve Evlilik Sıkıntısıyla Başa Çıkmayı Geliştirmek

Christensen, A., & Jacobson, N. (2002). *Reconcilable differences.* New York: Guilford.

Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work.* London: Weidenfeld & Nicolson.

Gottman, J., Gottman, J., & DeClaire, J. (2007). *Ten lessons to transform your marriage: America's love lab experts share their strategies for strengthening your relationship.* New York: Three Rivers.

Markman, H., Stanley, S., & Blumberg (2010). *Fighting for your marriage* (DVD'li Gözden Geçirilmiş Üçüncü Baskı). New York: Wiley.

Kişisel Gelişim: Cinsel Deneyimi Geliştirmek ve Cinsel Zorluklarla Başa Çıkmak

Leiblum, S., & Sachs, J. (2002). *Getting the sex you want: A woman's guide to becoming proud, passionate and pleased in bed.* New York: Crown.

McCarthy, B., & McCarthy, E. (2002). *Sexual awareness: Couple sexuality for the twenty-first century.* New York: Caroll & Graf.

Kişisel Gelişim: Hamilelik

Brott, A., & Ash, J. (2010). *The expectant father* (Third Edition). New York: Abbeville.

Murkoff, H., & Mazel, S. (2008). *What to expect when you're expecting* (Fourth Edition). New York: Workman.

Kişisel Gelişim: Ebeveynlik

Brazelton, T., & Sparrow, J. (2002). *Touchpoints -3-6.* Cambridge, MA: Da Capo Press.

Brazelton, T., & Sparrow, J. (2006). *Touchpoints – Birth to three* (Second Edition). Cambridge, MA: Da Capo Press.

Forehand, R., & Long, N. (1996). *Parenting the strong-willed child: The clinically proven five week programme for parents of two to six year olds.* Chicago: Contemporary Books.

Leach, P. (2010). *Your baby and child* (Third Edition). New York: Penguin.

Kişisel Gelişim: Boşanmayla Başa Çıkmak

Brown, L., & Brown, M. (1986). *Dinosaurs divorce: A guide for changing families.* Boston, MA: Little Brown.

Gardner, R. (1985). *The boys and girls book about divorce.* New York: Bantam. Bu rehber 10-12 yaş arasındaki çocuklar için.

Hetherington, E., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered.* New York: Norton.

Kalteri N. (1990). *Growing up with divorce.* New York: Free Press. Bu kitap boşanma aşamasındaki ebeveynlere, çocuklarının ihtiyaçlarının üstesinden gelmelerine yardım etmek içindir.

Neumann, G., & Romanowski, P. (1998). *Helping your kids cope with divorce.* New York: Times Books. Bu kitap boşanma aşamasındaki ebeveynlere, çocuklarının ihtiyaçlarının üstesinden gelmelerine yardım etmek içindir.

Sharry, J., Reid, P., & Donohoe, E. (2001). *When parents separate: Helping your children cope.* Dublin: Veritas.

Kişisel Gelişim: Üvey ailelerde yaşam

Eckler, J. (1993). *Step by step-parenting: A guide to successful living with a blended family* (Second Edition). White Hall, VA: Betterway Publications.

Visher, E., & Visher, J. (1991). *How to win as a step-family* (Second Edition). New York: Dembner.

Kişisel Gelişim: Yetişkin Yaşamının ve Yaşlanmanın Gelişimsel Zorlukları

Levinson,D. (1986). *Seasons of a man's life.* New York: Ballantine.

Levinson,D. (1997). *Seasons of a woman's life.* New York: Ballantine.

Kişisel Gelişim: Kayıpla Başa Çıkmak

Abrams, R. (1999). *When parents die. Learning to live with the loss of a parent* (Second Edition). London: Routledge.

Colgrove, M., Bloomfield, H., & McWilliams, P. (1991). *How to survive the loss of love* (Second Edition). Los Angeles, CA: Prelude Press.

Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief & grieving.* New York: Simon & Schuster.

Rando, T. (1991). *How to go on living when someone you love dies.* New York : Bantam.

Viorst, J. (1986). *Necessary losses.* New York: Simon & Schuster.

Araştırmada Kullanılabilecek Ölçekler

Minnet, Güven, Affedicilik ve Narsisizm

Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29, 759-771.*

Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (2003). *Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. American Journal of Family Therapy,* 31, 179-199.

McCullough, M., & Wivliet, C. (2002). "The psychology of forgiveness." In C. R. Snyder & S. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (ss. 446-458). New York: Oxford University Press. Affedicilikte ihlalin özel ölçümünü içerir - Transgression Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM).

McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). "Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations." *Journal Personality and Social Psychology,* 84, 540-557.

McCullough, M., Emmons, R., & Tsang, J. (2002). "The grateful dispositions: A conceptual and emprical topography." *Journal of Personality and Social Psychology,* 82, 112-127.

McCullough, M., Root, L., Tabak, B., & van Oyen Witvliet, C. (2009). "Forgiveness." In S. Lopez & C.R. Snyder (Ed), *Oxford handbook of positive psychlogy* (Second Edition, ss. 427-436). New York: Oxford University Press. Contains the Revised Transgression Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM-18-R).

Raskin, R., & Hall, C. (1979). "A narcissistic personality inventory." *Psychological Reports,* 45, 590.

Rotter, J. (1967). "A new scale for the measurement interpersonal trust." *Journal of Personality,* 23, 651-665.

Subcoviak, M., Enright, R., Wu, C., Gassin, E., Freedman, S., Olson, L., & Sarinopoulos, I. (1995). "Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle childhood." *Journal of Adolescence,* 18, 641-655. Describes a transgression-specific measure of forgiveness – the Enright Forgiveness Inventory.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). "Dispositional forgiveness of self, others, and situations." *Journal of Personality,* 73, 313-359.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.D. (2003). "Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being." *Social Behaviour and personality.* 31, 431-452.

Kişiler arası Davranış

Horowitz, L., Alden, L., Wiggins, J., & Pincus, A. (2000). *Inventory of Interpersonal Problems.* San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Markey, P. M., & Markey, C. N. (2009). "A brief assessment of the interpersonal circumplex: The IPIP-IPC." *Assessment,* 16(4), 352-361.

Wiggins, J. (1995). *Interpersonal Adjective Scale: Professional manual.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Bağlanma

Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wass, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Brennan, K., Clark, C., & Shaver, P. (1998). "Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview." In J. Simpson & W. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* (ss. 46-76). New York: Guilford Press.

George, G., Kaplan, N., & Main, M. (1996). *Adult Attachment Interview protocol* (Third Edition). Unpublished Manuscript, University of California at Berkeley, USA.

Waters, E. (1995). "The Attachment Q-Set (Version 3.0)." *Monographs of the Society for Research in Child Development,* 60(2-3), 234-246.

Aile İşleyişi

Fay, D., Carr, A., O'Reilly, K., Cahill, P., Dooley, B., Guerin, S., & Stratton, P. (2010). "Irish norms for the SCORE-15 and 28 from a national telephone survey." *Journal of Family Therapy.* Contains the SCORE-29, and instructions for the SCORE 28 and 15.

Ryan, C., Epstein, N., Keitner, G., Miller, I., & Bishop, D. (2005). *Evaluating and treating families. The McMaster Approach.* New York: Routledge. McMaster Modeli aile değerlendirmesi enstrümanlarını içerir.

Evliliğe Uyum Sağlama

Fincham, F. D., & Linfield, K. J. (1997). "A new look at marital quality: Can spouses feel positive and negative about their marriage." *Journal of Family Psychology,* 11, 489-502.

Golombok, S., & Rust, J. (2007). *The Golombok Rust Inventory of Marital State (GRIMS).* London: Pearson Assessment.

Rust, J., & Golombok, S. (2007). *The handbook of the Golombok Rust Inventory of Sexual Satisfaction* (GRISS). London: Pearson Assessment.

Sabourin, S., Valois, P., & Lussier, Y. (2005). "Development and validation of a brief version of the Dyadic Adjustment Scale with a nonparametric item analysis model." *Psychological Assessment,* 17, 15-27.

Snyder, D. (1997). *Marital Satisfaction Inventory –Revised.* Los Angeles, CA: Western Psychological Services.

Spanier, G. B. (1976). "Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads." *Journal of Marriage and the Family,* 38, 15-28.

Romantik Sevgi

Breannan, K., Clark, C., & Shaver, P. (1998). "Self-report measure of adult attachment: An integrative overview." In J. Simpson & w. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* (ss. 46-76). New York: Guilford Press.

Davis, K., Todd, M. J., Duck, S. & Perlman, D. (1985). "Assesing friendship: Prototypes, paradigm cases and relationship description." In S. Duck & D. Perlman (Ed.) *Understanding personal relationships: A interdisciplinary approach* (ss. 17-38). Beverly Hills, CA: Sage.

Fehr, B. (1994). "Prototype-based assessment of laypeople's views of love." *Personal Relationships,* 1, 309-331.

Hatfield, E., & Sprecher, S. (1986). "Measuring passionate love in intimate relationships." *Journal of Adolescence,* 9, 383-410.

Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). "A theory and method of love." *Journal of Personality and Social Psychology,* 50, 392-402.

Hendrick, C., & Hendrick, S., & Dicke, A. (1998). "The Love Attitudes Scale: Short Form." *Journal of Social and Persnal Relationships,* 15, 147-159.

Rubin, Z. (1970). "Measurement of romantic love." *Journal of Personality and Social Psychology,* 16, 265-273.

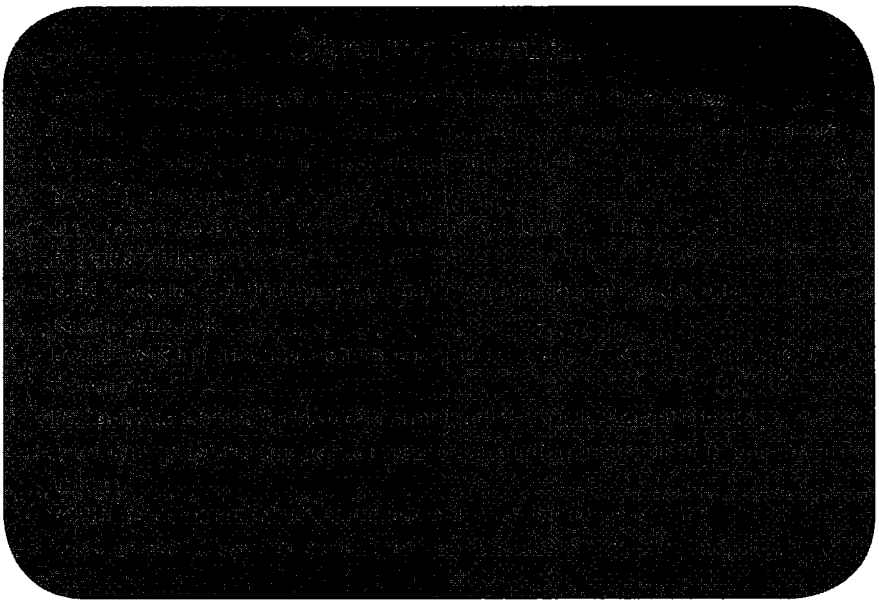
Sternberg, R. J. (1998a). *Cupid's arrow.* New York: Cambridge University Press. Contains the Triangular Love Scale. (Üçgen Aşk Ölçeği'ni içerir).

Sternberg, R. J. (1998b). *Love is a story.* New York: Oxford University Press. Contains the Love Stories Scale. (Aşk Hikayeleri Ölçeği'ni içerir).

Okul Doyumu Ölçümleri

Huebner, E. S. (1994). "Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children." (Çok boyutlu yaşam doyumu ölçeğinin ön geliştirmesi ve doğrulanması). *Psychological Assessment,* 6, 149-158.

9. BÖLÜM
POZİTİF PSİKOLOJİK TERAPİ



Psikoterapiye geleneksel yaklaşımların ana hedefi sıkıntının hafifletilmesidir. Pozitif psikoloji müdahaleleri bunun aksine iyi oluşun artırılmasına odaklanmaktadır. Psikoterapiye geleneksel yaklaşımlar, öncelikle bozuklukların iyileştirilmesi ve engelle ilgili sıkıntıların ele alınmasıyla ilgilidir. Pozitif psikolojik müdahaleler bunun tersine pozitif duygular kazanmayı, güçlü yanları oluşturmayı ve anlamlı ilişkiler geliştirmeyi amaçlar. Psikoterapik bağlam içinde pozitif psikolojiye uygulanan bir dizi yaklaşım geliştirilmiştir. Bunlar içerisinde pozitif psikoterapi, mutluluk için 14 temel öğe programı, iyi oluş terapisi, yaşam kalitesi terapisi, kişi odaklı yaklaşımlar, travma sonrası gelişim terapisi, çözüm odaklı terapi, pozitif aile terapisi ve ciddi sorunlar için güçlü yanlara dayanan terapiler vardır.

Pozitif Psikoterapi

Pozitif psikoterapi, modern pozitif psikoloji hareketinin bağlamında geliştirilmiştir. Pozitif psikoloji, pozitif duyguların, kişisel güçlü yanların ve anlamlı ilişkilerin bilimsel olarak araştırılmasıyla ilgilidir ve pozitif psikoterapi, memnun edici bir yaşama, dolu bir yaşama ve anlamlı bir yaşama olanak sağlamak için bu bilgi tabanından yola çıkarak iyi oluşu destekler. Tayyab Rashid ve Martin Seligman tarafından geliştirilen 14 oturumluk pozitif psikoterapi programının ana taslağı, Tablo 9.1'de verilmektedir (Rashid, 2008; Rashid & Anjum,2008; Seligman *ve ark.,* 2006). Program, memnuniyeti artıran ve memnun edici bir yaşamı destekleyen, keyif almak gibi müdahaleleri, dolu bir yaşamı teşvik etmesi için minnet ve affedicilik gibi kişiye özgü güçlü yanların kullanılmasını sağlamak adına cesaret veren müdahaleleri, aileler ve kurumlar içerisindeki ilişkileri geliştirmek ve anlamlı yaşamı desteklemek için müdahaleleri içerir.

Pozitif Kaynaklar İyileşmeye Destek Oluyor / Kaynak Yoksunluğu Depresyonu Sürdürüyor

Pozitif psikoterapinin ilk oturumunda danışanlardan kendilerini en iyi şekilde gösteren gerçek bir yaşam hikayesi anlatarak tanıtmaları istenir. İlk oturum, danışanların karakterlerinin güçlü yanlarını gösteren bir öykü yazmaya davet edilmesiyle tamamlanır. İlk oturum, 14 oturum için terapistin ve danışanın rolleri ve sorumluluklarının açığa kavuşturulduğu bir terapötik anlaşma oluşturmak için kullanılır. Bu anlaşmada, terapistlerin, danışanlara dolu bir yaşama ulaşmaları için kişisel kaynaklarını kullanmalarında yardım etmek adına pozitif psikolojinin kilit bulgularından ve danışanların yaşam koşullarından faydalanacakları belirtilir. Danışanlardan terapi oturumlarında aktif bir şekilde yer almaları ve terapi oturumlarında yapılanlar üzerine inşa edilen ev ödevlerini tamamlamaları istenir.

İlk oturumda, depresyondan, sıkıntından ve yaşam sorunlarından kurtulmayı teşvik etmek için pozitif duyguların, kişiye özgü güçlü yanların kullanımının ve anlamlı ilişkilerin önemi hakkında bir tartışma vardır. Esas odak noktası, kişisel güçlü yanların değeridir. İlk oturumdan sonra terapi, danışanların dikkatini sıkıntı, bozukluklar ve engellerden alarak kendi çabuk iyileşme özelliklerine, kişisel kaynaklara, yenilenmeye ve iyileşme kapasitesine yönlendirir. Bu negatif deneyimlerin yadsındığı anlamına gelmez. Danışanların iyi oluşları konusundaki sıkıntıları ve zorlukları, kabul edilir ve doğrulanır. Pozitif

Tablo 9.1 Pozitif Psikoterapi

Konu		Tartışma temaları	Ev ödevi
1	Pozitif kaynaklardan yoksunluk, depresyonu sürdürür	Depresyondan, sıkıntıdan kurtulmak için pozitif duyguların oynadığı rolü, güçlü yanların kullanımını ve anlamlı ilişkilerde bulunmayı ve bu kaynaklardan yoksunluğun depresyonu nasıl sürdürdüğünü tartışın. Terapistin ve danışanın rollerini ve sorumluluklarını belirterek pozitif psikoterapinin iskeletini sunun.	Somut bir öykü vasıtasıyla karakterin güçlü yanlarını gösteren, 300 kelimelik bir pozitif tanıtım yazısı yazın.
2	Kişiye özgü güçlü yanların belirlenmesi	Ev ödevinde danışanın kendine özgü güçlü yanlarının belirlendiği önceki durumları araştırın. Pozitif Psikoterapi Envanterine yanıtları ve değerlendirdiği mutluluğa götüren üç yolu (zevk, meşguliyet ve anlam) gözden geçirin.	Kişiye özgü güçlü yanları belirlemek için Güçlü Yanların Aksiyonda Değerler Envanteri anketini çevrimiçi tamamlayın.
3	Kişiye özgü güçlü yanların ve pozitif duyguların İşlenmesi	Danışana kendine özgü güçlü yanları işlemesi için belirli davranışları belirlemesinde yol gösterin. İyi-oluşta pozitif duygunun rolünü tartışın. Pozitif duyguyu desteklemek için günlük minnettarlığın önemini tartışın.	Kişiye özgü güçlü yanlar (devam eden) planı uygulayın. Lütuf günlüğü tutun ve gün içinde olan üç güzel olayı yazın.
4	İyi anılar kötü anılara karşı	Depresyonun semptomlarının devam etmesinde iyi ve ve kötü anıların oynadığı rolü tartışın. Öfkeye ve hoşnutsuluğa, depresyona ve iyi oluşa tutunmanın etkilerini tartışın. Danışanı öfke ve hoşnutsuzluk duygularını ifade etmesi için teşvik edin.	Öfkeyle ilişkili üç tane kötü anı ve bunların depresyonu sürdürmede etkisini yazın.
5	Affetme	Affetmenin öfkeyi ve hoşnutsuzluğu nötrlüğe veya pozitif hislere nasıl dönüştürebileceğini tartışın.	Bir kırgınlık sebebini ve ilgili duyguları tarif eden affetme mektubu yazın ve (uygunsa) suçu işleyeni affettiğinize dair söz verin. Mektubu vermeyin.
6	Minnettarlık	Lütuf günlüğünüzü gözden geçirin. Minnettarlığı şükran hissinin sürdürülmesi olarak tartışın. Minnettarlıkta iyi ve kötü anıların rollerini keşfedin.	Danışanın doğru düzgün teşekkür etmediği birine minnettarlık mektubu yazın verin.
7	Terapi-ortası kontrol	Affedicilik ve minnet ödevini, lütuf günlüğünü gözden geçirin ve kişiye özgü güçlü yanları kullanın. Pozitif duyguları ortaya çıkartmanın önemini tartışın.Tedavi sürecini ve bu tarihe kadar gelişimi gözden geçirin.	Lütuf günlüğüne ve kişiye özgü güçlü yanlara devam edin.
8	Maksimuma çıkma yerine yetinme (satisficing)	Hedonik değirmen bağlamında maksimuma çıkma yerine (tüm seçenekleri gözden geçirdikten sonra en iyi seçeneği seçmek) yetinmeyi (birkaç opsiyonu gözden geçirdikten sonra yeterince iyi olan seçeneği seçmek) tartışın. Maksimuma çıkmak yerine yetinme yollarını keşfedin.	Yetinmeyi artırmanın yollarını yazın ve kişisel yetinme planı tasarlayın.

Tablo 9.1 Pozitif Psikoterapi *(devamı)*

9	İyimserlik ve umut	Danışanlardan önemli bir şey yitirdikleri, büyük bir planın suya düştüğü, reddedildikleri zamanları düşünmelerini isteyin. Sonra danışanlardan, bir kapı kapandığında bir başka kapının açılması konusunda düşünmelerini isteyin.	Kapanan üç kapı ve sonra açılan üç kapı belirleyin.
10	Sevgi ve bağlılık	Etkin-yapıcı yanıt vermede danışana rehberlik edin. Danışana, eşinin, arkadaşının veya bir aile üyesinin kendilerine özgü güçlü yanlarını fark etmesi için rehberlik edin.	Başkalarının bildirdiği pozitif olaylara aktif ve yapıcı bir şekilde tepki verin. Danışanın ve eşinin, arkadaşını veya aile üyesinin güçlü yanlarını kutlayan bir gün belirleyin.
11	Güçlü yanların aile ağacı	Aile üyelerinin güçlü yanlarının tanımanın değerini tartışın.	Aile üyelerinden Güçlü Yanların Aksiyonda Değerler Envanteri'ni çevrimiçi yapmalarını isteyin. Tüm aile üyelerinin kendilerine özgü güçlü yanlarını içeren bir aile ağacı çizin. Herkesin güçlü yanlarının tartışıldığı bir aile toplantısı düzenleyin.
12	Keyif almak	Keyif almayı zevk farkındalığı olarak ele alın ve bunun sürmesi için kararlı bir girişimde bulunmayı tartışın. Hedonik değirmeni, keyif almanın olası bir tehdidi olarak açıklayın ve alışkanlıktan ve adaptasyondan kaçınmanın yollarını önerin.	Zevk verici aktiviteleri, belirli keyif alma teknikleri kullanarak planlayın ve yerine getirin.
13	Zaman hediyesi	Benlikten daha büyük bir şeye hizmet etmesi hakkında kişiye özgü güçlü yanları kullanarak zaman hediyesi sunmanın yollarını tartışın.	Hatırı sayılır zamana ihtiyacı duyan ve güçlü yanların kullanımı gerektiren (bir çocuğa danışmanlık yapmak veya toplum hizmeti gibi) bir şey yaparak zaman hediyesi verin.
14	Dolu yaşam	Zevk almayı, meşguliyeti ve anlamı içeren dolu yaşam kavramını tartışın. Danışından son oturum öncesi Pozitif Psikoterapi Envanteri'ni ve diğer ölçekleri tamamlamasını isteyin. Tedavinin gelişimini gözden geçirin.	

Kaynak: Rashid, T. (2008). P*ozitif psychotherapy*'den (*Pozitif Psikoterapi*) uyarlanmıştır. S. J. Lopez (Ed.) *Pozitif psychology: Exploring the best in people. Cilt 4: Pursuing human flourishing* (ss. 188-217). Westport, CT: Praeger (ss. 200-202). Telif Hakkı © 2008 Praeger Publishers. ABC-CLIO'nun izniyle çoğaltılmıştır.

duyguların yoksunluğunun, karakterin güçlü yanlarının nadiren kullanımının ve anlamlı ilişkilerden yoksunluğun depresyonun ve sıkıntının sürmesinde ve boş bir yaşam deneyimine katkıda bulunmakta oynadıkları rol hakkında bir tartışma yapılır. Boş bir yaşamdan dolu bir yaşama geçişte pozitif duyguların, kişisel güçlü yanların ve anlamlı ilişkilerin oynadıkları önemli rolün altı çizilir. Tartışmada iyi oluş ve pozitif duygular (*1. Bölüm'de ele alınmıştır*), kişisel güçlü yanlar (*2. Bölüm'de ele alınmıştır*) ve anlamlı ilişkiler (*8. Bölüm'de ele alınmıştır*) hakkındaki araştırmalardan bilgiler sunulur.

Kişiye Özgü Güçlü Yanların Belirlenmesi ve İşlenmesi

Kişiye özgü güçlü yanların belirlenmesi ve işlenmesi, pozitif psikoterapi programının 2., 3., 7., 11. ve 14. oturumlarının ama temasıdır. 2. oturum ilk ev ödevinin -danışanın karakterinin güçlü yanlarını gösteren bir öykü yazmak- gözden geçirilmesiyle başlar. Bu, danışanların kendilerine özgü güçlü yanları kullandıkları önceki durumları ve bu güçlü yanları kullanmanın iyi oluşu nasıl etkilediğini keşfetmek için bir temel oluşturur. 2. oturumda ödev için danışanlardan, kendilerine özgü güçlü yanların belirlenmesi için Güçlü Yanların Aksiyonda Değerler Envanteri'ni *http://www.viacharacter.org/* linkinden online tamamlamaları istenir. 3. oturumda danışanlar, ödev olarak bu güçlü yanların gündelik yaşamlarında işlenmesi ve yakın gelecekte planın rutin bir şekilde uygulanması için pratik yollar keşfeder ve planlar. Bu planlar danışanların kendilerine özgü güçlü yanlarını işte, sevgide, oyunda, arkadaşlıkta ve ebeveynlikte daha sık kullanmaları için pratik yollar bulmayı içerir. Bu ödev, terapiyle 7. oturumun ortalarında ve 14. oturumun sonunda gözden geçirilir. Bu gözden geçirme süreci, danışanların kendilerine özgü güçlü yanlarını düzenli olarak kullanmalarının iyi oluşları üzerine etkilerini yansıtır. Kişiye özgü güçlü yanların belirlenmesi pozitif psikoterapide aile ilişkilerini güçlendirmek için de kullanılır. 10. ve 11. oturumda, aile üyelerinin kişiye özgü güçlü yanları tartışılır. Ödev olarak, danışanlar aile üyelerinden Güçlü Yanların Aksiyonda Değerler Envanteri'ni çevrimiçi yapmalarını ve güçlü yanlarını belirlemelerini ister. Bu bilgi, tüm aile üyelerinin kendilerine özgü güçlü yanlarını içeren aile ağacını çizmek ve bu güçlü yanları aile buluşmasında tartışmak için kullanılır.

Kişiye özgü güçlü yanlar, danışanlar tarafından birçok durumda kullanabileceklerini hissettikleri ve kişisel projelerinin etrafında gelişeceği çekirdek özellikleri olarak görülür. Danışanlar, bu özellikleri yeni yollarla kullanmak için özlem duyar ve bunların kullanımı zevk, keyif, tükenmişlik yerine canlılık ve hızlı,

sürekli öğrenme getirir (Peterson & Seligman, 2004). Güçlü Yanların Aksiyonda Değerler Envanteri'nin değerlendirdiği 24 güçlü yön içerisinde yaratıcılık, merak, açık fikirlilik, öğrenme sevgisi, perspektif, otantiklik, adalet, liderlik, ekip çalışması, affedicilik, alçak gönüllük, sağduyu, öz düzenleme, güzelliği ve mükemmelliği takdir etmek, minnettarlık, ümit, mizah ve dindarlık yer alır. Bu karakterin güçlü yanları, Tablo 2.4'te tanımlanmıştır. Bu güçlü yanlar ve bunların iyi oluş üzerine etkileri 2. Bölüm'de ele alınmıştır. Pozitif psikoterapi programının ilk versiyonlarında kişiye özgü güçlü yanların belirlenmesi için danışanlardan verimli ve doyurucu bir yaşamın ardından öldüklerini hayal etmelerini isteyen bir başka egzersiz geliştirilmişti (Seligman *ve ark.*, 2006). Daha sonra danışanlara ölüm ilanlarının ne söylemesini istedikleri sorulmuş ve en çok neyle hatırlanmak istediklerini özetleyen 1-2 sayfalık bir kompozisyon yazmaları istenmiştir.

Minnettarlık ve Şükran

3., 6., 7. ve 14. oturumların teması, danışanlara şükran ve minnettarlık geliştirmeleri için yardım etmektir. 3. oturumda, pozitif duyguların desteklenmesinde günlük lütuflar için şükranın ve minnettarlığın önemi, başlangıç olarak "günlük lütuflar" ödeviyle tartışılır. Bu ödev için danışanlar, gün içerisinde olan üç güzel şeyi kaydettikleri günlük lütuflar günlüğü tutmaya başlar. Bu günlük süresiz olarak tutulur. Günlük lütuflar günlükleri, 6. oturumda minnettarlığın ve iyi oluşun daha geniş bir tartışması olarak gözden geçirilir ve 7. oturumda tedavi ortası ve 14. oturumda tedavi sonu incelemeleri yapılır. Bu gözden geçirme sohbetleri, lütufları saymanın ve günlük olarak bunları kaydetmenin pozitif etkilerini yansıttıkları bir forum görevi görür. 6. oturumda şükran hissetmeyi sürdürmek danışanların günlük yaşamlarına kişisel güç getirmenin bir yolu olarak sunulur. Ödev olarak danışanlardan doğru düzgün teşekkür etmedikleri birine minnettarlık mektubu yazmaları ve sunmaları istenir.

Minnettarlık, yaşamda meydana gelen iyi şeylerin farkında olmayı ve bunlara şükran duymayı ve bu güzel şeyleri deneyimlemenin sonucu olarak da neşe hissetmeyi içerir. Minnettarlık hakkındaki araştırmalar, 2. ve 8. Bölümlerde ele alınmıştır (Emmons & MCCullough, 2004; Watkins *ve ark.*, 2009). Minnettarlık, beş büyük kişilik özelliklerine göre iyi oluşla daha fazla bağlantılıdır. Deneysel ve klinik çalışmalarda insanlardan başlarına gelen lütufları, minnet duydukları şeyleri ayrıntılı bir şekilde hatırlayarak veya yazarak saymaları veya teşekkür etmeyi istedikleri kişilere minnet mektupları yazmaları istenir ve bu çalışmalar, bu tür müdahalelerin iyi oluşu artırdığını gösterilmiştir.

Affetme

Affetme, 4., 5., 7. ve 14. oturumların öne çıkan konusudur. 4. oturumda affetmemenin duygudurumuna etkisi üzerine özellikle eğilinir. oturumda danışanlardan öfke ve hoşnutsuzluk gibi bağışlamayan duygularını ifade etmeleri ve bunların depresyonu nasıl derinleştirdiğini fark etmeleri istenir. Ödev olarak danışanlardan üç kötü anılarını, bunlarla ilişkili öfke ve hoşnutsuzluk hislerini ve bunların kötü duygudurumu sürdürmedeki etkilerini yazmaları istenir. 5. oturumda gözden geçirilen ödev, affetmeyi öfkenin ve hoşnutsuzluğun alternatifi olarak keşfetmek için zemini hazırlar. Affetmenin öfke ve hoşnutsuzlukla ilişkili negatif etkiyi nasıl nötr veya pozitif duygulara dönüştürdüğü keşfedilir. Danışanların ödev olarak bir kırgınlık sebebini ve ilgili duyguları anlatan ve uygun bir durumsa kırgınlığı yaratan kişiyi affedeceğine dair söz veren bir mektup yazması istenir. Ancak bu mektup verilmez. Bu görev için önemli olan, kişiler arası affetme süreci yerine affetme konumunu deneyimleme eylemidir. 7. Ve 14. oturumlarda, tedavinin ortası ve sonu incelemelerinde affetme görevinin etkilerinin keşfedilmesi söz konusudur.

Affetme, suçu işleyenin açık bir şekilde sorumlu olduğu kabul edilen bir suça verilen kişisel toplum yanlısı bir yanıttır ve bu şekilde suçla yaratılan borç kapatılmış olur. Affetmek, barışmaktan, yasal aftan ve unutmaktan, göz yummaktan, haklı çıkartmaktan, rasyonelleştirmekten, mazur görmekten veya suçun ciddiyetini reddetmekten farklıdır. Affetmek hakkındaki araştırmalar, 2. ve 8. Bölüm'de gözden geçirilmiştir. Bu araştırmalar, affetmenin daha iyi psikolojik ve fiziksel iyi oluşla ilişkilendirildiği karmaşık bir süreç olduğunu göstermektedir (McCullough *ve ark.*,2009). Wisconsin Üniversitesinden Prof. Robert Enright, umudu ve öz saygıyı önemli ölçüde artıran ve öfkeyi, kaygıyı, üzüntüyü ve öfke kaynaklı miyokard perfüzyonu (kalbin kanlanması) azaltan affetme tedavi programı geliştirmiştir (Enright & Fitzgibbons, 2000; Waltman *ve ark.*, 2009). Program dört aşamadan oluşmaktadır. Bunlar danışanların yüzleştiği ve öfkeyi serbest bıraktıkları, affetmeyi göz önünde bulundurma isteklerini inceledikleri, suçu işleyen kişi hakkındaki görüşlerini tarihsel ve çevresel bağlamlarını dikkate alarak genişlettikleri, suçu işleyenin konumuyla empati kurdukları ve acı veren olaydan anlam çıkarttıkları aşamalardır. Affedebilmek için danışanlar haksızlığa uğradıklarını anlamalılar, suçu işleyene merhamet, şefkat ve empati sunmayı seçmeliler ve barışmanın suçu işleyenin güvenirliğine bağlı olduğu fark etmeliler.

Maksimuma Çıkma Yerine Yetinme (Satisficing)

Maksimuma çıkma (bir dizi olası seçenek arasından en iyisini seçmek) yerine yetinmenin (bir dizi seçenekten yeterince iyi olanı seçmek) avantajları, 8. oturumun ana temasıdır. Hangi deneyimlerin izleneceği hakkında yaşamda hiç seçeneğin olmaması stresli bir durumken çok fazla seçme özgürlüğünün olması da sorun teşkil edebilir. Seçim yapmak için benimsenen strateji, seçme özgürlüğü olsun olmasın, ya mutluluğu ya da sıkıntıyı artırır. İki ana strateji arasında bir ayrım yapılabilir; maksimuma çıkma ve yetinme (Schwartz *ve ark.*,2002). Maksimuma çıkmada tüm olasılıklar en iyi seçeneğin seçilmesi bakış açısıyla kapsamlı bir şekilde ele alınır. Yetinmede kişisel kabul edilebilirlik kriterini aşan bir seçenek belirlenene kadar birkaç olasılık ele alınır. Maksimumcular, izledikleri programdan memnun olsalar bile tüm opsiyonlar keşfedilene kadar diğer radyo ve TV istasyonlarına bakarlar, yetinmecilerse "yeterince iyi" bir program bulduklarında tüm seçeneklere bakmamış olsalar dahi, bir istasyondan diğerine geçmeyi bırakırlar. Pennsylvania, Swarthmore College'dan Prof. Barry Schwartz, yetinme stratejisini kullanan ve kişisel kriterlerini aşan "yeterince iyi" seçeneğini bulduklarında aramayı bırakan insanların daha mutlu olduklarını, daha az hayal kırıklığına uğradıklarını, daha az pişmanlık duyduklarını ve maksimumculara göre daha az yukarı doğru sosyal karşılaştırma yaptıklarını saptamıştır (Schwartz *ve ark.*, 2002). Söz konusu bulgular, başka türlüsünü yapmak için çok iyi seçenekler yoksa yetinmenin pek çok seçenek arasından seçim yapmak için kullanılması gereken bir strateji olduğunu göstermektedir (Schwartz, 2004). Üstelik seçim yaptıktan sonra, eksikliklerinden hayal kırıklığına uğramak yerine seçtiğimiz opsiyonun faydaları için minnet duymaya odaklanmalıyız. Ayrıca aşırı yüksek beklentileri düşürmeyi ve seçtiğimiz ve başkalarının seçtikleri opsiyonlar arasında sosyal karşılaştırmalar yapma eğilimimizi azaltmayı düşünmeliyiz. Maksimuma çıkmayla ilgili esas sorun, en iyi seçenek belirlense bile ve yetinmeyle yapılan seçime göre ilk etapta çok az daha tatmin edici olsa da bu seçeneğe uyum sağlama kaçınılmaz olarak gerçekleşecektir. "Yeterince iyi" seçeneği bulmak için yapılan üstünkörü araştırma için harcanan enerjiye göre en iyi seçeneği bulmak için tüm olası seçenekler araştırıldığından fazladan enerji harcanır, maksimuma çıkmayla ilişkili olan ilave doyum artışı uyum yoluyla erozyona uğrayacağı için uzun vadede enerji israfı söz konusu olacaktır. 1. Bölüm'de ele alınan hedonik değirmen araştırmaları, genel olarak birçok koşulda pozitif uyarana ve durumlara uyum

sağlandığını (Dieber *ve ark.*, 2006) göstermiştir, böylece yetinerek edinilen kazanımın üstüne maksimuma çıkarak alınan herhangi ilave doyum kısa sürede kaybolmaktadır. 8. oturumda, yetinme hakkındaki bu konular ve maksimuma çıkmak yerine yetinmenin yollarını keşfetmek tartışılır. Ödev olarak danışanlardan kişisel yetinme planı tasarlamaları ve yazmaları istenir.

İyimserlik ve Umut

İyimserlik ve umut, 9. oturumun ana temasıdır. Danışanlardan önemli bir şeyi yitirdikleri, büyük bir planın suya düştüğü veya reddedildikleri bir zamanı hatırlamaları istenir. Sonra, bu negatif olayların sonucunda ortaya çıkan olumlu fırsatları düşünmeleri istenir. Bu egzersiz sayesinde, deneysel olarak, bir kapı kapandığında diğerinin açıldığını keşfederler. Bu tür deneyimler, yaşamda iyimser veya ümit verici bir perspektif benimsenmesi için temel oluşturur. Ödev olarak, danışanlardan hayatlarında stresli yaşam olayları deneyimlemeleriyle kapanan üç kapı ve sonra saptadıkları stresli olaylarla ilişkili fırsatların vasıtasıyla açılan üç kapı belirlemeleri istenir.

3. Bölüm'de iyimserlik yatkınlığı, iyimser açıklama tarzı ve ümit ele alınmıştır ve tüm bu kurguların geleceği olumlu bakış açısıyla görmeyi gerektirdiği ve hepsinin daha fazla iyi oluşla ilişkili olduğu kaydedilmiştir (Carver *ve ark.*, 2009; Peterson & Steen, 2009; Rand & Cheavens, 2009). İyimserlik yatkınlığı ve umutla en kötüsü yerine en iyisi beklenir. İyimser açıklama tarzıyla başarı içsel, genel, istikrarlı etmenlere; başarısızlık, dışsal, özel, geçici etmenlere atfedilir. 3. Bölüm'de ayrıca, Penn Toparlanma Programı (Gillham *ve ark.*,2008) ve umut terapisi (Snyder, 2000) gibi iyimserliği desteklemek için tasarlanan müdahale programlarının iyimserliği ve iyi oluşu artırdığı gösterilmiştir. Umut terapisi, danışanlara açık hedefler koymaları, bunlara giden yolları düşünmeleri, hedeflerine ulaşmak için kendilerini motive etmeleri ve engelleri aşılacak zorluklar olarak yeninden çerçevelendirmeleri için yardım eder. Penn Toparlanma Programı, danışanların içsel-dışsal, genel-özel, kalıcı-geçici gibi açıklayıcı tarzın üç boyutunun yanı sıra duygudurum değişikliklerinin yaşandığı koşullarda başarının ve başarısızlığın nedenlerine dair kişisel inançlarını analiz etmelerine yardım eder. Sonra negatif duygu duruma neden olan durumlar için alternatif açıklamalar üretmeyi ve bu tür inançlar için kanıtları değerlendirmeyi öğrenirler. Program ayrıca bir dizi iletişim ve stres yönetim becerilerinde eğitimi içerir.

Sevgi ve Bağlılık

Sevgi ve bağlılık, pozitif psikoterapi programında 10. oturumun an temalarından biridir. Günlük durumlarda sevgi ve bağlılık, ailenin ve arkadaşların hayatlarıyla ilgili verdikleri iyi haberlere aktif yapıcı bir şekilde tepki vererek sergilenir. Bu oturumda danışanlar arkadaşlardan, partnerlerden, ebeveynlerden veya diğer aile üyelerinden iyi haber almak ve aktif yapıcı bir şekilde tepki vermek konusunda rehberlik alır. Aktif yapıcı tepki, iyi habere görünür bir şekilde pozitif ve hevesli bir şekilde tepki vermeyi içerir. Ödev olarak danışanlardan yakın bir arkadaştan, eşten veya aile üyesinden gelen iyi habere en azından günde bir kere aktif ve yapıcı bir şekilde tepki vermeleri istenir.

Yapılan birçok araştırma, pozitif olaylardan, partnerlere, ebeveynlere ve diğer aile üyelerine ya da yakın arkadaşlara anlatarak çıkar sağlanmasının, iyi oluşu, pozitif olayların kendileriyle bağlantılı olan iyi oluşun ötesine geçirerek arttığını göstermektedir (Gable *ve ark.*, 2004, 2006). Bu çıkar sağlama süreci -iyi haberlerin yakın arkadaşlarla ve aileyle paylaşılması- iyi haberin verildiği kişiler aktif yapıcı tepkiler verdiğinde çok etkili olmaktadır. Partnerlerin iyi haberlere aktif yapıcı tepkiler verdiği romantik ilişkiler daha kalıcı ve doyurucu olmaktadır (Gable *ve ark.*, 2006). İyi haberlere verilen aktif yapıcı tepkiler, iki boyut üzerinden sınıflandırılarak ayırt edilebilen dört tür tepkiden bir tanesidir: aktif-pasif ve yapıcı-bozucu. Aktif yapıcı tepki, iyi haberlere hem tepkinin içeriği hem de tepkinin verilme tarzı açısından pozitif tepki vermeyi içerir. Örneğin "Üniversitede yaptığım sunum benim için çok önemliydi ve çok iyi geçti" haberine verilen aktif yapıcı tepki, coşkulu bir ses tonuyla, gülerek ve göz temasıyla, "Harika! Haydi, kutlayalım!" olabilir. Buna karşılık, pasif-bozucu tepki, tekdüze bir ses tonuyla ve göz teması yapmadan, "Hişt, TV izliyorum!" olabilir. "Ne güzel", pasif-yapıcı bir tepkidir. "Ne yani? Sunumlar pek de önemli değildir", aktif-bozucu bir tepkidir.

Keyif Almak

Keyif almak, pozitif psikoterapi programında 12. oturumun ana temasıdır. Keyif almak, deneyimlenirken yaşanan zevk farkındalığı ve zevk deneyimini bilerek yoğunlaştırma ve uzatma girişimi olarak açıklanır. Hoş aktivitelere adaptasyon veya alışma eğilimi –hedonik değirmen– keyif almayı zorlaştırmaktadır (Diener *ve ark.*, 2006). Adaptasyondan kaçınmak ve belirli bir aktiviteden tekrar tekrar zevk almak için bu etkinlikte çok sık bir şekilde bulunulmamalı ve bunun gerçekleştirilme biçimi, bir durumdan diğerine çeşitlendirilmelidir (Sheldon *ve ark.*, baskıda). Ödev olarak 12. oturumda danışanlardan gün için-

de acele ettikleri bir şeyden (*ör.* yemek yemek, duş almak, sınıfa yürümek) günde bir kere zaman ayırarak zevk almaları ve sonra ne yaptıklarını, neyi farklı yaptıklarını ve acele ettikleri zaman göre nasıl hissettiklerini yazmaları istenir.

Şikago'daki Loyola Üniversitesinde Prof. Fred Bryant'a göre, keyif almak, pozitif deneyimlerin farkında olmayı, bunları takdir etmeyi ve geliştirmeyi içerir (Bryant & Veroff, 2007). Keyif almak, huşu, minnet, gurur ve neşe gibi pozitif deneyimlerin sıklığını, yoğunluğunu ve süresini artırır. Başa çıkmak (7. Bölüm'de ele alınmıştır) negatif duyguları düzenlerken keyif alma süreçleri pozitif duyguları düzenler. Örneğin hayret huşuyu, şükran duymak minnettarlığı, keyfini çıkarmak gururu ve lüks yaşamak fiziksel zevki düzenler. Keyif almak akıştan faklıdır (4. Bölüm'de ele alınmıştır). Akışta, öz ayrımsama yoktur. Bunun tersine, tadın çıkarmakta deneyimlenirken pozitif duyguların metafarkındalığı söz konusudur. Keyif alma, insanların pozitif hislere odaklanmak için psikolojik kaynaklarının olduğu tehditsiz bir ortamda meydana gelir. Keyif almak, var olan pozitif hislerle ilgilenmeyi içerirken bu hisler sadece mevcut koşullardan kaynaklanmaz, aynı zamanda geçmişte alınan zevkleri anarken veya gelecek planlarını beklerken ortaya çıkabilir. Keyif verici deneyimler (gün batımını izlemek gibi), keyif verici süreçler (devasa bir dalga kırılırken bunun karmaşıklığı ve güzelliği karşısında hayrete düşmek), keyif alma tepkileri veya stratejileri (iyi çıkarılmış iş için kişinin kendisini tebrik etmesi) ve Keyif alma İnançları Envanteri'nin ölçtüğü pozitif deneyimlerden keyif alma yetisi hakkında inançlar arasında ayrım yapılabilmektedir (Bryant, 2003). Mevcut pozitif deneyimlere tamamen kendini bırakmak, geçmişteki pozitif deneyimleri anımsamak, gelecekte pozitif deneyimler öngörmek, pozitif olaylara duygusal tepkileri davranışsal olarak *ör.* gülümseyerek veya gülerek vermek, pozitif başarılarda kişinin kendisini tebrik etmesi, mevcut pozitif deneyimleri, daha az pozitif olan deneyimlerle karşılaştırmak ve pozitif deneyimleri başkalarıyla paylaşmak ve bunlara şükretmek ve pozitif deneyimleri başkalarıyla kutlamak gibi bir dizi keyif alma stratejisi bulunmaktadır. Keyif alma stratejileri, Keyif Alma Yolları Kontrol Listesi'yle değerlendirilebilir (Bryant & Veroff, 2007). En etkin keyif alma stratejilerini belirlemeyi hedefleyen bir çalışmada Quoidlbach *ve ark.*, (2010), pozitif olaylar yaşamanın, dikkati şimdiki ana odaklamanın ve olumlu olayları hatırlamanın ya da öngörmenin, pozitif duygulanımı geliştirdiğini ve ayrıca olumlu olayları başkalarına anlatmanın yaşam doyumunu desteklediğini saptamıştır. Daha geniş keyif alma stratejilerini kullananların daha fazla iyi oluş bildirdiklerini de saptamıştır.

Zaman Hediyesi

13. oturumda kişinin kendisinden daha büyük olan ilişkilere ve kurumlara bağlı olmasının önemi ve değeri dikkate alınmıştır. Kişinin kendisinden daha büyük kurumlarla sivil katılım yoluyla ilişki kurması yaşamına anlam katar (Sherrod & Lauckhardt, 2008). Danışanlardan kendilerinden daha büyük bir şeye hizmet etmeleri ve zaman hediyesini sunmaları için kendilerine özgü güçlü yanları kullanmanın yollarını düşünmeleri istenir. Ödev olarak danışanlar, hatırı sayılır bir süre ve kendilerine özgü güçlü yanları kullanmalarını gerektiren bir çocuğa rehberlik etmek veya kamu hizmeti gibi bir şey yaparak zaman hediyesi verirler.

Dolu Yaşam

Dolu bir yaşam, pozitif duyguların (zevkli bir yaşam) deneyimlenmesini, özgün güçlü yanların kullanılmasını (meşgul yaşam) ve aileyle, arkadaşlarla ve kişinin kendisinden geniş kurumlarla anlamlı ilişkiler kurmayı (anlamlı yaşam) gerektirir. Öte yandan boş bir yaşam bu unsurlardan yoksundur ve sıkıntıya katkıda bulunur. Pozitif psikoterapinin son oturumunda, zevk, meşguliyet ve anlam öğelerini bütünleştiren dolu yaşam kavramı tartışılır. Terapi boyunca gösterilen gelişme gözden geçirilir ve danışanlardan Pozitif Psikoterapi Envanteri'ni ve diğer tedavi sonucunu değerlendirme araçlarını tamamlamaları istenir.

Pozitif Psikoterapinin ve Değişim Mekanizmalarının Etkinliği

Bir dizi ön çalışmanın sonuçlarına göre, grup psikoterapisi ve bireysel pozitif psikoterapi, depresyonu azaltmakta ve hafif ya da orta derecede depresyonu olanlarda ve sağlıklı yetişkinlerle çocuklarda iyi oluşu geliştirmektedir (Rashid, 2008; Rashid & Anjum, 2008; Seligman *ve ark.*, 2006). Pozitif psikoterapinin etkinliğinin altında yatan bir dizi önemli mekanizma vardır. Öncelikle, terapi sürecinde danışanlar dikkatlerini, hafızalarını ve beklentilerini, yaşamlarının negatif yönleri yerine pozitif yönlerine çevirmektedir. Bu son derece önemli bir süreçtir, zira evrimsel perspektife göre "bozuk" olan herhangi bir şeyi "düzelterek" hayatta kalma olasılığımızı yükseltmek için kendimizin ve çevremizin negatif yönleriyle ilgilenmek üzere önceden programlanmışızdır (Baumeister *ve ark.*, 2001). Olumlu bir odağa bir sahip olmak bu nedenle radikal bir değişimdir. İkinci olarak, yaşamlarının pozitif yönlerine odaklanarak danışanlar daha fazla olumlu duygu deneyimler. 1. Bölüm'de ele alınan genişletme ve inşa etme teorisine göre pozitif duygular, düşün-

ce-eylem dağarcığını genişletir ve danışanlara, sorunlarını çözmeleri ve yaşamlarını geliştirmeleri için kişisel kaynakları inşa etmeleri konusunda yardım eder (Fredrickson, 2001). Üçüncü olarak, birçok pozitif psikoterapi egzersizi, yaşamın olumlu yönleri hakkında yazmayı içerir ve pozitif deneyimler hakkında yazmanın sağlığı ve iyi oluşu geliştirdiğine dair artan kanıtlar bulunmaktadır (Burton & King, 2004, 2009). Dördüncü olarak, kişinin kendisine özgü güçlü yanların belirlenmesi ve kullanılması, danışanların akış deneyimi (4. Bölüm'de ele alınmıştır) yaşama olasılıklarını yükselten bir bağlam yaratır. Akış deneyimi, "meşgul yaşamla" ve artan iyi oluşla ilişkilidir. Beşinci olarak, bir dizi pozitif psikoterapi egzersizi, başkalarının iyi haberlerine aktif yapıcı tepki verme, affetme mektubu yazma, güçlü yanlardan aile ağacı oluşturmak ve zaman hediyesi vermek gibi, danışanların kişiler arası ilişkilerinin niteliğini geliştirir ve dolayısıyla bu ilişkiler iyi oluşu güçlendirir. Son olarak, pozitif psikoterapi içinde sıcaklıkla, empatiyle ve içtenlikle vasıflandırılan tedaviye ait ilişkinin niteliği hayati iyileştirici faktördür. Psikoterapi araştırma literatürünün en güçlü bulgularından bir tanesi, iyileştirici birlikteliğin psikoterapinin sonucunda önemli miktar değişkenden sorumlu olmasıdır (Carr, 2009a).

Mutluluk Programı İçin Fordyce'nin 14 Temel Unsuru

Martin Seligman'ın modern pozitif psikoloji hareketini kurmasından 20 yıl önce, Michael Fordyce (1977, 1983), 14 temel ilkeye dayanan mutluluk programı geliştirmiş ve bilimsel olarak değerlendirmiştir. Program çizelgesi Tablo 9.2'de verilmektedir.

İki makaleyle raporlanan yedi tane çalışmada Fordyce (1977, 1983), bir halk üniversitesinin sınıflarına geniş gruplar bazında sunulan eksiksiz 14-modüllü programın, programın alt bölümlerine, çeşitli alternatif programlara ve kontrol koşullarına göre daha etkin olduğunu göstermiştir. 14 temel unsur programı, 2-10 haftadan fazla bir dönemde didaktik bir tarzda öğretilmiş ve katılımcılardan program boyunca öğrendiklerini günlük yaşamlarında uygulamaları istenmiştir. 1 yıllık takipte pozitif etkiler sürmüştür.

Fava'nın İyi Oluş Terapisi

İtalya'daki Bologna Üniversitesinden Dr. Giovanni Fana, kaygısı veya depresyonu farklı psikolojik ve farmakolojik müdahalelerle iyileştirilen hastalar için tekrarı önleyici bir müdahale olarak iyi oluş terapisini geliştirmiştir (Fava & Ruini,

2003; Ruini & Fava, 2004). İyi oluş terapisi çevresel ustalığı, hayat amacını, kişisel gelişimi, özerkliği, kendini kabulü ve pozitif ilişkileri geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu altı alanda tedaviye ait sonuç, Ryff'ın 1. Bölüm'de söz edilen psikolojik iyi oluş ölçekleriyle değerlendirilir (Ryff & Singer, 1996). İyi oluş terapisi, sekiz oturumu aşan, her biri iki veya üç oturum süren üç evrede ilerler. İlk evrede danışanlar, iyi oluş hallerini çevreleyen koşulları not ettikleri ve bu süreçte duygu durumlarını 100-puanlı bir ölçek üzerinden değerlendirdikleri formatlı bir günlük tutarlar. İkinci evrede terapi, danışanlara iyi oluş hallerini zamanından önce sekteye uğratan ve otomatik olarak ortaya çıkan negatif düşünceleri belirlemeleri ve kaydetmeleri için beceriler geliştirmelerinde yardım eder. Danışanlardan iyi oluş hallerini olasılıkla yeniden yaratacak aktivitelerle meşgul olmaları istenir. İyi oluş

Tablo 9.2 Mutluluk programı için Fordyce'ın 14 temel unsuru

1	Daha aktif ve meşgul olun.
2	Sosyalleşmeye ve diğer insanlarla kaliteli zaman geçirmeye daha fazla zaman ayırın.
3	Anlamlı işlerde ve boş zamanda üretken olun.
4	Daha iyi organize olun ve plan yapın böylece her gün bir veya iki görevi tamamlayın.
5	Endişe etmeyi bırakın çünkü hoş ve verimli değil.
6	Beklentilerinizi ve isteklerinizi azaltın, başarılarınızın sonucunda ödüllendirilmek ve daha az hayal kırıklığına uğramak için başarılabilir hedefler koyun.
7	Pozitif, iyimser düşünün.
8	Şimdiki zaman odaklı olun ve anı yaşayın, geçmişteki acıları ve geleceğe ait felaketleri umursamayın.
9	Kendinizi tanıyın, kendinizi kabul edin, kendinizi sevin ve kendinize yardım edin.
10	Dışa dönük, sosyal bir kişilik geliştirin ve eğlendiğiniz insanlarla zaman geçirin ve yeni insanlarla tanışın.
11	Kendiniz olun ve olduğunuz kişiyi gizlemeyin, böylece sizi olduğunuz kişi olduğunuz için seven insanları kendinize çekersiniz.
12	Negatif hisleri ve problemleri bırakın, kafa yormayın.
13	Yakın romantik bir ilişki geliştirin.
14	Mutluluğa değer verin ve gayretle mutluluğun peşinden gidin.

Kaynak: Fordyce, M. W. (1983). "A program to increase happiness: Further studies" (Mutluluğu artırmak için bir program: İleriki çalışmalar.) *Journal of Counselling Psychology,* 30(4), 483-498.

terapisinde odak, sıkıntı hallerine son vermektense iyi oluş hallerinin geliştirilmesinde olmasına rağmen düşünce yakalama ve kademeli görev atama tekniklerinin her ikisinde de bilişsel davranış terapisinden (CBT-Cognitive Behavioral Therapy, Beck *ve ark.*, 1979) esinlenilmiştir. İyi oluş terapisinin sonuncu evresinde danışanlara, Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları ilk düşük veya orta puanların kanıtladığı gibi, negatif otomatik düşüncelerinin psikolojik iyi oluşlarını ve psikolojik iyi oluşa ulaşmalarını nasıl tehlikeye soktuğu gösterilir. Terapi, danışanların negatif otomatik düşüncelere meydan okuyarak Ryff'ın psikolojik iyi oluşunun altı boyutunda optimum işlevselliğe doğru hareket etmelerine, iyi oluşu destekleyen durumlar hakkında daha verimli düşünmek için yollar ve alternatifi için kanıtlar bulmalarına ve iyi oluşu geliştiren aktivitelerle meşgul olmalarına yardım etmeye odaklanır. Takiben, Ryff'ın altı boyut modelinin tedavi edici sürecinden bazı örnekler gelir. Çevresel ustalıkla ilgili olarak, kendilerini güçsüz gören veya yaşam koşullarınca hapsolmuş hisseden danışanlara, ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde çevrelerini değiştirecek fırsatları fark etmeleri ve bunları kullanmaları için yardım edilir. Yaşam amacı bakımından, yönlerini kaybetmiş hisseden danışanlara temel değerlerini ve yaşam amaçlarını bulmaları için yardım edilir. Kişisel gelişim alanında, kendilerini "çıkmazda" hisseden danışanlara hedeflere olan mesafelerine ve yetersizliklerine odaklanmak yerine amaçlarına ulaşmak için gerekli becerilere sahip olduklarını ve kişisel hedeflere doğru ilerlemelerini görmeleri için yardım edilir. Kişisel özerklik alanında, başkalarının ihtiyaçlarına uymak ve anlaşmazlıktan kaçınmak için aşırı bir sosyal baskı altında kalan kendilerine az güvenen danışanlardan sosyal durumlarda kendi ihtiyaçlarını ve önceliklerini belirtmeleri ve başkalarının onayının peşinde olmak yerine kendi standartları tarafından yönlendirilmeleri istenir. Kendini kabul bakımından, mükemmeliyetçi ve kendilerini eleştiren danışanlardan kendilerini yargıladıkları ölçütleri yeniden değerlendirmeleri ve gerçekçi olarak başarılabilir hedefler gerektiren standartlar benimsemeleri istenir. Pozitif ilişkiler alanında, az ilişkisi olan veya önemli ilişki problemleri olan danışanlara ilişki geliştirme ve ilişki sorunlarını ele alma yöntemlerini keşfetmeleri için yardım edilir. Bir dizi çalışmada Fava ve meslektaşları, terapiye bu yaklaşımın rutin Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) veya ilaç tedavisiyle birleştiğinde depresyondan ve yaygın kaygı bozukluğundan çıkan danışanların iyi oluşlarını geliştirdiğini göstermiştir (Ruini & Fava, 2004; Moeenizadeh & Salagame, 2010). İyi oluş terapisinden yola çıkan okul tabanlı bir koruma programının sağlıklı ergenlerde iyi oluşu geliştirdiği saptanmıştır (Ruini *ve ark.*, 2007).

Frisch'in Yaşam Kalitesi Terapisi

Baylor Üniversitesinden Prof. Michael Frisch (2006), bilişsel terapi uygulamalarını pozitif psikolojiden gelen fikirlerle birleştiren yaşam kalitesi terapisini geliştirmiştir. Bu yaklaşımda mutluluk, sağlık, öz saygı, hedefler ve değerler, para, iş, oyun, öğrenme, yaratıcılık, yardım, sevgi, arkadaşlar, çocuklar, akrabalar, ev, mahalle ve cemiyet gibi 16 önemli yaşam alanında sevilen isteklerin yerine getirilmesi olarak görülür. Terapinin başında danışanlar, bütün bu alanlarda normlu puanlar veren ve müdahalenin odağı olabilecek alanlar öneren Yaşam Kalitesi Envanteri'ni doldururlar (Frisch, 1994). Danışanlar, psikolojik bozuklular ve belirli yaşam sorunları için gözden geçirilirler. Terapi, hem bozuklukların hem problemlerin düşük yaşam doyumu olan alanlarda yaşam kalitesini geliştirmek için pozitif psikoloji müdahaleleriyle birlikte kanıta dayalı bilişsel davranış metotlarıyla ele alınmasını içerir. Terapi planları, danışanların öncelikli amaçlarına değinmek üzere özel olarak hazırlanır ve kilit sorunları ve gelişim alanlarını, ilgili etiyolojik, muhafaza edici ve koruyucu faktörleri belirleyen vaka formülleştirmesiyle yönlendirilir. Yaşam kalitesi terapisinde, KTSÖD (CASIO) her alanda yaşamın kalitesini geliştirmenin merkezinde yer alan ve yaşam doyumuna götüren beş yolu temsil eden sözcüklerin kısaltmasıdır. Bunlar Koşullar, Tutumlar, Standartlar, Önemlilik ve Diğer Faktörlerdir. Danışanların yaşam doyumlarını artırmak istedikleri herhangi bir yaşam alanında, ilgili koşullara pozitif bir şekilde yaklaşmak için ne yapabilecekleri belirlemek için, bu koşullara karşı tutumlarını değiştirmek için, amaçlarını ve kişisel standartlarını değiştirmek için, önceliklerini değiştirmek veya yaşamlarının başka ilgili alanlarında doyumlarını artırmak için beyin fırtınası yapmaları istenir. Yaşam kalitesi terapisi kılavuzu, yaşam doyumunu artırmak için hem genel hem de Yaşam Kalitesi Envanteri tarafından ölçülen 16 alanın her birinde yaşam doyumun artırmak için özel müdahaleleri belgeler. Yaklaşık 15 haftayı kapsayan terapi vasıtasıyla ilerleme, danışanların 3 haftalık aralıklarla tamamladığı Yaşam Kalitesi Envanteri ile değerlendirilir. Terapiye bu yaklaşımda yer alan üç temel müdahale şöyledir:

1- Kişisel iyi oluşu desteklemek için düzenli olarak kişisel bakım yaparak içsel bolluğa ulaşılması
2- Rahatlamak, meditasyon yapmak veya dinlendirici müzik dinlemek için günlük kaliteli zaman ayırmak
3- Seküler veya manevi yaşam amaçlarını ve değerlerini aydınlatarak ve uygulayarak ve her gün bu hedefleri ve değerleri canlandırmak için bir şeyler yapmayı planlayarak yaşamda anlam bulmak

Depresyonla, anksiyeteyle ve öfke yönetimiyle başa çıkmak için yaşam kalitesi terapisinde temel bilişsel terapi müdahaleleri kullanılmaktadır. Bunlar arasında kademeli görev verilmesi, negatif otomatik düşüncelere meydan okumak ve kendine güven eğitimi yer alır. Yaşam kalitesi terapi kılavuzunda danışanlara hedeflerine ulaşmalarında yardım etmek için terapi oturumlarında kullanılan düzinelerce pozitif psikoloji ilkesi listelenmiştir. Her bir ilkenin özlü bir başlığı ve açıklayıcı bir paragrafı vardır; örneğin bedenini kabul et ve tadını çıkart, değiştiremediklerini kabul et, başkalarından en iyisini bekle, sevdiği şeyleri yap, zevklerini çeşitlendir ve tahminlerde bulunmayı bırak. Yaşam kalitesi terapisinin etkinliği, depresyondaki yetişkinlerin tek grup sonucunun kitapla sağaltımıyla (Grant *ve ark.*, 1995) ve akciğer nakli sırasında bekleyen hastaların rastgele kontrollü deneyiyle desteklenir (Rodrigue *ve ark.*, 2005).

İnsan Merkezli Yaklaşımlar

Modern pozitif psikolojinin ortaya çıkmasından önce, insancıl psikoloji hareketi, insan durumunun negatif yönleri yerine pozitif yönlerine odaklanmıştır. Bu gelenekte, Carl Rogers (1902-1987) psikoterapiye insan merkezli yaklaşımı geliştirmiştir (Rogers, 1951). Rogers'a göre terapistler, danışanları yönlendirici olmayan terapötik diyalogla meşgul ederken danışanlara pozitif tedavisel ortaklık sunarlarsa bu, öz gerçekleştirmeye yönelik içsel motivasyonlarının ifade bulduğu bir bağlam yaratacaktır ve sunuş problemleri çözülecektir. Bu nedenle, pozitif psikoloji içerisinde bazı kişiler -İngiltere'de Stephen Joseph ve Alex Linley (2006) gibi ve ABD'de Ken Sheldon (Sheldon *ve ark.*, 2003) gibi- Roger'ın insan merkezli yaklaşımını psikoterapi için bir çerçeve olarak benimsemiştir.

Joseph ve Linley (2006), pozitif terapilerinde, etkin terapinin merkezinde özel olmayan terapötik teknikler değil terapötik ortaklığın yer aldığını savunmaktadır. Terapistlerin ve danışanların özel terapötik aktivitelerde bulunmasıyla gerçekleşmesine rağmen bu fikri destekleyen önemli miktarda kanıt vardır (Carr, 2009a). Rogers'ın çalışmalarından yola çıkan Joseph ve Linley, doğuştan gelen organizmaya ait değer biçme sürecinin insanların doyurucu bir yaşam sürdürmeleri ve optimum işlevsellikleriyle tutarlı hedeflere doğru ilerlemeleri için neyin önemli olduğunu bilmelerini sağladığını iddia etmektedir. Amaçlarına ulaştıklarında daha çok özerklik, yeterlik ve ilişki deneyimlerler ve bu onların iyi oluş hislerini geliştirir. Böyle bir kişisel gelişimin meydana gelmesi için çocuklar ve yetişkinler, yaşamlarındaki önemli kişilerden (ebeveynler, partnerler ve terapistler gibi) koşulsuz pozitif ilgiye gereksinim duyarlar. Ço-

cuklar, değerlerine ebeveynleri tarafından koşul koyulduğunda (*ör.* seni sadece okulda başarılı olursan severim), kişisel gelişimlerine ket vurulur. Bu koşulları içselleştirirler ve gelişimleri yönlendirilmiş olur. Bu yönlendirme, doğuştan gelen organizmaya ait değer biçme süreçleri tarafından değil, içselleştirildikleri değerli olma koşulları tarafından yapılır. Bu da uyum sağlama problemlerine neden olabilir. Pozitif terapide içselleştirilmiş değerli olmayıp kendi gerçek duygularına uygun hareket eden terapistler, danışanlarına empatik terapötik ortaklık bağlamında koşulsuz pozitif ilgi sunarlar. Bu, danışanların içselleştirdikleri değerli olma koşulları tarafından yönlendirilmelerini engeller ve organizmaya ait değer biçme süreci tarafından motive edilmeleri için onları özgür bırakır. Joseph ve Linley, terapiye yaklaşımlarında "bu şekilde düşündüklerini" ve pozitif terapilerinin kalbinde yer alanın bu konumlandırma olduğunu savunmaktadır.

4. Bölüm'de ele alınan öz belirleme teorisi, Carl Rogers'ın insan merkezli psikolojisinden türetilmiştir ve onunla, insanların doğaları gereği optimum işlevselliğe doğru motive edildikleri görüşünü paylaşmaktadır. Öz belirleme teorisi yeterlik, ilişki ve özerklik ihtiyaçlarımız karşılandığında doğuştan gelen motivasyonun muhtemelen ortaya çıkacağını ama bu ihtiyaçlar engellendiğinde öz motivasyonun daha düşük bir ihtimal olduğunu ileri sürer (Deci & Ryan, 2008). Missouri Üniversitesinden Prof. Ken Sheldon ve meslektaşları (2003), öz belirleme teorisinin klinik uygulamada davranış değişikliğine olanak sağlamak için kullanılabileceğini savunmuştur. Bunu yapmak için terapistler, danışanın çözmek istediği sorunu anlamak ve bu tür bir problemi çözmenin doğal geçmişi hakkında, özellikle aynı sorundan muzdarip kişilerin, bu sorunu aşmak için yaptıkları belirli davranış değişiklikleriyle ilgili doğru bilimsel bilgiye sahip olmak zorundadır. Sonra danışanların özerklik, yeterlik ve ilişki desteği için ihtiyaçlarını destekleyerek doğuştan gelen motivasyonun söz konusu davranışları değiştirmesini sağlamak zorundadır. Bu, danışanların yaşamlarındaki problem davranışlar hakkındaki görüşlerini, davranış değiştirme hedefleri ve bunlara karşı bağlılık seviyeleri ya da kararsızlıkları, söz konusu amaçların danışanların değerlerine uyma yolu, statükonun korunmasının veya davranışlarını değiştirmenin eksileri ve artılarıyla aynı problemleri yaşamış ve çözmüş insanların doğal geçmişiyle ilgili bilgilerinin rolü hakkındaki görüşlerini saygıyla ve yargılamadan bilgi alarak yapılır. Terapist ayrıca danışanlara danışanın sorunuyla ilgili problem sınıfının doğal tarihi hakkında uzman görüşlerine dayanan (*ör.* sigarayı bırakmış kişiler, tamamen bırakana kadar genelde bir kaç kere bırakırlar ve tek-

rar başlarlar) , davranış değiştirmek için seçimlerden oluşan bir menü ve davranış değişikliği için bir gerekçe sunar. Şu anda bu bölümde anlatılan terapiye özel, insan merkezli yaklaşımları değerlendirmek için herhangi bir sonuç çalışması yoktur. Ancak, insan merkezli deneysel psikoterapinin genel anlamda etkinliğini destekleyen büyük oranda ampirik kanıt bulunmaktadır (Elliot, *ve ark.,* 2004).

Travma Sonrası Gelişime Dayalı Terapi

Travma geçirmiş insanların bir bölümü, deneyimledikleri ağrı ve acıyla başa çıkma girişimlerinden kaynaklanan pozitif değişiklikler bildirmektedir (Prati & Pietrantoni, 2009). Bunlar, daha büyük kişisel güç hissini, yeni olasılıkların farkındalığını, gelişmiş ilişkileri, yaşamın daha değerli ve anlamlı olarak deneyimlenmesini ve artan maneviyatı içerir. 7000'den fazla katılımcıyı içeren 103 çalışmanın meta analizinde Prati ve Pietrantoni (2009), bir dizi değişkenin travma sonrası gelişimle korelasyon gösterdiğini saptamıştır. Bunlar, büyüklük derecesine göre şöyledir: Dinî başa çıkma ($r = 0.38$), yeniden değerlendirmeyle başa çıkma ($r = 0.36$), sosyal destek ($r = 0.26$), iyimserlik ($r = 0.23$), maneviyat ($r = 0.23$) ve kabul ederek başa çıkma ($r = 0.17$). North Carolina Üniversitesinden Prof. Lawrence Calhoun ve Richard Tedeschi (1999), terapiye travma sonrası gelişimi desteklemeyi hedefleyen bir yaklaşım geliştirmiştir. Yaklaşımları, travma sonrası gelişimin insanların varsayımsal dünyalarının travmatik deneyimlerle dağıldıktan sonra ilgilenmek zorunda oldukları aktif bilişsel ve duygusal işlemden kaynaklandığı varsayımına dayanmaktadır. Bu işlem, travmayı hatırlamayı ve ona anlam vermeyi, yaşamlarının bütününe travmanın etkisini yansıtmayı, geleceği öngörmeyi ve dünyada yaşamak hakkında yeni ve daha esnek bir dizi varsayım inşa edilmesini içerir. Travmanın ürettiği değişiklikler, son derece deneyimsel (sadece entelektüel değil) olduğu için, travma sonrası süreç derinden yaşamsal dönüşümsel bir süreçtir. Terapistin rolü, danışanların bilişsel olarak hatırlayabilecekleri, duygusal olarak yeniden ziyaret edebilecekleri, travmayı derinlemesine düşünebilecekleri, kendileri ve dünya hakkındaki görüşlerini kademeli olarak gözden geçirebilecekleri güvenli, destekleyici ve kolaylaştırıcı bir bağlam oluşturmaktır. Bu, iyi bir terapötik ortaklık kurmayı, danışanların travmaları ve dünyaları hakkında tekrar eden ve gelişen öykülerini saygıyla ve sabırla dinlemeyi, danışanların tüm varoluşsal ve manevi referans çerçevelerini (meydan okumak yerine) kabul etmeyi, danışanların pozitif bilişsel önyargılarına ve yanılsamalarına (3. Bölüm'de ele alınmıştır) saygılı ve destekleyici olmayı, travma sonrası

gelişim temalarını etiketlemeyi ve bunlara dikkat vermeyi ve bu tür bir gelişimi, travmanın sonucuyla başa çıkmak için mücadele etmekten kaynaklı olarak ifade etmeyi içerir. Travma sonrası gelişim, gelişim odaklı öyküler dinleyerek kolaylaştırılabilir, bu da travmanın grup bağlamına sunulması için güçlü bir gerekçedir. Danışanlara, kişisel travma sonrası öykülerini geliştirmeleri için yardım eden yazma egzersizleri, travma sonrası gelişimi de destekleyebilir. Şu anda travma sonrası gelişim terapisini değerlendiren sonuç çalışmaları yoktur.

Çözüm Odaklı Terapi

Çözüm odaklı terapi, Milwaukee Brief Family Therapy Centre'dan Steve de Shazer (1940-2005), Insoo Kim Berg ve meslektaşları tarafından geliştirilmiştir ve ilk olarak, aile terapisi geleneği içerisinde gelişmiştir (De Shazer *ve ark.*, 2007). Problem çözümüyle ilgili umut verici pozitif bir bakış açısı, danışanların çözüm oluşturma kaynaklarına duyulan saygı ve problemler yerine danışanın ürettiği çözümlere odaklanan terapötik tekniğin sade ve basit bir görünümü, çözüm odaklı terapinin temel taşlarıdır. Çözüm odaklı terapi, danışanların sorunlarının ortaya çıkması beklenen ama ortaya çıkmayan nadir istisnai durumları belirlemeyi ve danışanların bu tür istisnaların sıklığını artırmalarını hedefler. Örneğin eğer ana şikayet uyuma zorluğuysa danışanlardan iyi uyudukları durumları kaydetmeleri ve bu durumu tekrar yaratmaya çalışmak için belirli adımlar atmaları istenir. Mucize soru, genel hedefi koymak ve terapinin yönünü belirlemek için kullanılır: "Bir gece sen uyurken bir mucize oldu ve sorun çözüldü, bunu nasıl anlardın? Ne farklı olurdu? X, bunu sen hiçbir şey söylemeden nasıl bilebildi?" Bu zihinde canlandırma ne kadar somutsa ve ne ölçüde başarılıysa o kadar iyidir. Bu zihinsel canlandırmaya doğru ilerleme, daha sık yaşanan istisnai durumlar ve daha az yaşanan problemler olarak açık bir şekilde ifade edilir. Somut terimlerle tanımlanamayan sorunlar ve istisnalar için danışanlardan 1 ila 10 arasında bir ölçek üzerinde hareket açısından değişikliklerle ifade etmeleri istenir. Örneğin, "1 ila 10 arasındaki bir ölçekte, 10, problem çözüldüğünde nasıl hissetmek istediğinizse şimdi ne kadar iyi hissediyorsunuz?" Ölçümleme soruları, bir oturumla bir sonraki oturum arasında gelişim gösterdiğinde istisna soruları sorulabilir, örneğin "O zamanla şimdiki zaman arasında meydana gelen gelişmeleri nasıl açıklarsınız, tam olarak farklı olan neydi?" Çözüm odaklı terapide, övgüler, gözlemsel ve davranışsal görevler sıkça kullanılan müdahalelerdir. Övgüler, danışanların pozitif nitelikleri hakkında

empatik ifadelerdir ve genelde işbirliğini geliştirmek için tüm danışanlara övgü verilir ve değişime sınırlı bir şekilde hazır olduğunu gösteren danışanlara kullanılan yegâne müdahale sınıfıdır. Gözlemsel görevlerle danışanlardan sorunla başarılı bir şekilde başa çıkışın meydana gelişini, problemin istisnalarını, kötüye gidişi önleyen etmenleri ve istisnalar hakkında tahminlerinin gerçekleşip gerçekleşmediğini gözlemlemeleri istenir. Davranışsal görevlerde, danışanlardan istisnaları "işe yarayan neyse onu daha çok yaparak" tekrar canlandırmaları istenmektedir. Üç ila beş arasında oturumlu bir dizi sorundan oluşan ve 1400'ü aşkın vakayı içeren 22 çalışmanın meta analizi, çözüm odaklı terapinin vakaların %60'lık pozitif sonucuyla karşılaştırıldığında diğer terapiler kadar etkin olduğunu ve bekleme listesi kontrol gruplarından daha etkili olduğunu göstermektedir (Kim, 2008b; Stams *ve ark.*, 2006). Çözüm odaklı terapi, aile terapisi geleneğinde gelişmiştir ve pozitif psikolojiden ve pozitif psikoterapiden oldukça farklıdır. Ancak pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapiyle ortak noktası danışanların kişisel kaynaklarına ve toparlanmalarına verilen dikkattir.

Pozitif Aile Terapisi

Pozitif aile terapisi, Prof. Collie ve Jane Conoley (2009) tarafından Santa Barbara Kaliforniya Üniversitesinde geliştirilmiştir. Bu yaklaşım, aile terapisinden ve pozitif psikolojiden fikirleri ve uygulamaları bir arya getirmektedir. Aile terapi geleneğinden yola çıkarak pozitif aile terapisi, birincil tedavi birimi olarak birey yerine aileyi inceler. Bu çerçeve içerisinde bireysel problemlerin aile bağlamında geliştiği düşünülür. Aile ilişkileri, sorunların gelişimine ve sürdürülmesine katkıda bulunur ve ayrıca bunlar tarafından etkilenir. Ancak aile ilişkileri ve aile üyelerinin güçlü yanları, bireysel psikolojik problemlerin çözümü için önemli bir kaynaktır ve pozitif aile terapisinin temel ilgi alanıdır. Bu yaklaşımda terapistler, terapi oturumlarında tüm aileyi dâhil eder. Aile terapisinde diğer yaklaşımlarda olduğu gibi aile üyelerinin her birinden özgün perspektiflerini sunmaları istenir ve terapistin her aile üyesiyle sırayla empati kurmasından dolayı birçok farklı bakış açısının geçerliliğine saygı duyulur. Terapistler, her aile üyesiyle dengeli bir şekilde ittifak kurar böylece aile üyeleri, terapistin tarafsız ve yansız bir konum benimsediğini görür. oturumlarda terapistler, aile üyelerinin görüşlerindeki benzerliklere ve farklılıklara işaret ederek periyodik olarak özetleme yaparlar. Her oturumun sonuna doğru terapistler kilit konuların oturum sonu özetini hazırlamak için bir ara verirler. Ayrıca terapistler, aile üyelerinin terapistlerin var olan

sorunun çözümü hakkındaki oturumda ele alınan malzemelere dayanan hipotezleriyle ilgili işleri tamamlamaları için davetler hazırlarlar. Söz konusu özetler ve davetler daha sonra her oturumun final bölümünde ailelere sunulur. Pozitif aile terapisini diğer aile terapisi yaklaşımlarından ayıran, aile üyelerine görüşlerini sorarken, bunları özetlerken ve oturumlar arasında görevleri tamamlamak için davetler sunarken aile üyelerinin (problemler yerine) öncelikli hedeflerine, (geçmiş yerine) gelecek hakkındaki görüşlerine, (sınırları yerine) kişisel güçlerine, (eksiklikleri yerine) becerikliliklerine ve (yaralanabilirlikleri yerine) toparlamalarına odaklanmasıdır. Pozitif aile terapisi, ailelere isteklerini netleştirmeleri ve ailenin iyi oluşunu destekleyecek bir yolla bunları nasıl gerçekleştirebilecekleri konusunda yardım etmeyi amaçlar. Terapistler, ailelerle, geçmişte sorunun gelişimine nasıl katkıda bulundukları yerine geleceklerini nasıl daha iyi bir hale getirebilecekleri konusunda ailelerle konuşmaya daha çok vakit harcar. Geçmiş sadece ailenin güçlü yanları, sorunla bağlantılı istisnalar ve gelecekteki hedeflerin nasıl başarılabileceği hakkında bilgiler sağlıyorsa ilgi alanına girer. Terapistler oturumlar esnasında aile üyelerinden canlandırma yapmalarını ister ve aile üyeleri arasında pozitif, destekleyici ve işbirliği içeren etkileşimlere olanak sağlarlar ancak negatif, verimsiz bir şekilde rekabetçi veya suçlama içeren etkileşimleri yarıda keserler. Terapistler, mümkün olan her yerde açık bir şekilde tarafsız veya negatif davranışlar için aile üyelerine iyi huylu ve asil niyetler atfederek aile üyelerinin niteliklerinin ve aile etkileşimlerinin yeniden pozitif şekilde ifade edilmelerini ve etiketlendirilmelerini sıklıkla kullanır. Çözüm odaklı terapiden de (bir önceki bölümde ele alınan) mucize soruları kullanarak amaç belirlemek, istisnaları belirleyerek ve istisnaların daha sıklıkla yeniden oluşturulmalarını kolaylaştırmak gibi teknikler kullanırlar. Pozitif aile terapisinde ailelerden oturum aralarında görevleri tamamlamaları istenir. Ailelerin özel ihtiyaçlarını karşılamak için görevler sunulur. Pozitif aile terapisinde görevlerin genel menüsü, hem pozitif psikoloji hem de aile terapisi literatüründen yararlanmaktadır. Görevler arasında uyku öncesi hikâyeler veya birlikte yenilen öğünler, bir aile ortamında minnet ifade etmek, iyi haberlere aktif yapıcı bir şekilde yanıt vererek aile içerisinde yakınlığı artırmak, dinlemeyi ve pozitif iletişim becerilerini kullanarak aile anlaşmazlığını yönetmek ve aile dışından insanlarla bağ kurarak sosyal destek ağları oluşturmak gibi pozitif aile törenlerinde bulunmak yer alır. Diğer görevler, "çocuklarının iyi olduğunu" görmeleri için ebeveynleri davet etmek, zorluklarla ve karar almayla başa çıkmak için pozitif rol modelleri olmak ve duyguların nasıl fark edileceğini

ve etiketleneceğini göstererek çocuklara duygusal zekâ geliştirmeleri için yardım etmek, negatiften pozitif düşüncelere geçerek yada fayda bularak negatif duyguları yönetmek ve rolleri değiştirerek empati becerileri geliştirmektir.

Kauffman ve Silberman (2009), çift terapisiyle pozitif psikolojinin entegrasyonunu önermiştir. Bu yaklaşımda, çiftlerin problemlerine verilen olağan dikkat, pozitif duygulara ve ilişkinin güçlü yanlarına eşit bir şekilde verilerek dengelenir. Çiftlerin terapisine bu yaklaşımda kullanılan pozitif psikoloji müdahaleleri, çiftlere birbirleri için minnet mektupları yazdırmayı, mevcut suçlu tarafın önceden affedici tarafta olduğu zamanları hatırlayarak güncel suçların affedilmesini desteklemeyi, tarafların kin tuttukları kişi hakkında takdir ettikleri pek çok şeyi fark ederek kinlerini bırakmasını, eşlerden birinden gelen iyi habere aktif yapıcı tepki verme çalışması yapmayı, ilişkide yaşanan üç iyi şeyi ve bunların oluşumda her bir eşin rolünü her akşam kaydetmeyi, her şey gayet yolunda giderse diğer tarafa ilişkinin nasıl olacağının tarif edilmesini, birlikte zevklerin tadını çıkartmak için her hafta zaman ayırmayı ve tarafların kendilerine özgü en önemli üç tane güçlü yanı belirlemesini ve diğere tarafa bu güçlü yanların ilişkiyi nasıl zenginleştirdiğini anlatmasını içerir.

Çiftlere ve bir dizi yetişkin ve çocuk odaklı problemler için aile terapisine geleneksel yaklaşımların etkinliği hakkında önemli miktarda kanıt bulunmaktadır (Carr, 2009b, 2009c), ancak bugüne kadar pozitif çift ve aile terapisi değerlendirilmemiştir. Pozitif çift ve aile terapisi uygulamasıyla ilgili çift ve aile ilişkilerinin pozitif psikolojisi, 1. ve 8. Bölümlerde ele işlenmiştir.

Ciddi Problemler İçin Güçlü Yanlara Dayalı Terapiler

Psikolojik sorunları atlatmış olan kişiler için iyi oluş programlarına yolculuk, kronik ciddi psikiyatrik durumlardan iyileşmeleri için insanlara yardım eden güçlü yanlar modeli ve cinsel suçluları iyileştirmek için iyi yaşam modeli, pozitif psikolojinin genel hedefleriyle uyumlu terapiye, güçlü yanlara dayalı yaklaşımlardır. Her birinin ana hatları kısa bir şekilde aşağıda verilmiştir.

İyi Oluşa Yolculuk

Washington Üniversitesi Tıp Fakültesinden Prof. Robert Cloninger (2004, 2006), "Mutlu yaşam: İyi Oluşa Yolculuk" adlı DVD'yle yapılan psikoeğitimsel programı geliştirmiştir. Cloninger, psikiyatrik sorunları için başarılı bir şekilde tedavi görmüş ve semptomsuz hale gelmiş birçok insanın hala yüksek düzeyde iyi oluş deneyimlemediklerini fark etmiştir. İyi Oluşa Yolculuk prog-

ramı, Mizaç ve Karakter Envanteri'ni kullanarak psikolojik problemleri iyileşmiş insanların güvenilir bir şekilde ölçülebilen kurgular olan öz yönelimlerini, işbirlikçiliklerini ve öz aşkınlıklarını artırarak iyi oluşlarını geliştirmelerine yardım etmek için geliştirilmiştir (Cloninger *ve ark.*, 1994). Programın ana hatları, Tablo 9.3'te verilmektedir. Programdaki egzersizler BDT'den, farkındalık meditasyonundan ve nörolojik bilimden yaralanır. Programın otomatik düşüncelere meydan okuma ve meditasyon gibi öğelerinin psikoterapiye kanıta dayalı yaklaşımlardan alınmasına rağmen programı bir bütün olarak değerlendirme çalışmaları, henüz yayınlanmamıştır (Carr, 2009a).

Güçlü Yanlar Modeli

Kansas Üniversitesinde Prof. Charles Rapp, şizofreni gibi kronik ve ciddi akıl sağlığı sorunlarından muzdarip insanlara yardım etmek için güçlü yanlara dayanan bir yaklaşım geliştirdi (Rapp & Goscha, 2006). Ciddi psikolojik zorlukları olan insanların tedavisinde kullanılan geleneksel tıbbi modele bir

Tablo 9.3 Cloninger'in iyi oluşa yolculuk programı

	1	Sizi ne mutlu ediyor? – Neyin neşe getirdiğinin fark edilmesi
	2	Sizi ne mutsuz ediyor? – Düşüncedeki tuzakların anlaşılması
Grup 1	3	Iyi oluş deneyimlemek – Zihnin gürültüsünün sessizleştirilmesi
	4	Doğada bütünlük – Fiziksel duyularınızın uyandırılması
	5	Anlam bulmak – Manevi duyularınızın uyandırılması
Grup 2	6	Farkındalığın ötesi – Hassasiyetin işlenmesi
	7	Düşüncelerinizin gözlemlenmesi ve yükseltilmesi
	8	İnsanlarla ilişkilerinizin gözlemlenmesi ve yükseltilmesi
	9	Olgunluğunuzun ve bütünleşmenizin grafiğinin oluşturulması
	10	Varoluş hakkında düşünmek
Grup 3	11	Stresi azaltmayı öğrenebilir misiniz?
	12	Korkularınızın yatıştırılması
	13	Yaşamınızdaki güç peşindeki kişileri gözlemlemek
	14	Gizemler hakkında düşünmek
	15	Sürekli farkındalık

Kaynak: Cloninger, C. R. (2006). "The science of well-being: An integrated approach to mental health and its disorders." (Iyi oluş bilimi: Akıl sağlığına ve bozukluklarına bütünleşik bir yaklaşım) *World Psychiatry,* 5, 71-76.

tepki olarak geliştirilen bu model, psikiyatrik rehabilitasyona yeni iyileşme yaklaşımını uygulamak için pratik bir yolu temsil etmektedir. Geleneksel tıbbi modelde ciddi akıl sağlığı sorunları olan insanlar, büyük ölçüde akıl sağlığı problemleriyle, hastalığın kötü seyretmesiyle, akıl sağlığı tesislerinde ve korunaklı atölyelerde uygun bir şekilde tedavi edilmeleriyle, uygun bir şekilde hastaneye yatırılmalarıyla ve kötü yaşam kalitesine sahip olmalarıyla tanımlanır. Öte yandan iyileşme modelinde, akıl sağlığı sorunları yaşayan insanlar problemlerine rağmen güçlü yanlarıyla, tedavi sürecinde yer alarak yaşam kalitelerini geliştirme olasılığına sahip olmalarıyla, uygun bir şekilde hastaneye yatırılmalarıyla ve topluluk içinde tedavi edilmeleriyle ve doyurucu bir hayat yaşama olasılığına sahip olmalarıyla tanımlanır. Güçlü yanlar modelinde profesyonel kişiler, tedavilerine yardım etmek için danışanlarla işbirliği halinde çalışır. Modelde dört evre bulunmaktadır ve hepsi tedavi kılavuzunda ayrıntılarıyla açıklanır (Rapp & Goscha, 2006): İlişkiye başlama evresi, güçlü yanları değerlendirme, kişisel planlar yaratma, kaynak toplama ve ilişki kesme. İlişkiye başlama evresinde terapist, danışanla güçlü ve saygılı, işbirlikçi bir terapötik ortaklık kurar. Değerlendirme ağırlıklı olarak danışanların kişisel güçlü yanlarının ve ortamlarında ölçebilecekleri güçlü yanların değerlendirilmesine odaklanır. Güçlü yanlar değerlendirilmesi, danışanın ve terapistin hedef belirlemesi ve danışanın başarmak istekleri için plan kurulmasını sağlamak üzere zemin hazırlar. Bu planı uygulamak için danışanlara, topluluk yaşamına yeniden entegrasyonlarını geliştirecek iyileşme planlarını uygulamaları için gereken toplumsal kaynakları ve destekleri edinmeleri için yardım edilir. Danışanların özerklikleri arttıkça ve devam ettikçe ve danışanlar topluluklarında daha bağımsız bir şekilde yaşadıkça kademeli olarak ilişkiyi kesme süreci görüşülür. Bir dizi ampirik değerlendirme, söz konusu güçlü yanlar modelinin yeterli sadakatle uygulandığında önemli psikolojik bozuklukların tedavisinde rutin psikiyatrik hizmetlerden daha etkili olduğunu göstermiştir.

İyi Yaşam Modeli

Yeni Zelanda'daki Wellington Üniversitesinden Prof. Tony Ward, cinsel suçluları tedavi ederken iyi yaşam modelini geliştirmiştir (Ward & Gannon, 2006). Bu modelin kökleri pozitif psikolojidedir ve cinsel suçlular için yaygın bilişsel davranışsal tekrarlamayı önleme programlarına tepki olarak gelişmiştir. Tekrarlamayı önleyici programların hedefi, suçluların suç işleme süreçlerini anlamalarına ve yeniden suç işlemeleri için onları risk altına sokan durumsal ve psiko-

lojik faktörlerle başa çıkmalarına yardım etmekken iyi yaşam modeli tedavinin sadece risk yönetimi değil aynı zamanda daha iyi bir yaşamın tanıtılmasını da içermesi gerektiğini önerir. Daha iyi yaşam, suçluların bilgi, eğlence, işte mükemmeliyet, aracılıkta kusursuzluk, içsel huzur, arkadaşlık, topluluk, maneviyat, mutluluk ve yaratıcılık gibi "yaşamın iyi yönleri" ihtiyaçlarını karşılar. İyi yaşam modeline dayanan tedavinin ana hedefi, suçlulara yaşamdaki iyilik ihtiyaçlarını daha uyum sağlayıcı şekilde karşılamaları için gereken becerileri, değerleri, fırsatları ve sosyal destekleri sağlayarak tekrarlama riskini düşürmektir.

İyi yaşam modelinde tedavi, kapsamlı bir değerlendirmeye dayanır. Bu model, sadece cinsel suçla ilgili sorunlu alanlara (duygusal problemler, sosyal zorluklar, suçu destekleyen inançlar, empati yoksunlukları ve sapkın cinsel uyarılma) odaklanmaz, aynı zamanda suçluların suça götüren yaşam stillerine, yaşamın ana iyiliklerini elde etme yollarına, mevcut güçlü yanlarına, yeterliklerine ve önceliklerine ve hapishaneden çıktıktan sonra iyi bir yaşama ulaşmak için ihtiyaç duyacakları şeylere odaklanır. İyi yaşam modeli, değerlendirmeyi gerektirir.

Pozitif Psikoloji Müdahalelerinin Etkinliği

1. Bölüm'de söz edildiği gibi, Lyubomirsky *ve ark.*(2005b), iyi oluştaki varyansların yaklaşık %40'ının kasıtlı aktiviteden, geriye kalan %60'ının genetik faktörlerden (%50) ve yaşam koşullarından (%10) kaynakladığını kanıtlarla sunmuştur. Lyubomirsky ve meslektaşları bu nedenle, mutlulukta sürdürülebilir artışların kişisel değerlere ve ilgilere uygun, duygudurumunu geliştiren kasıtlı aktivitelerde bulunarak ve söz konusu faaliyetleri, hedonik değirmenin gerektirdiği alışkanlıktan ve adaptasyondan kaçınmak için uygulama şekillerini çeşitlendirerek başarılabileceğini savunur. Danışanlardan değerli kişisel amaçlar belirlemelerini ve bunları çeşitli yollarla takip etmelerini, alışkanlığa neden olan maddi mal veya mülk edinme gibi aktivitelerden kaçınmalarını istemek bu teoriden türetilen temel pozitif psikolojik müdahalelerdir. Ancak bu teori, pozitif kişisel değerlerle tutarlı kastî faaliyetler içeren diğer pozitif psikolojik müdahalelerin de iyi oluşu geliştireceğini öngörmektedir. Bu teori, Sin ve Lyubomirsky'nin (2009) bir dizi pozitif psikoloji müdahalesinin ılımlı tedavi sonrası etkiyi (d = 0.61) büyüklüğüne kadar çıkararak iyi oluşu geliştirdiğini saptadığı 4266 bireyi içeren 51 çalışmanın meta analizinden gelen sonuçlarla desteklenmektedir. Söz konusu çalışmaların meta analizlerinde değerlendirilen müdahaleler, değerli kişisel hedeflerin takip edilmesini, kişiye özgü güçlü yanların kullanılmasını, benliğin olası en

iyi halinin zihinde canlandırılmasını, affedicilik çalışmasını, kibar eylemlerde bulunmayı ve hatırlamayı ya da pozitif yaşam olayları hakkında yazmayı, meditasyon yapmayı, kutsal anlar yaratmayı, fiziksel egzersiz yapmayı ve bu müdahalelerin bazılarını içeren programlarda yer almayı içermektedir.

Sin ve Lyubomirsky'nin meta analizlerinde dâhil edilmeyen ve diğer çalışmalar tarafından değerlendirilmemiş olan pozitif psikoloji müdahalelerini değerlendiren çalışmalar revizyonlarında yer almıştır ve söz edilmeyi hak etmektedir. Kurtz (2008), pozitif yaşam deneyiminin kaçınılmaz bitişine odaklanmanın artan bir zevk almaya neden olabileceğini saptamıştır. Mezuniyetin uzak bir gelecekte olduğunu yazan öğrencilerle karşılaştırıldığında kaçınılmaz olduğunu kaydedenlerin daha fazla mutlu olduğu saptanmıştır. Koo *ve ark* (2008), pozitif bir olayın bir kişinin hayatında olmayışı hakkında düşünmenin (romantik bir ilişki kurmak gibi) insanların iyi oluşunu geliştirdiğini bulmuştur. Mackenzie *ve ark.* (2008), iyimser anlamlı yazıların kronik olarak stresli bakım vericilerin akıl sağlığını artırdığını ileri sürmüştür.

Mazzucchelli *ve ark.* (2010), danışanlardan düzenli bir şekilde programlanmış zevkli, sosyal, egzersiz içeren veya depresyonun bilişsel-davranışsal tedavisinde kullanılan egzersizleri içeren aktivitelerde bulunmalarını isteyen davranışsal etkinleştirme müdahalelerinin, Lyubomirsky *ve ark.*'ın (2005) teorisine göre, hem depresif hem de depresif olmayan insanlarda iyi oluşu geliştirdiğini önermiştir. Sağlıklı yetişkinlerin kontrol grubuyla karşılaştırıldığı 1351 katılımcıyı içeren 20 çalışmanın meta analizinde Mazzucchelli *ve ark.* (2010), davranışsal etkinleştirme müdahalelerinin depresiflik semptomu olan kişilerde de iyi oluşu önemli ölçüde geliştirdiğini saptamıştır. Bu meta analiz, ılımlı tedavi sonrasındaki etki büyüklüğünü $d = 0.52$ olarak vermiştir.

Sonuçlar

Bu bölümde ele alınan, iyi oluşu geliştirmek için gerekli stratejilerin bir özeti Tablo 9.4'te verilmektedir. Söz konusu stratejiler, kişisel gelişim egzersizleri olarak kullanılabilir veya klinik uygulamalara dâhil edilebilir.

Tartışmalar

Modern pozitif psikologlar ve Abraham Maslow (1908-1970), Carl Rogers (1902-1987) ve diğerleri tarafından kurulan daha eski insancıl gelenekler içinde yer alan psikologlar arasında terapötik uygulama bilgilendirmesinde sayısal araştırmanın değeri hakkında süregelen anlaşmazlıklar vardır (Friedman,

2008). Pozitif psikolojinin ampirik araştırmayla ve pozitif psikoterapi için sağlam sayısal kanıt tabanı oluşturmayla güçlü bir bağı vardır. İnsancıl psikoloji geleneğinde, klinik uygulamanın temelini oluşturmak için sayısal araştırma metotlarını kullanan ampirik bir kanıt tabanı oluşturmaya daha az değer verilir. Terapi uygulamasında, teorik formülleştirmeler ve niteliksel vaka malzemesine daha çok değer verilir. İkincil bir anlaşmazlık ise pozitif psikolojinin etnik merkezciliğiyle ilgilidir (Christopher & Hickinbottom). Pozitif psikoloji kültürel sınırları aşan evrensel bilimsel gerçekler oluşturmayı amaçlarken eleştirenler bunun pozitif psikoloji ve pozitif terapinin içeriğinin baskın bir Batılı benlik algısı ve kişisel doyum olarak iyi bir yaşam vizyonuyla maskelenmiş bireycilik ideolojisi olduğunu iddia etmektedir. Üçüncü ve bağlantılı anlaşmazlık, bireye aşırı vurgu yapılmasıyla ve pozitif psikolojide daha geniş sosyal bağlamın iyi oluşu belirlemede göreceli ihmaliyle ilgilidir (Becker & Marecek, 2008). Seligman, pozitif kurumların pozitif duygularla ve pozitif özelliklerle birlikte pozitif psikolojinin temel ilgi alanı olduğunu, pozitif psikoloji içerisinde araştırmaların çoğunun ve fiilen tüm terapötik müdahalelerin (pozitif aile terapisi hariç) ilişkiler, sosyal kurumlar ve insanların yaşam kalitelerini belirlemede önemli bir rol oynayan daha geniş sosyal, ekonomik, kültürel ve politik bağlam yerine bireylerin duygularına ve özelliklerine odaklandığını belirtmiştir.

Özet

Psikoterapiye geleneksel yaklaşımlar öncelikle sıkıntının hafifletilmesiyle ilgiliyken pozitif psikolojik müdahaleler pozitif duyguların artmasını, güçlü yanlar oluşturmayı ve anlamlı ilişkiler geliştirmeyi amaçlar. Bu müdahaleler, pozitif psikoterapiyi, mutluluk programı için 14 temel öğeyi, iyi oluş terapisini, çözüm odaklı terapiyi, pozitif aile terapisini ve ciddi sorunlar için güçlü yanlara dayalı terapileri içerir. Rashid ve Seligman tarafından geliştirilen ve değerlendirilen pozitif psikoterapi, zevki artıran ve zevkli yaşamı destekleyen keyif alma gibi müdahaleleri, anlamlı bir yaşamı desteklemek için aile ve kurumlar içerisindeki ilişkileri geliştirmeyi amaçlayan müdahaleleri içerir. Psikolojik problemleri olmayan insanların iyi oluşlarını artırmaya yardım etmek için Fordyce, geniş çaplı bir dizi pratik öz yardım egzersizli oturumları içeren mutluluk programına dâhil olan 14 temel ilkeyi geliştirdi ve değerlendirdi. Fava, Ryff'in psikolojik iyi oluş ölçekleriyle ölçülen alanları geliştirmeyi amaçlar. Pozitif psikolojiden fikirlerle bilişsel terapi uygulamalarının entegrasyonunu olan yaşam kalitesi terapisi,

Tablo 9.4 Pozitif Psikoloji Egzersizleri

Kişiye özgü güçlü yanların kullanılması	Güçlü Yanların Aksiyonda Değerler Envanteri'ni tamamlayın. Güçlü yanlarınızı belirleyin. Her gün en azından bir güçlü yanınızı kullanmayı planlayın. Güçlü yanlarınızı nasıl kullandığınızı ve 10 puanlık iyi oluş ölçeği üzerinden güçlü yanlarınızı kullanmanın sizi nasıl hissettirdiğini kaydettiğiniz bir günlük tutun. Haftanın sonunda günlüğünüzü gözden geçirin ve bu egzersizden ne öğrendiğinizi yazın. Partnerinizle ilişkinizi güçlendirmek istiyorsanız birbirinizle güçlü yanlarınızı paylaşın. Partnerinize ilişkinizin gelişmesi için güçlü yanlarını hangi şekillerde kullanmasını istediğinizi ve bunu ne kadar takdir edeceğinizi söyleyin.
Ölü hakkında yazılan kısa biyografi	Uzun, dolu ve iyi bir hayat yaşadığınızı hayal edin. Cenazenizde okunması için tüm güçlü yanlarınızı vurgulayan ve hayatınızda yaptığınız tüm iyi şeyleri barındıran kısa bir biyografi yazın. Bu egzersizin sizin güçlü yanlarınız ve değerleriniz ve de yaşamınızda öncelik vermeniz gerekenler hakkında size ne anlattığını düşünün.
Rastgele iyilik eylemleri	Her gün normalde o şekilde davranmayacağınız bir iyilik eylemi gerçekleştirin. Her gece yaptığınız rastgele iyilik eylemini yazın. Her bir iyilik eyleminin ardından nasıl hissettiğiniz ve karşıdaki kişinin tepkisi üzerine düşünün. Haftanın sonunda günlüğünüzü gözden geçirin ve bu egzersizden ne öğrendiğinizi yazın.
Üç iyi şey	Uyumadan önce gün içerisinde başınıza gelen üç iyi şeyi yazın. Bunların nasıl gerçekleştiğini hatırlayın ve zihninizde canlandırın. Bu olayları hatırlamanın size nasıl hissettirdiğini 10 puanlık iyi oluş ölçeği üzerinden yazın. Haftanın sonunda birlikte günlüklerinizi gözden geçirin ve bu egzersizi yapmanın size ne öğrettiğini tartışın. Partnerinizle ilişkinizi güçlendirmek isterseniz her ikiniz de bu egzersiz her gece ayrı ayrı yapabilirsiniz ve ilişkinizde meydana gelen güzel şeyleri yazabilirsiniz. Bu iyi şeylerin meydana gelmesinde sizin ve partnerinizin oynadığı rolü düşünün. Haftanın sonunda birlikte günlüklerinizi gözden geçirin ve bu egzersizi yapmanın size ne öğrettiğini tartışın.
Minnet ziyareti	Size yardım etmiş ve hiç teşekkür etmediğiniz birine minnet mektubu yazın. Mektupta size nasıl yardım ettiğini, yardımının yaşamınıza etkilerini ve şimdi ne kadar minnettar olduğunuzu belirtin. Mektubu söz konusu kişiye yüz yüze, telefonda veya Skype yaparak okuyun. Bu işlemin iyi oluşunuzu nasıl etkilediğin düşünün. Partnerinizle ilişkiniz güçlendirmek istiyorsanız birbirinize minnet mektupları yazın ve bunları yüksek sesle okuyun. Bu işlemin ilişkinizin niteliğini nasıl etkilediğini düşünün.
Minnet ifade etmek	Her gece, şükran duyduğunuz beş şeyi yazın. Bunların gerçekleşme anlarını hatırlayın ve zihninizde canlandırın. Bu olayları hatırlamanın 10 puanlık iyi oluş ölçeği üzerinden sizi nasıl hissettirdiğini belirtin. Haftanın sonunda günlüğünüzü gözden geçirin ve bu egzersizi yaparken ne öğrendiğinizi yazın.

Tablo 9.4 Pozitif Psikoloji Egzersizleri *(devamı)*

Bağışlama mektubu	Sizi incitmiş olan ve affetmek istediğiniz birini seçin. Söz konusu kişiye bir mektup yazarak sizi kırmış olduğunu belirtin; bu incinmenin derinliğini, hatalı davranışından dolayı hissettiğiniz öfkeyi, tüm bunlara rağmen niye onu bağışlamak istediğinizi anlatın; sizi kırdığındaki konumuyla empati kurun ve bu suçu işlemeye onu iten koşulları onu mazur görmeden fark edin, affettiğinizi ifade edin. Bu mektubu yazmanın ve okumanın sizi nasıl hissettirdiğini – kırılma, öfke, şefkat ve iyi oluş deneyiminize etkisini düşünün. Bağışlama mektubu göndermenin iyi ve kötü yanlarını düşünün. Sizi yakın zamanda incitmiş olan partnerinizle ilişkinizi güçlendirmek istiyorsanız ve onu affetmeyi düşünüyorsanız yukarıda belirtilen mektup gibi bir bağışlama mektubu yazmak isteyebilirsiniz. Partnerinizi kırdığınız ve onun sizi affettiği zamanları, bağışlanmadan önce hissettiğiniz suçluluğu ve utancı ve affedilme hediyesinin üzerinizdeki etkisini düşünerek başlayabilirsiniz. Bu da sizin partnerinizin konumuyla empati kurmanızı kolaylaştırabilir.
Kinleri bırakmak	Belirli bir kişiye duyduğunuz kini ve bu kini ayrıntısıyla düşündüğünüzde 10 puanlık iyi oluş ölçeği üzerinden nasıl hissettiğinizi yazın. Kin tuttuğunuz kişi hakkında beğendiniz 20 şeyi listeleyin. İyi oluşunuzu 10 puan ölçeği üzerinden notlandırın. Bu egzersizi yaparken ne öğrendiğinizi düşünün.
Yaşamın zevklerinden keyif almak	Gerçekten yapmaktan zevk aldığınız bir şeyden her gün keyif almak için birkaç dakika ayırın. Bu denizi veya gökyüzünü izlemek, geçmişten gelen zevkleri veya başarıları zihinde canlandırmak veya gelecekte beklediğiniz zevkleri veya başarıları ayrıntılarıyla düşünmek gibi şu anda var olan bir şeyi deneyimlemek olabilir. Keyif aldığınız deneyimi günlüğünüze yazın ve keyif almanın etkisini 10 puanlık iyi oluş ölçeği üzerinden notlandırın. Haftanın sonunda günlüğünüzü gözden geçirin ve bu egzersizi yapmaktan ne öğrendiğinizi yazın. Partnerinizle ilişkinizi güçlendirmek istiyorsanız bu egzersizi birlikte yapın.
İyi habere aktif yapıcı tepki vermek	Arkadaşlarınız, partneriniz veya aile üyeleriniz size iyi bir haber verdiklerinde aktif (göz teması yaparak ve hevesle) ve yapıcı bir şekilde verdikleri haberin niye çok iyi olduğunu düşündüğünüzü ve nasıl kutlamak istediğinizi söyleyerek tepki verin.
Hedef koymak	Ayda bir kere, yaşamda en çok neye değer verdiğinizi ve uzun vadeli amaçlarınızı düşünmek için zaman ayırın. Uzun vadeli ana hedeflerinizi her gün gözden geçirebileceğiniz bir yere yazın. Her sabah o gün yapmanız gerektiğini düşündüğünüz her şeyi yazın. Uzun vadeli hedeflerinizin ışığında bunlara öncelik verin. Haftanın sonunda başardıklarını düşünün.
Yetinme	Bir hafta için, maksimuma çıkmayı (olası tüm seçenekler arasından en iyi olanı seçmek) bırakın ve bunun yerine yetinmeyi (bir kaçını gözden geçirdikten sonra yeterince iyi olan bir seçeneği seçmek) deneyin. Her gece, günlüğünüze o gün yaptığınız herhangi bir yetinmeyi yazın. Haftanın sonunda günlüğünüzü gözden geçirin ve bu egzersizi yaparken ne öğrendiğinizi yazın.

Tablo 9.4 Pozitif Psikoloji Egzersizleri *(devamı)*

Geçmişteki pozitif olayları paylaşmak veya yazmak	Yakın bir arkadaşınıza veya partnerinize yaşamınızda çok mutlu olduğunuz bir zamanı ayrıntılarıyla anlatın ve sonra bunu sizi nasıl hissettirdiğini 10 puanlık iyi oluş ölçeği üzerinden yazın. Veya günde 15 dakika ayırın ve bir haftada her gün geniş ayrıntıyla hayatınızda çok mutlu olduğunuz bir zaman hakkında yazın. Sonra, bu görevin 10 puanlık iyi oluş ölçeği üzerinden sizi nasıl hissettirdiğini yazın. Haftanın sonunda arkadaşınızla veya partnerinizle konuşmanızı ya da haftalık yazılarınızı gözden geçirin ve bu egzersizden en öğrendiğinizi yazın.
İyimser dışavurumcu yazı yazmak	Günde 15 dakika ayırın ve gelecekte bir noktada ne yapacağınızı haftanın her günü iyimserlikle, umutla ve detayla yazın. Sonra bu iyimserlikle yazmanın sizi nasıl hissettirdiğini 10 puanlık iyi oluş ölçeğinde notlandırın. Haftanın sonunda haftanın yazılarını gözden geçirin ve bu egzersizi yaparken ne öğrendiğinizi yazın.
Zorluğun ardından büyüme	Her gün 15 dakika ayırın ve bir haftanın her günü yaşamınızdaki zor bir dönem hakkında yazın. Sevdiğiniz bir kişiyi veya değer verdiğini bir şeyi kaybettiğiniz ya da derinden incindiğiniz bir zaman, bu olayın sizi o zaman nasıl hissettirdiğini ayrıntılarıyla yazın. Bu zorlayıcı olayın ardından devam etmek için ne yaptığınızı yazın. Bu zor dönemi geçirmenin sizi ve aşamanızı nasıl iyi yönde değiştirdiğini yazın. Haftanın sonunda haftalık yazılarınızı gözden geçirin ve bu egzersizden öğrendiklerinizi yazın.
Pozitif bir olayın yaşamınızdan çıkması	30 dakikanızı ayırın ve çok önemli bir unsurdan yoksun olsaydı hayatınızın şimdi nasıl olacağını anlatan bir yazı yazın. Örneğin şu andaki partnerinizle tanışmasaydınız, iyi bir arkadaş çevresi edinmemiş olsaydınız, üniversiteye girememiş olsaydınız, spor veya müzik becerilerinizi geliştirmemiş olsaydınız, vs. Sonra bu yazma görevinin sizi nasıl hissettirdiğini 10 puanlık iyi oluş ölçeği üzerinden notlandırın ve bu egzersizden ne öğrendiğinizi yazın.
Meditasyon ve rahatlama	Her sabah meditasyon, rahatlama veya zihinde canlandırma egzersizleri, gevşetici müzik dinleme ya da huzurlu ve sakin bir yere yürümek için 20 dakika ayırın. Bu günlük egzersizlerden önce ve sonra, günlüğünüze 10 puanlık iyi oluş ölçeği üzerinden nasıl hissettiğinizi notlandırın. Günlük egzersizleriniz iyi oluş hissinizi artırıyor mu yoksa azaltıyor mu fark edin. Haftanın sonunda günlüğünüzü gözden geçirin ve bu egzersizden ne öğrendiğinizi yazın.
Çözüm bulma	Tekrarlayan bir problemi veya inatçı bir kötü alışkanlığınız yazın. Şimdi de problemin veya alışkanlığın ortaya çıkmasını beklediğiniz ama ortaya çıkmadığı istisnai bir durumu yazın. Bir hafta süresinde bu istisnanın birkaç defa olmasını sağlamaya çalışın. O hafta boyunca her akşam, istisnai durumun tekrar oluşması için yaptıklarınızı yazın ve 1 ila 10 arası bir ölçekte ne kadar başarılı olduğunuzu kaydedin. Haftanın sonunda günlüğünüzü gözden geçirin ve bu egzersizi yaparken ne öğrendiğinizi düşünün.

Frisch tarafından geliştirilmiştir. Bu yaklaşımda terapi planları, Yaşam Kalitesi Envanteri'nin değerlendirdiği 16 alandan alınan danışanların öncelikli amaçlarına değinmek amacıyla özel bir şekilde hazırlanır. Carl Rogers'ın çığır açan işine dayanan pozitif psikolojik terapiye kişi merkezli yaklaşımlar, İngiltere'den Joseph ve Linley ve ABD'den Sheldon tarafından geliştirilmiştir. Sheldon'ın problemler için klinik müdahalelere öz belirleme teori yaklaşımı, danışanların yeterlik, ilişki ve özerklik ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde tasarlanmıştır. ABD'den Calhoun ve Tedeschi, travmadan sonra bazı kişilerin travmanın neden olduğu ağrıyla ve acıyla başa çıkma girişimlerinden kaynaklanan pozitif değişimler bildirdiklerini gösteren araştırmalara dayanan travma sonrası gelişimi destekleyen bir yaklaşım geliştirmiştir. Steve de Shazedr ve Insoo Kim Berg aile terapisi geleneğinde çalışarak danışanların problemlerinin ortaya çıkmasının beklendiği ama çıkmadığı nadir istisnai durumları belirlemeyi amaçlayan ve danışanların bu istisnai durumların sıklığını artırmaları için düzenleme getiren çözüm odaklı terapiyi geliştirmiştir. Conoleys tarafından geliştirilen pozitif aile terapisi, aile terapisinden ve pozitif psikolojiden fikirleri ve uygulamaları birleştirir. Cloninger'in psikolojik problemlerden kurtulan insanlara yönelik iyi oluşa yolculuk programı, Rapp'ın kronik ciddi psikiyatrik koşullardan kurtulmaları için insanlara yardım etmeyi amaçlayan güçlü yanlar modeli ve Ward'ın cinsel suçluları tedavi etmek için iyi yaşam modeli, ciddi psikolojik problemleri olan insanların yaşamlarını geliştirmek için terapiye güçlü yanlara dayanan yaklaşımlardır. Meta analizlerden gelen veriler, kontrollü denemeler ve kontrolsüz sonuç çalışmaları, pozitif psikolojik müdahalelerin normal ve klinik nüfusta iyi oluşu geliştirmede etkili olabileceğini göstermektedir. Ancak bu değerlendirme araştırması şu anda gelişimin ilk aşamasındadır. Ayrıca etkin pozitif psikoterapiyi destekleyen süreçler üzerinde az bir araştırma yapılmıştır. Bu alandaki tartışmalar, modern pozitif psikoterapi ve daha eski insancıl psikoterapi geleneği arasındaki ilişkiyle ilgilenir. Pozitif psikoterapinin etnik merkezciliği ve bireysel etmenlere aşırı vurgu, iyi oluşu destekleyen bağlamsal faktörlerin göreceli ihmaliyle birleşmiştir.

Sorular

Kişisel Gelişim Soruları

1 Bu bölümde söz edilen tekniklerden hangilerini bu sıralar iyi oluşunuzu geliştirmek için kullanıyorsunuz?
2 Bu bölümde söz edilen tekniklerden bu sıralar kullanmadıklarından hangilerini deneyerek iyi oluşunuza etki edip etmediğini görmek istersiniz?

3 Bu stratejileri denemenin faydaları ve zararları ne olabilir?
4 Bu stratejilerden birini veya daha fazlasını deneyin ve 1. Bölüm'de yer alan iyi oluş ölçeklerinden biriyle deneme öncesinde ve sonrasında ölçüm yaprak iyi oluşunuz üzerinizdeki etkisini değerlendirin.

Araştırma Soruları

Lütufları sayılmak, iyilikleri sayılmak, bağışlama mektubu yazmak, gelecek hakkında iyimserlikle yazmak gibi herhangi bir pozitif psikoloji müdahalesini kullanarak etkilerini değerlendiren bir çalışmayı tekrarlayın ve genişletin.

Daha Fazla Bilgi İçin

Profesyoneller İçin

Calhaun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, Inc.

De Shazer, S., Dolan, Y. M, Korman, H., Trepper, T.S., McCollum, E. E., & Berg, I. K. (2007) *More than miracles: The state of the art of soulution-focused brief therapy.* New York: Haworth Press.

Ennright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope.* Washington, DC: American Psychological Association.

Frisch, M.B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy.* Hoboken, NJ: Wiley.

Joseph, S., & Linley, P.A. (2006). *Positive therapy: A meta-theory for positive psychological practice.* New York: Routledge.

Rapp, C., & Goscha, R. (2006). *The strengths model: Case management with people with psychiatric disabilities* (İkinci Baskı). New York: Oxford University Press.

Sheldon, K., Williams, G., & Joiner, T. (2003). *Self-determination theory in the clinic.* New Haven, CT: Yale University Press.

Danışanlar İçin

Bryant, F., & Veroff, J. (2007). *Savouring. A new model of positive experience.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Emmons, R. (2007). *Thanks: How the new science of gratitude can make you happier.* New York. Houghton Mifflin.

Enright, R.D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope.* Washington, DC: American Psychological Association.

Fordyce, M. (2000). *Human happiness. Its nature and attainment volumes 1 and 2.* Online bulabilirsiniz: http://gethappy.net/bookhm.htm

Fredrickson, B. (2009). *Positivity.* New York: Crown.

Frisch, M. (2006). *Finding happiness with quality of life therapy: A positive psychology approach.* Woodway, TX: Quality of Life Press.

Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness.* New York: Penguin.

Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less.* New York: Ecco Press. Yetinmeye (satisficing) bir giriş.

Seligman, M. (2002). *Authentic happiness.* New York: Free Press.

Araştırmada Kullanılabilecek Ölçekler

Bryant, F. B. (2003). Savouring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health,* 12, 175-196.

Cloninger, C., Pryzbeck, T., Svrakic, D., & Wetyel, R. (1994). *TCI The Temğerament and Character*

Inventory (TCI): A guide to its development and use. St. Louis, MO: Centre for Psychobiology of Personality, Washington University.

Frisch, M. (1994). *Manual and treatment guide fort he Quality of Life Inventory or QOLI. Minneapolis, MN: Pearson.*

Joseph, S., Linley, P., Andrews, L., Harris, G., Howle, B., Woodward, C. & Shevlin, M. (2005). "Assesing positive and negative changes in the aftermath of adversity: Psycho-metric evaluation of the Changes in Outlook Questionnaire." *Psychological Assessment,* 17, 70-80.

Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In S. J. Opez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people. Volume 4: Pursuing human flourishing* (ss. 188-217). Westport, CT: Praeger. Contains the Positive Psychotherapy Inventory.

Schwartz, B., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D.R. (2002). "Maximising versus satisficing: Happiness is a matter of choice." *Journal of Personality and Social Psychology,* 83, 1178-1197. Maksimuma çıkma ve yetinme arasındaki bireysel farkı ölçen maksimuma çıkma ölçeğini içerir.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma." *Journal of Traumatic Stress,* 9, 455-471. Bu 21 maddelik ölçek, Yeni Olasılıklar, Başkalarıyla İlişki, Kişisel Güç, Manevi Değişim ve Hayata Değer Verme faktörlerini içerir.

Web Siteleri

Clonninger'in Mutlu Yaşam Programı: http://www.aidwellbeing.org/site/PageServer?pagename=resourcess_happylife

European Network of Positive Psychology: http://www.le.ac.uk/pc/aa/pal/enpp/

Fordyce'nin mutluluk için 14 temel öğesi: http://gethappy.net/about.htm

Positive Psychology Centre, Pennsylvania Üniversitesi: www. positivepsychology.org

SONSÖZ

Buraya kadar geldiyseniz ve dokuz bölümü de okuduysanız tahmince şunu soruyorsunuzdur: Bütün bunların anlamı nedir? Haklı bir soru. Bu kitabın verdiği mesaj iyimser bir mesajdır. Bilimsel araştırmanın sonuçları, mutluluğu bulmanın üç güvenilir yoluna işaret etmektedir.

- Derin bağlılık içeren ilişkiler kurun
- Güçlerinizi, yeteneklerinizi ve ilgi alanlarınızı kullanabileceğiniz sürükleyici işlerle ve boş zaman aktiviteleriyle uğraşın
- Hayatta en iyiyi beklediğiniz iyimser, gelecek odaklı bir perspektif geliştirin.

Bu kitabı alacak kadar paranız varsa lotoyu kazanmanın uzun süreli mutluluk seviyenize muhtemelen kalıcı bir etkisi olmayacaktır. Yalnızca maddi kazanç peşinde olmayın, zira bu sizi mutsuz edebilir.

Mutluluk ayar noktası büyük ölçüde genetik olarak belirlendiğinden bir gün kendinizden geçmiş bir şekilde mutlu olmayı ummanız gerçekçi değildir ve hatta moral bozucu olabilir. Bu nedenle, mutluluk ayar noktanızın hemen üstüne çıkmayı hedefleyin.

Bu basit çıkarımların hükümet politikası için önemli ve dolaylı anlamları var. Hükümetlerin, insanlar için aşağıdakileri çekici kılması gerekir:

- Evlilikler, ebeveyn-çocuk ilişkileri ve akraba ilişkileri dâhil olmak üzere uzun süreli arkadaşlıkların ve aile ilişkilerinin kurulması ve sürdürülmesi

- İnsanların güçlü yanlarına, yeteneklerine ve ilgi alanlarına uygun işlerde çalışmaları
- İnsanların güçlü yanlarını, yeteneklerini ve ilgi alanlarını ifade edilebilecekleri ilginç boş zaman aktiviteleriyle meşgul olmaları
- Gelecek hakkında iyimser olunması

Hükûmetler, refahı artırmak amacıyla uzun mesaileri çalışma politikaları oluşturmamalıdır çünkü bu politikalar aile ilişkilerini ciddi derecede tehlikeye atar. Hükümetler, insanların uzun vadeli ve kaliteli evlilikler sürdürmesini, çocuklara ve yaşlılara bakılmasını, sosyal hareketlilikle ve mesleki baskıyla zedelenen arkadaşlık ilişkilerinin düzeltimesini tetikleyen esnek politikalar geliştirmelidir.

Hükümetler, insanların güçlü yanlarının ve yeteneklerinin eğitimsel, mesleki ve sosyal rolleriyle eşleştiği, yaşam boyu süren politikalar geliştirmelidir.

Hükümetler, uzun vadeli mutluluğun daha fazla maddiyatla elde edileceği mesajını ileten yanlış reklamlara karşı yasal düzenlemeler getirmelidir.

Pozitif psikoloji, bizzat kendi güçlü yanlarına dayanan klinik bir bakış açısı sunar. Bu da klinik tedavi uzmanlarının çoğunun eğitim aldığı eksiklik odaklı modelleri tamamlar. Ayrıca hastaların ve danışanların kendi eksiklikleri yerine iyileşme güçlerine öncelik verilen hizmetlere erişimini sağlar.

Bilimsel bakış açısından bakıldığında pozitif psikoloji, gelecekte araştırma olasılıklarıyla dolu bir alandır. Genç bilim insanlarının, iyi oluşun özellikleri hakkında eski karmaşık biyopsikososyal teorileri değiştirebilecekleri ve yenilerini oluşturabilecekleri büyük fırsatları vardır. Söz konusu teorilerden biri olan geniş grup değişkenleri ve iyi oluş arasındaki ilişkilere dair hipotezlerin ampirik olarak test edebileceği sonsuz fırsatlar vardır. Pozitif psikoloji alanında kazanılacak Nobel ödülleri genç bilim insanlarını beklemektedir.

Kitabın başında yaptığımız gibi, sonunda da James Joyce'dan (1922) seçilmiş dört güzel kelimeye ver verelim: Bu kitap hepimizin "eski dünyaları yeni dünyalarla" değiştirmesi için bir çağrıdır.

SÖZLÜK

Adaptif savunmalar: Beklenti, üyelik, fedakârlık, mizah, kendini ortaya koyma, kendini gözlemleme, yüceltme, bastırma.

AD-GA: Gençlerde 24 adet güçlü yönü ölçen Aksiyonda Değerler Gençik Araştırması.

AD-GY: Yetişkinlerde 24 adet güçlü yönü ölçen Aksiyonda Değerler Güçlü Yönler Envanteri.

Aile yaşam döngüsü: Ailelerin, aile üyelerinin yaşam döngüleriyle ilerleme kaydettiği ve her bir evreyle ilişkili görevleri belirleyen evreler modeli.

Akış deneyimleri: Czikszentmihalyi'nin hatırı sayılır beceri, tam konsantrasyon gerektiren ve doğal olarak motive edici, kontrol edilebilir ama zorlayıcı aktivitelerde bulunduğumuzda ortaya çıkan deneyimler için sunduğu terimidir. Akış deneyimlerinde kendimize dönük olmayız çünkü bu anlarda zaman algısı değişir.

Aleksitimi: Duyguları belirlemede ve tarif etmede zorluk.

Amigdala: Duygusal öğrenmede ve işlemede kullanılan, beynin orta şakak lobundaki iki adet badem şekilli yapı.

Analitik zekâ: Bowlby'nin görüşüne göre bakıcılar çocukların ihtiyaçlarına duyarlı ve uyumlu olduklarında çocuklar onları güvenli bir şekilde dünyayı keşfetmelerini sağlayacak olan emniyetli üsleri olarak görür ve kendileriyle bakıcıları arasında içsel işleyen bir model geliştirir. Bu tür bir güvenli bağ, bakıcının çocuğun ihtiyaçlarına duyarlılığının ve uyumunun zayıf olduğu durumlarda gerçekleşmez. Erken çocukluk döneminde gelişen içsel işleyiş modelleri ve bağlanma tarzları (güvenli ve güvensiz), yetişkinlikteki yakın ilişkiler için şablon görevi görür.

Bastırma: Kabul edilemez, agresif veya cinsel dürtüleri kişinin içsel dünyasında kabul etmemesi.

Başa çıkma stratejileri: Stresi yaratan taleplerle bunları karşılamak için var olan kaynaklar arasındaki çelişkili durumları yönetmek için bilinçli olarak seçilmiş rutinler.

Beceriksizlik paketleri: Benlik hakkındaki negatif bilgileri sınırlı yetersizlik alanlarını tanımlayarak yönetirken kişinin kendisinin aslında yeterli olduğuna inanması.

Beklentisellik: Wilde'ın, nüfusun kişi başına düşen yaşam tarzına bağlı hastalık, kaza, şiddet ve ölüm oranını insanların gelecekteki değer algısını yükselterek azaltmaya dayanan önleme stratejisi.

Beş büyük: Duygusal istikrar (nevrotiklik), dışa dönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık beş kişilik özelliği.

Bilgelik denge teorisi: Sternberg'e göre bilgelik pratik zekânın uygulamasıdır ve bu tür zekâ, problemlerin ortak fayda sağlanacak bir yolla çözülmesini gerektiren örtük bilgidir.

Bilgelik: Benliğin ve başkalarının iyi oluşu için kullanılan dinleme, değerlendirme ve öğüt verme yeteneklerini içeren istisnai kişisel ve kişiler arası yeterlik.

Çoklu zekâlar: Sekiz farklı zekâ türünün olduğuna dair Gardener'ın görüşü: Dilbilimsel; mantıksal-matematiksel; mekânsal; müzikal; bedensel-kinestetik; kişiler arası; içsel zekâ ve doğa bilimsel zekâ.

Çözüm odaklı terapi: Danışanların sorunlarının ortaya çıkmasının beklendiği fakat aynı zamanda ortaya çıkmadığı nadir, istisnai episodları belirlemeyi ve danışanların bu istisnaların sıklığını artırmaları için düzenlemeler yapmalarını hedefleyen, aile terapi geleneği kapsamında geliştirilen bir yaklaşım.

Dayanıklılık: Kişinin hayatının önemli yönlerinin kontrol edilebilir olduğuna dair inançlar, yaşamın zorluklar gerektirdiğine dair beklenti ve yaşamda anlam bulmaya adanmışlık için Kobasa'nın terimi.

Dışsal motivasyon: Dışsal ödül için veya cezadan kaçınmak için aktivitelerde bulunmak.

Diyalektik faaliyetler: Riegel'in görüşüne göre, insanların fikirlerinin zaman, mekan ve farklı sosyal bağlamlarda sonu gelmeyen bir tez-antitez sentezi sürecinde gelişir. Bu durumun fark edilmesinin söz konusu olduğu resmi faaliyetlerden sonra gelen bir tür nedenselleştirme formu vardır.

Dönüşüm teorisi: Herhangi bir anda motivasyonumuzun en önemlileri telik ve paratelik olan metamotivasyonel durum çiftlerine göre durumumuz tarafından karakterize edilebileceğine dair Apter'in görüşü. Bir metamotivasyonel durumdan diğerine dönme hayal kırıklığından, dışsal uyaranlardaki veya doyumdaki değişikliklerden kaynaklanabilir ve duyguda ani bir değişikliğe sebep olabilir. Örneğin rahatlamadan sıkıntıya veya endişeden heyecana dönüş.

Duygusal yaratıcılık: Duygusal deneyimleri yenilik, etkinlik ve otantiklikle karakterize etme yetisi.

Duygusal zekâ: İlişkilerde kendimizin ve başkalarının duygularını fark etme ve yönetme yetisi.

Erdemler: Mükemmel ahlaki davranışla ilişkilendirilen geniş kişisel nitelikler.

Etki büyüklüğü: Bu, iki grup veya değişken arasındaki ilişkinin gücünün ölçüsüdür ve $d = (M_1' - M_2)/SDp$ olarak tanımlanır. d etki büyülüğüdür, M_1 ilk değişkenin ya da grubun ortalamasıdır, M_2 ikinci değişkenin ya da grubun ortalamasıdır ve SDp toplam standart sapmadır. Meta analiz yapılırken çalışmaların ortalamaları etki büyüklüklerine dönüştürülür ve sonra toplanır. 0.2 etki büyüklüğü küçüktür, 0.5 ortadır ve 0.8 büyüktür. Etki büyüklükleri aşağıdaki tablo kullanılarak korelasyonlara dönüştürülebilir.

Genişletme ve inşa teorisi: Fredrickson'ın, pozitif duyguların anlık düşünce-eylem repertuvarını genişlettiğine, artan yaratıcılık ve üretkenlik için fırsatlar sunduğuna ve birikerek, psikolojik kaynakların ve kişisel gelişimin gelişimine neden olduğuna dair görüşü.

Güçlü yanlar modeli: İyileşme geleneğinde kronik zihinsel problemleri olan danışanlara normal bir yaşam tarzı geliştirmeleri, güçlü yanlarını ve toplumsal kaynakları kullanabilmeleri için yardım etmek üzere geliştirilen bir yaklaşım.

Güçlü yanlar: Erdemler sayesinde başarılan karakter özellikleri.

Hedonik değirmen: İnsanların hem pozitif hem de negatif yeni olaylara mutlulukta keskin bir artışla ve azalışla tepki verdikleri, ama pek çok durumda mutluluk ayar noktalarına nispeten kısa bir sürede döndükleri hızlı alışkanlık veya uyum sağlama süreci.

Hedonik: İyi oluşu araştıran hedonik yaklaşım, mutluluğu ve iyi yaşamı haz peşinden koşma ve acıdan kaçınma olarak tanımlar.

IQ: Zekâ katsayısı. Genelde ortalaması 100'dür ve standart sapması 15'tir. IQ'su 140'ın üstünde olan insanlar eski üstün zekâlılık araştırmalarında üstün zekâlı olarak sınıflandırılmıştır.

İçsel motivasyon: Dışsal ödül için veya cezadan kaçmak için değil, aktivitelerin kendisi için onlarla meşgul olma.

İkili sevgi teorisi: Bu teori her türlü sevginin farklı yakınlık, tutku ve bağlılık seviyeleriyle nitelendirilen üçgen teorisini gösteren ve sevginin gelişim şeklinin partnerlerin romantik aşk öykülerine dayandığını öneren "bir öykü" olarak sevgi teorisini birleştirir.

İyi niyetli unutma: Negatif bilgiyi hatırlamamak.

İyi yaşam modeli: Öğrenmede, eğlencede ve işte mükemmeliyeti sağlayan, içsel huzur, arkadaşlık, topluluk, maneviyat, mutluluk ve yaratıcılık gibi ihtiyaçları karşılayan, kısaca iyi bir yaşamın gelişimini içeren, cinsel suçluların rehabilitasyonu odaklı bir yaklaşımdır. Ayrıca suçların tekrarlanmasını önlemeyi de amaçlar.

İyimser açıklayıcı tarz: Negatif olayları ve deneyimleri, bunların nedenini genel koşullar gibi dışsal, geçici, spesifik etmenlere yükleyerek açıklama eğilimi için Seligman'ın verdiği isim. Örneğin sınavdaki başarısızlığın soruların adaletsizliğine bağlanması.

İyi oluş terapisi: Anksiyete veya depresyon tedavisi görmüş hastalarda çevresel ustalığı, yaşam amacını, kişisel gelişimi, özerkliği, öz kabulü ve pozitif ilişkileri geliştirmeyi hedefleyerek tekrarlamayı önlemek için müdahale.

Kalıtımsallık: Kişilik özelliklerinin derecesinin genetik etmenler tarafından belirlendiği endeks, ikiz çalışmalarında tahmin etme formülü: $h^2 = 2$ (rmz-rdz). h^2 kalıtımsallıktır. *rmz* tek yumurta ikizi çiftleri için kişilik özelliği korelasyonunu ve *rdz* çift yumurta ikizi çiftleri için korelasyonu gösterir.

Karakterin Güçlü yanlarının AD Sınıflandırması: Karakterin 24 adet güçlü yönünün bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, sağduyu, aşkınlık gibi altı erdem altında sınıflandırıldığı bir sistemdir.

Kayıpla başa çıkmanın iki-işlem süreci: Bu teori kayıpla başa çıkmanın, kaybın duygusal etkisiyle başa çıkmayla (kayıp odaklı başa çıkma), yeni rutinler, roller ve ilişkiler geliştirme gibi pratik konularla başa çıkma arasında (onarma odaklı başa çıkma) dalgalanmayı içerdiğini ileri sürer.

Keyif alma: Deneyimlendiği sırada keyif farkındalığını bilerek yoğunlaştırma ve zevki uzatma girişiminde bulunma.

Kişiler arası davranışın döngüsel modeli: Baskınlıktan boyun eğmeye uzanan yatay ve soğuk düşmanlıktan sıcak dostluğa uzanan dikey bir eksenle tanımlanan modeldir. İki boyutlu alan içerisine düşmesiyle yorumlanan belirli tür kişiler arası etkileşimlerde bulunmak için eğilimlerin yer aldığı bir model.

Kontrol odağı: Önemli güçlendirme kaynaklarının kendi kontrolümüzde olduğu veya şans, kader ya da başka güçlü insanların eylemleri tarafından etkilendiklerini bekleme derecemiz için Rotter'ın terimi.

Korelasyon: *r* ile gösterilen iki değişken arasındaki ilişkinin gücü. Korelasyonlar -1'den 0'a ve +1'e uzanır. Mutlak değerleri 0.1 olan korelasyonlar küçüktür ve 0.9 çok büyüktür. En geniş çapta kullanılan korelasyon katsayısı Spearman'ın *r*'sidir. Korelasyonun bir çok farklı türü vardır ve bunlardan bazıları, p gibi sembollerle gösterilir, fakat kolaylık sağlaması açısından bu kitaptaki tüm korelasyonlar *r* ile gösterilmiştir.

McMaster'ın aile işleyişi modeli: Aileleri altı adet birbiriyle bağlantılı boyutla tarif eden bir model: problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepkisellik, duygusal ifade ve davranış kontrolü. Boyutlar, öz bildirim McMaster Aile Değerlendirme Ölçeği'yle değerlendirilebilir.

Mizaç: Bebeklikten gelen, ağırlıklı olarak kalıtımsal olan veya belirli bir yapısal özellik taşıyan duygusal tepki tarzı.

Mutluluk ayar noktası: Kişinin duygudurumunun, etrafındaki uzun süredir değişkenlik gösteren genetik tarafından belirlediği kararlı bir nokta.

Mutluluk: Yaşamdan yüksek düzeyde doyum sağlamaktır, yüksek seviyede pozitif etki ve düşük seviyede negatif etkiyle nitelenen pozitif psikolojik durumdur.

Negatif benlik şeması: Benlik hakkında muhtemelen negatif bilgi alınacağı durumları tahmin etmemizi ve sonra bunlarla başa çıkmak için stratejilerin geliştirilmesini sağlayan düzenlenmiş bir dizi inanç. Örneğin partilerde çok konuşmam çünkü utangaç biriyim.

Negatif duygulanım: Farklı yoğunluktaki hoş olmayan duygusal hislerin sıralandığı bir boyut.

Neo-PI-R: Beş büyük kişilik özelliğini ve görünüşlerini ölçmek için gözden geçirilmiş NEO Kişilik Envanteri'dir.

Otik ve alloik durumlar: Dönüşüm teorisinde, kişinin diğerleriyle ilişkilerinin alternatif deneyimlenme yollarını temsil eden iki tane metamotivasyonel durumdur. Otik durumda kişi, eylemlerin sonuçlarının kendisine yardım etme derecesi bakımından değerlendirirken alloik durumda kişi, başkalarına yardımcı olma derecesi bakımından değerlendirir.

Otistik spektrum bozukluk özellikleri: Başkalarının duygu durumları hakkında bilgiyi işlemede ve fark etmede ve duygusal olarak uygun şekilde tepki vermede yetersizlik.

Ototelik aktiviteler: Akış deneyimlerine neden olan ve doğası gereği motive edici aktiviteler.

Ödamonik: İyi oluşu araştıran ödamonik yaklaşım, mutluluğu ve iyi yaşamı kişinin tüm potansiyeline ulaşmasıyla tanımlar.

Öz belirleme süreci: Öz belirleme teorisinde bu, içsel motivasyondan,dışsal motivasyonun çeşitli derecelerinin görülebildiği motivasyonsuzluğa uzanan boyuttur.

Özellikler: Durumsal değişkenler, etkisel davranış, biliş ve duygu ile birlikte nispeten kalıcı kişilik özellikleri.

Öznel iyi oluş: Yukarıda tanımlandığı şekliyle mutluluk.

Öz saygı: James'in, başarıları gösterişlere oranlayarak vardığı kendini değerli hissetme durumu için geliştirdiği terim.

Öz yeterlik: Belirli bir alandaki belirli hedefleri etkin bir şekilde gerçekleştirmek için gerekli görevleri organize etme ve yerine getirme yetimiz hakkındaki inançlarımızı anlatan Bandura'nın terimi.

Pozitif duygulanma: Farklı yoğunluktaki keyifli duygusal hislerin yer aldığı bir boyut.

Pozitif psikoloji: Psikolojinin bu dalında pozitif duygular, kişisel özellikler ve kurumlar, keyifli, meşgul ve anlamlı yaşamaya olanak sağlayacak bilgileri üretme bakış açısıyla bilimsel olarak çalışılır.

Pozitif seçici dikkat: Pozitif şeyleri fark etme ve negatifleri filtreleme.

Pozitif yanılsamalar: Kendimizi pozitif bir şekilde görme eğilimimiz için Taylor'ın terimi.

Pratik zekâ: Aile, iş ve boş zaman durumlarında gündelik problemleri çözmek için analitik ve hafıza becerilerinin uygulanması.

Psikolojik farkındalık: Belirli deneyimlerden ortaya çıkan mevcut ve geçmişteki bilişsel, duygusal ve davranışsal faktörler hakkında daha fazla bilgi edinmek için motive olma eğilimi.

Psikolojik iyi oluş: Kişinin tüm psikolojik potansiyeline erişmesi.

Risk homeostaz teorisi: Bir nüfustaki risk alma davranışının derecesininin kazalara bağlı kaybın ve yaşam tarzına bağlı hastalıkların büyüklüğünün nüfusun üyelerinin aktivitelerinden bekledikleri tüm faydayı maksimize etmek için kabul etmeyi seçtikleri hedef seviyesinde bir değişiklik olmadığı takdirde zaman içerisinde belirlendiğine dair Wilde'nin görüşü.

Savunma mekanizmaları: Bir kişinin, benliğinin ailesi, ona destek olan kimseler veya sosyal ağı tarafından tasvip edilmeyen yönlerinin sosyal anlamda kabul görmeye devam etme ve onların desteğini alabilme arzusuyla yine de kişisel özelliklerini korumak istemesine dair güdüsünden kaynaklanan çatışmadır. Başka bir deyişle, çatışma kaynaklı olan ve kaygıda değişiklik yaparak kaygıyı düzenleyen bilinçsiz süreçlere savunma mekanizmaları denir. Kişi bunu faklı şekillerde yapar: Ruhsal faktörlerle ilişkili negatif duyguları azaltarak, travmatik olayların anılarını bilinçdışına çıkartarak, kabul edilemez dürtülerle vicdani yasaklar arasındaki çatışmayı zayıflatarak.

Seçme, optimizasyon ve telafi teorisi (SOC): Bu teori, başarılı yaşlanmanın kişisel önem alanlarının seçimine ve yaşlanmanın gerektirdiği kısıtlamaları telafi ederek bu alanlarda işlevselliğin optimizasyonuna dayandığını ileri sürer.

Sosyal iyi oluş: Kişinin sosyal ağı ve topluluğu içerisinde ideal işleyişi.

Sosyal karşılaştırma: Kendini başkalarıyla karşılaştırma süreci. Aşağı yönde sosyal karşılaştırmalar (bizden daha kötü olanlarla) mutluluğu artırır fakat yukarı yönde sosyal karşılaştırmalar (bizden daha iyi olanlarla) mutluluğu azaltır.

Telebulunma: Yakın fiziksel ortamlar yerine bilgisayarın aracı olduğu ortamlarda bulunduğumuzu hissetme derecemiz.

Telik ve paratelik durumlar: Dönüşüm teorisine göre telik durumdayken dışsal olarak motiveyizdir ve bir amaca ulaşmak için bir eylemi gerçekleştirmeye odaklıyızdır. Fakat paratelik durumda eylemleri kendimiz için yapmaya içsel olarak motiveyizdir.

Toparlanma: Stresle ilgili problemler geliştirmeden istisnai streslere ve taleplere dayanma kapasitesi.

Travma sonrası gelişme: Travmanın neden olduğu ağrıyla ve acıyla başa çıkma girişimlerinden ortaya çıkan pozitif değişimler, daha fazla kişisel gücü, yeni olasılıkların farkındalığını, gelişen ilişkileri, yaşamı daha değerli ve anlamlı deneyimlemeyi ve artan maneviyatı içerir.

Tutarlılık duygusu: Yaşam durumlarının anlamlı, kavranabilir ve yönetilebilir algılanma derecesi için Antonovsky'nin terimi.

Umut: Engellere rağmen istenen hedeflere giden yolları planlama, bu yolları kullanmak için aracılık yapma ve motivasyon yeteneği.

Üçlü zekâ teorisi: Çevreye etkin adaptasyonun analitik zekâ, pratik zekâ ve yaratıcı zekâyla kombinasyonunu içerdiğine dair Sternberg'in görüşü.

Üstün zekâlılık: Bir veya birden çok alanda üstün yetenek veya performans gösterebilmek.

Yadsıma: Dış dünyadaki tehdit edici veya stresli olayların varlığını veya anlamını kabul etmeme.

Yaratıcı zekâ: Yeni ya da alışılmış olmayan bilgiyi işleme deneyiminden yararlanma yeteneği.

Yaratıcılık sistem modeli: Yaratıcılığın üç farklı sistemin dinamik etkileşimini içeren bir süreçten ortaya çıktığına dair Czikszentmihalyi'nin görüşü. Bu sistemler sırasıyla: 1. Kişinin yetenekleri, kişilik özellikleri ve motavisyonları, 2. Sembol sistemi, kurallar, teknikler, uygulamalar ve rehberlik paradigması içeren alan, 3. Aynı alanda çalışan insanları (sanatçılar, bilim insanları, eleştirmenler, gazete editörleri) içeren sahadır.

Yaratıcılık yatırım teorisi: Sternberg'in ve Lubart'ın bireylerin popüler ve bilindik olmayan ama gelişme potansiyeli olan az gelişmiş fikirleri "kabul ettikleri" veya benimsedikleri, bunlara yaratıcı bir şekilde yatırım yaptıkları ve bunları "yaratıcı ürünler" haline getirdikleri ve sonra "yeni" popüler olmayan ama büyüme potansiyeli olan fikirlere yönelerek bir alana yaratıcı katkılarda bulunduklarına dair görüşleridir.

Yaratıcılık: Hem yeni hem de faydalı bir iş üretme yeteneği.

Yaşam kalitesi terapisi: Bilişsel terapi uygulamalarının Yaşam Kalitesi Envanteri'yle tanımlanan alanlar içindeki yaşam kalitesinin gelişmesini hedefleyen pozitif psikoloji fikirleriyle bütünleşmesi.

Yaşam kalitesi: Sağlık durumunu, günlük yaşam aktivitelerini, iş-rol durumunu, rekreasyonel ilgi alanlarını izleme fırsatlarının bulunmasını, arkadaşlıklarda ve ilişkilerde sosyal işlev göstermeyi, sağlık hizmeti kaynaklarına erişimi, yaşam standardını ve genel iyi oluş konularını kapsayan karmaşık bir kurgudur.

Yatkınsal iyimserlik: Gelecekte kötünden çok iyi şeylerin olacağına dair genel bir beklenti.

Yetinme: Bir dizi seçenekten yeterince iyi olanını seçmek. Fakat bir dizi seçenek içerisinden en iyi olanını seçmek olan maksimuma çıkmaktan farklıdır.

Yükleme yeniden eğitimi: Başarı ve başarısızlık için kötümser yüklemeleri fark etmeyi, bunlara meydan okumayı öğrenmeyi ve bunları iyimser olanlarla değiştirmeyi öğrenmek.

Zaman perspektifi: Geçmişe, geleceğe veya şimdiki zamana odaklanma eğilimi ve kişinin baskın zamansal odağıyla uyumlu şekillerde davranması için motive olması.

KAYNAKÇA

Abramson, L., Alloy, L., Hankin, B., Clements, C.i Zhu, L., Hogan, M., & Whitehouse, W. (2000). "Optimistic cognitive style and invulnerability to depression." J. Gillham (Ed.), *The Science of optimism and hope* (ss. 75-98). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.

Ackerman, R., & Derubeis, R. (1991). "Is depressive realism real?" *Clinical Psychology Review,* 11, 234-245.

Adams, B. (1986). *The Family: A sociological interpretation* (Dördüncü Baskı). San Diego, CA: Harcourt Brace & Janovich.

Ainsworth, M., Blehar, M., waters, E., & Wass, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Aldwin, C., Yancura, L., & Boeninger, D. (2010). "Coping across the lifespan." M. Lamb & A. Freund (Ed.), *The handbook of lifespan development. Cilt 2: Social and emotional development* (ss. 298-340). New York: Wiley.

Alfonso, V., Allinson, D., Rader, D., & Gorman, B. (1996). "The Extended Satisfaction with Life Scale: Development and psychometric properties." *Social Indicators Research,* 38, 275- 301.

Allport, G. (1937). *Personality: A psychological interpretation.* New York: Holt.

Amabile, T. M. (1982). "Social psychology of creativity: A consensual assessment technique." *Journal of Personality and Social Psychology,* 43, 997-1013.

Amatoo, P. R. (2010). "Research on divorce: Continuing trends and new developments." *Journal of Marriage and Family,* 72(3), 650-666.

American Dialect Society (1999). *Words of the year.* http://www.americandialect.org/

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of the Mental disorders* Dördüncü Baskı, Metin revizyonu, DSM-IV-TR). Washington, DC: APA.

Anderson, J., Van Ryzin. M. & Doherty, W. J. (2010). "Developmental trajectories of marital happiness in continuously married individuals: A group based modelling approach." *Journal of Family Psychology,* 24, 587-596.

Andrews, F., & McKennell, A. (1980). "Measures of self-reported well-being: The affective, cognitive and other components." *Social Indicators Research,* 8,127-155.

Andrews, F., & Withey, S. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum.

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). "Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis." *Journal of Clinical Psychology,* 61, 461-480.

Antonovsky, A. (1993). "The structure and properties of the sense of coherence scale." *Social Science and Medicine,* 35, 725-733.

Antonucci, T., Riori, K., Birditt, K. & Jackey, L. (2010). "Convoys of social relations: Integrating life-span and life course perspectives." M. Lamb & A. Freund (Ed.), *The handbook of lifespan development*. Cilt 2: *Social and emotional development* (ss. 434-473). New York: Wiley.

Apter International (1999). *Apter Motivational Style Profile, manual and workbook*. Loughborough: Apter International. http://www.apterinternational.com/

Apter, M. (2001). *Motivational style in everyday life: A guide to reversal theory.* Washington, DC: APA.

Apter, M. (2007a). *Reversal theory: The dynamics of motivation,emotion and personality* (İkinci Baskı). Oxford: Oneworld Publications.

Apter, M. (2007b). *Danger: Our guest for excitement*. Oxford: Oneworld Publications.

Araujo, K. B., Medic, S., Yasnovsky, J., & Steiner, H. (2006). "Assessing defense structure in school-age children using the Response Evaluation Measure-7-Youth Version (REM-Y-71)." *Child Psychiatry and Human Development,* 36(4), 427-236.

Ardelt, M. (2003). "Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale." *Research on Aging,* 25, 275-324.

Ardelt, M. (2004). "Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept." *Human Development,* 47, 2577-285.

Arhyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (İkinci Baskı). London: Routledge.

Aspinwall, L., Richter, L., & Hoffman, R. (2001). "Understanding how optimism works. An examination of optimists' adaptive moderation of belief and behavior." E. Chang, *Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice* (ss. 217-238). Washington, DC:APA.

Averill, J. (1997). "The emotions: An integrative approach." R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Ed.), *Handbook of personality psychology* (ss. 513-541). New York: Academic Press.

Averill, J. (1999). "Individual differences in emotional creativity: Structure and correlates." *Journal of Personality,* 67, 331-371.

Averill, J. (2000). "Intelligence, emotion and creativity: From trichotomy to trinity." R. Bar-On & J. Parker (Ed.),*The handbook of emotional intelligence* (ss. 277-298). An Francisco, CA: Jossey-Bass.

Averill, J. (2002). "Emotional creativity: Towards spiritualizing the passions." C. Snyder & S. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (ss. 172-188). New York: Oxford University Press.

Averill, J. (2009). "Emotional creativity: Toward 'spiritualizing the passions." S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 249-257). New York: Oxford University Press.

Averill, J., & Nunley, E. (1992). *Voyages of the heart: Living an emotionally creative life.* New York: Free Press.

Baas, M., De Dreu, C.K.W., & Nijstad, B. A. (2008). "A meta-analysis of 25 years of mood-creativity research: Hedonic tone, activation, or regulatory focus?" *Psychological Bulletin,* 134(6), 779-806.

Bagby, R., Parker. J., & Taylor, G. (1994). "The twenty item Toronto Alexithymia Scale: Part 1. Item selection and cross validation of the factor structure." *Journal of Psychosomatic Research,* 38, 23-32.

Bakker, A. B. (2008). "The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the Wolf." *Journal of Vocational Behavior,* 72, 400-414.

Baltes, M., & Carstensen, L. (2003). "The process of successful aging: Selection, optimization and compensation." U. Staudinger & U. Linderberger (2003). *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology* (ss. 81-104). Dordrecht: Kluwer.

Baltes, P., & Smith, J. (2008). "The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function." *Perspectives on Psychological Science. Special Issue: From Philosophical Thinking to Psychological Empiricism,*

ɔ,ɔo-o4.

Baltes, P., & Staudinge, U. (2000). "Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue towards excellence." *American Psychologist,* 55, 122-136.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy.* New York: Freeman.

Bandura, A. (2008). "An agentic perspective on positive psychology." S. Lopez (Ed.), *Positive psychology. Exploring the best in people* (Cilt 1, ss. 167-198). Westport, CT: Praeger.

Bar-On, R. (1997). *BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical manual.* Toronto: Multi-Health Systems.

Bar-On, R. (2000). "Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory." R. Bar-On & J. Parker (Ed.).*The handbook of emotional intelligence* (ss. 363-388). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Bar-On, R. (2002). *Bar-ON Emotional Quotient Inventory: Short. Technical manual.* Toronto: Multi-Health Systems.

Bar-On, R. (2006). "The Bar-On model of social emotional intelligence (ESI)." *Psicothema,* 18 (supplement), 13-25.

Bar-On, R., & Parker, J.D.A. (2000). *Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth version. Technical manual.* Toronto: Multi-Health Systems.

Bar-On, R., Maree, J., & Elias, M. (2007). *Education people to be emotionally intelligent.* Westport, CT: Praeger.

Barrantes-Vidal, N. (2004). "Creativity & madness revisited from current psychological perspectives." *Journal of Consciousness Studies,* 11, 58-78.

Bass, B., & Bass, R. (2008). *The Bass handbook of leadership: Theory, research, and managerial applications* (Dördüncü Baskı). New York: Free Press.

Basseches, M. (1984). *Dialectical thinking and adult development.* Norwood, NJ: Ablex.

Batson, C., Ahmad, N., & Lishne, D. (2009)."Empathy and altruism." S. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı ss. 417-427). New York: Oxford University Press.

Battle, J. (2002). *Culture-Free Self-Esteem Inventories. Examiner's manual* (Üçüncü Baskı). Austin, TX: Pro-ed.

Baumeister, R. (1997). "Identity, self-concept and self-esteem. The self lost and found." R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Ed.), *Handbook of personality psychology* (ss.681-710). New York: Academic Press.

Baumeister, R. (2010). "The self." R. Baumeister & E. Finkel (Ed.), *Advanced social psychology: The state of the science* (ss. 139-175). New York, NY: Oxford University Press.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. & Vohs, K. D. (2001). "Bad is stronger than good." *Review of General Psychology,* 5, 323-370.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). "Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier life styles?" *Psychological Science in the Public Interest,* 4, 1-44.

Bechara, A., Tranel, D., & Damasio, A. (2000). "Poor judgment in spite of high intellect. Neurological evidence for emotional intelligence." R. Bar-On & J. Parker (Ed.), *Handbook of emotional intelligence* (ss. 192-214). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders.* New York: International Universities Press.

Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression.* New York: Guilford Press.

Becker, D., & Marecek, J. (2008). "Positive psychology: History in the remaking." *Theory and Psychology,* 18, 591-604.

Becker, E. (1973). *Denial of death.* New York: Free Press.

Bednar, R., & Peterson, S. (1995). *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice* (İkinci Baskı). Washington, DC: American Psychological Association.

Benson, H. (1975). *The relaxation response.* New York: William Morrow.

Bianchi, S. M., & Milkie, M.A. (2010). "Work and family research in the first decade of the 21st century." *Journal of Marriage and Family,* 72(3), 705-725.

Biblarz, T. J., & Savci, E. (2010). "Lesbian, gay, bisexual, and transgender families." *Journal of Marriage and Family,* 72, 480-497.

Biswas-Diener, R. (2006). "From the equator to the north pole: A study of character strengths." *Journal of Happiness Studies,* 7, 293-310.

Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & King, L.A. (2009). "Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness." *Journal of Positive Psychology,* 4, 2008-211.

Bkörgvinsson, T., & Wilde, G. (1995). "Risk homeostasis and individual differences in health and safety habits." M. Murray (başkan), *Accidents, safety and risk taking.* Symposium conducted at the Annual Convention of the Canadian Psychological Association, Charlottetown, Prince Edward Island, Canada, Haziran 15-17, 1995.

Blanchflower, D. (2009). "International evidence on well-being." A. Krueger (Ed.), *Measuring the subjective wellbeing of nations* (ss. 155-226). Chicago, IL: University of Chicago Press.

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). "Is well-being U-shaped over the life cycle." *Social Science & Medicine,* 66, 1733-1749.

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2009)."The U-shape without controls: A response to Glenn." *Social Science & Medicine,* 69, 486-488.

Block, J., & Block, J. (1980). "The role of ego-control and ego resilience in the organization of behavior." W. Collins (Ed.), *The Minnesota symposium on child psychology* (Cilt. 13, ss. 33-101). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Bluck, S., & Glück, J. (2005). "From inside out: People's implicit theories of wisdom." R. J. Sternberg & J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (ss. 84-109). New York: Cambridge University Press.

Bogg, T., & Roberts, B. W. (2004). "Conscientiousness and health-related behaviors: A meta-analysis of the leading behavioral contributors to mortality." *Psychological Bulletin,* 130, 887-919.

Bohnmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). "The effects pf mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis." *Journal of Psychosomatic Research,* 68(6), 539-544.

Bond, M., & Wesley, S. (1996). *Manual for the Defence Style Questionnaire.* Montreal, Quebec: McGill University.

Boniwell, I. (2009). "Perspectives on time." S. Lopez & C. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 295- 302). New York: Oxford University Press.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical implications of attachment theory.* London: Routledge.

Boyatzis, R., Goleman, D. & Hay/McBer (1999). *Emotional Competence Inventory.* Boston, MA: HayGroup.

Boyatzis, R., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). "Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory." R. Bar-On & J. Parker (Ed.), *Handbook of emotional intelligence* (ss. 343-362). San Franscisco, CA: Jossey-Bass.

Boyle, G. J. (2008). "Simplifying the Cattellian psychometric model." G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Ed.), *The Sage handbook of personality theory and assessment. Cilt 1: Personality theories and models* (ss. 257-272). Thousand Oaks, CA: Sage.

Boyle, P.A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D.A. (2010). "Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons." *Archives of General Psychiatry,* 67(3), 304—310.

Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2004). "Understanding and altering the longitudinal course of marriage." *Journal of Marriage and Family,* 66, 862-879.

Brennan, K., Clark, C. & Shaver, P. (1998). "Self-report measure of adult attachment: An integrative overview." J. Simpson & W. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* (ss. 46-76). New York: Guilford Press.

Brereton, F., Clinch, J., & Ferreira, S. (2008). "Happiness, geography and the environment." *Ecological Economics,* 65, 386-396.

Brickman, P., & Campbell, D. (1971). "Hedonic relativism and planning the good society." M. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (ss. 287-305). New York: Academic Press.

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). "Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?" *Journal of Personal and Social Psychology,* 36, 917-992.

Briere, J., & Scott, C. (2006). *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluations, and treatment.* Thousand Oaks, CA: Sage.

Brown, J. (1998). *The self. The self.*New York: McGraw Hill.

Brunwasser, S. M., Gilllham, J.E., & Kim, E. S. (2009). "A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms." *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 77(6), 1042-1054.

Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): "A scale for measuring beliefs about savouring." *Journal of Mental Health,* 12, 175-196.

Bryant, F., & Veroff, J. (2007). *Savouring. A new model of positive experience.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Burger, J., & Cooper, H. (1979). "The desirability of control." *Motivation and Emotion,* 3, 381-393.

Burton, C. M., & King, L.A. (2004). "The health benefits of writing about intensely positive experiences." *Journal of Research Personality,* 38, 150-163.

Burton, C.M., & King, L.A. (2009). "The health benefits of writing about positive experiences: The role of broadened cognition." *Psychology & Health,* 24(8), 867-879.

Buss, A., & Plomin, R. (1975). *A temperament theory of personality development.* New York: Wiley. (EASI mizaç anketini içerir.)

Buss, D. (2000). "The evolution of happiness." *American Psychologist,* 55, 15-23.

Buss, D. (2007). *Evolutionary psychology: The new science of the mind* (Üçüncü Baskı). Boston, MA: Allyn & Bacon.

Cahill, P., O'Reilly, K., Carr, A., Dooley, B., & Stratton, P. (2010). "Validation of a 28-item version of the Systemic Clinical Outcome and Routine Evaluation in an Irish context: The SCORE-28." *Journal of Family Therapy,* 32, 210-231.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Cameron, D. (2010). "Sex/gender, language and the new biologism." *Applied Linguistics,* 31(2), 173-192.

Campbell, A., Converse, P., & Rogers, W. (1976). *The quality of American Life. Thousand Oaks, CA: Sage.*

Carr, A. (2002). *Prevention: What works? A critical review of research on psychological prevention programmes with children adolescents and their families.* London: Brunner-Routledge.

Carr, A. (2006). *Family therapy: Concepts process and practice* (İkinci Baskı). Chichester: Wiley.

Carr, A. (2009a). *What works with children adolescents and adults? A review of the effectiveness of psychotherapy.* London: Routledge.

Carr, A. (2009b). "The effectiveness of family therapy and systemic interventions for child-focused problems." *Journal of Family Therapy,* 31, 3-45.

Carr, A. (2009c). "The effectiveness of family therapy and systemic interventions for adult-focused problems." *Journal of Family Therapy,* 31, 46-74.

Carr, A.,& Wilde, G. (1988). "Effects of actual and potential stressor control on physiological and self reported stress responses." *Journal of Social and Clinical Psychology,* 6(3/4), 371—387.

Caroll, J. B. (1993). *Human cognitive abilities: A survey of factor-analytic studies.* Cambridge: Cambridge University Press.

Carruther, C., & Hood, D. (2007). "Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model, part 1." *Therapeutic Recreation Journal,* 41, 276-297.

Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). "Assessing coping strategies: A theoretically based approach." *Journal Personality and Social Psychology,* 56, 267-283. (COPE'u açıklar.)

Carver, C., Scheier, M., Miller, C. & Fulford, D. (2009). "Optimism." S. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 303-312). New York: Oxford University Press.

Carver, C., Scheier, M., & Segerstrom, S. (2010). "Optimism." *Clinical Psychology Review,* 1 February (Epub baskının önünde).

Casey, J., Garrett, J., Brackett, M., & Rivers, S. (2010). "Emotional intelligence, relationship quality and partner selection." G. Geher & G. Miller (Ed.), *Mating intelligence* (ss. 263-282). New York: Psychology Press.

Cassidy, J., & Shaver, P. (2008). *Handbook of attachment* (İkinci Baskı). New York: Guilford.

Chang, E. (2008). *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications.* Washington, DC: American Psychological Association.

Chen, Z. & Siegler, R. (2000). "Intellectual development in childhood." R. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (ss. 92-116). Cambridge: Cambridge University Press.

Cherniss, C., Goleman, D., Emmerling, R., Cowan, K., & Adler, M. (1998). *Bringing emotional intelligence to the workplace. A technical report issued by the Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations.* Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations. http://www.eiconsortium.org/reports/technical_report.html.

Chida, Y., & Stcptoe, A. (2008). "Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies." *Psychosomatic Medicine,* 70, 741-756.

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). "Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis." *The Journal of Alternative and Complementary Medicine,* 15(5), 593-600.

Christopher, J., & Hickinbottom, S. (2008). "Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism." *Theory and Psychology,* 18, 563—590.

Claridge, G., McCreery, C., Mason, O., Bentall, R., Boyle, G., Slade, P., & Popplewell, D. (1996). "The factor structure of "schizotypal" traits: A large replication study." *British Journal of Clinical Psychology,* 35, 103-115.

Clark, L., & Watson, D. (1999). "Temperament." L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (ss. 399-423). New York: Guilford Press.

Clark, L., & Watson, D. (2008). "Temperament." L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (ss. 399-423). New York: Guilford Press.

Clark, L., & Watson, D. (2008). "Temperament. An organizing paradigm for trait psychology." O. John, R. Robbins, & L. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (Üçüncü Baskıı ss. 265-287). New York: Guilford Press.

Clayton, V., & Biren, J. (1980). "Yaşam döngüsünde bilgelik gelişimi. Çok eski bir konunun yeniden incelenmesi." P. Baltes & J. Brim (Ed.), *Lifespan development ad behavior* (ss. 103-135). New York: Academic Press.

Cloninger, C. (2004). *Feeling good: The science of well-being.* New York: Oxford University Press.

Cloninger, C. (2006) "The science of well-being: An integrated approach to mental health and its disorders." *World Psychiatry,* 5, 71-76.

Cloninger, C., (2006). "The science of well-being: An integrated approach to mental health and its disorders." *World psychiatry,* 5, 71-76.

Cloninger, C., Pryzbeck, T., Svrakic, D., & Wtyel, R. (1994). *The Temperament and Character Inventory TCI): A guide to its development and use,* St. Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality, Washington University.

Cohen, S., & Pressman, S. (2006). "Positive affect and health." *Current Directions in Psychological Science*, 15, 122-125.

Cohn, M., & Fredrickson, B. (2009). "Positive emotions." S. Lopez & C.R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 13-24). New York: Oxford University Press.

Collins, W., & Steinberg, L. (2006). "Adolescent development in interpersonal context." N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology. Cilt 3: Social, emotional and personality development* (Altıncı Baskı, ss. 1003-1067). Hoboken, NJ: Wiley.

Colvin, C. R., & Griffo, R. (2008). "On the psychological costs of self-enhancement." E.C. Chang (Ed.), *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research and clinical implication* (ss. 123—140). Washington, DC: American Psychological Association.

Comfort, A. (2002). *The joy of sex – fully revised and completely updated for the 21st century.* New York: Crown.

Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010). "Socioeconomic status, family processes, and individual development." *Journal of Marriage and Family,* 72(3), 685-704.

Connidis, I.A. (2010). *Family ties and aging* (İkinci Baskı). Thousand Oaks, CA: Sage.

Connor-Smith, J., & Flachsbart, C. (2007). "Relations between personality and coping: A meta-analysis." *Journal of Personality and Social Psychology,* 93, 1080-1107.

Conoley, C., & Conoley, J. (2009). *Positive psychology and family therapy: Creative techniques and practical tools for guiding change and enhancing growth.* Hoboken, NJ: Wiley.

Conte, H., & Plutchik, R. (1995). *Ego defenses: Theory and measurement.* New York: Wiley.

Conte, J. M., & Dean, M. A. (2006). "Can emotional intelligence be measured?" K.R. Murphy (Ed.), *A critique of emotional intelligence: what are the problems and how can they be fixed?* (ss. 59-77). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Coop-Gordon, K., Baucom, D., & Snyder, D. (2000). "The use of forgiveness in marital therapy." M. McCullough, K. Pargament, & C. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (ss. 203-227). New York: Guilford.

Coopersmith, S. (1981). *Self-esteem inventories.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Costa, P., & McCrae, R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Cramer, P. (2006). *Protecting the self: Defense mechanisms in action.* New York: Guilford Press.

Crowell, J., Fraley, R. & Shaver, P. (2008). "Internal consistency, reliability, and temporal stability of the Oxford happiness Questionnaire Short-form: Test-retest data over two weeks." *Social Behaviour and Personality,* 34, 123-126.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience.* New York: Harper Row.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention,* New York: Harper Perennial.

Csikszentmihalyi, M. (1997).*Finding flow: The psychology of engagement with everyday life.* New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (1999). "Implications of a systems perspective for the study of creativity." R. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (ss. 313-335). Cambridge: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play.* San Francisco, CA: Jossey-Bass. (Orijinal eser 1975'te yayınlanmıştır.).

Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good business, leadership, flow, and the making of meaning.* New York: Penguin Books.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow consciousness.* Cambridge: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). "Optimal experience in work and leisure." *Journal of Personality and Social Psychology,* 56, 815-822.

Csikszentmihalyi, M., & Robinson, R. (1990). *The art of seeing.* Malibu, CA: Getty Publications.

Cunningham, M. (1979). "Weather, mood and helping behavior: Quasi-experiments with the sunshine Samaritans." *Journal of Personality and Social Psychology,* 37, 1947-1956.

D'Zurilla, T., & Nezu, A. (2006). *Problem solving therapy* (Üçüncü Baskı). New York: Springer Verlag.

Dahlem, N., Zimet, G., & Walker, R. (1991). "A multidimensional scale of perceived social support." *Journal of Clinical Psychology,* 47, 756-761.

Dahlsgaard, K., Davis, D., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). *Do character strengths really matter? A prospective longitudinal study of signature character strengths and adolescent development.* 2003 Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development posterinde, 10 Nisan, Tampa, Florida.

Samasio, A. (1994). *Descartes' error.* New York: Grosset/Putnam.

Danner, D., Snowdon, D., & Friesen, W. (2001). "Positive emotions early in life and longevity: Findings the nun study." *Journal of Personality and Social Psychology,* 80, 804-813.

Darling, N., & Steinberg, L. (1993). "Parenting styles as context: An integrative model." *Psychological Bulletin,* 113, 487-496.

Darwin, C. (1998). *The expression of emotions in man and animals* (Üçüncü Baskı). New York: Oxford Universtiy Press. (Orijinal eser 1872 yılında yayınlamıştır.).

Davidson, R. J., Jackson, D.C., & Kalin, N. H. (2000). "Emotion, plasticity, context, and regulation: Perspectives from affective neuroscience." *Psychological Bulletin,* 126, 890-909.

Davis, C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2009). "Making sense of loss, perceiving benefits, and posttraumatic growth." S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 641-649). New York: Oxford University Press.

Davis, M., Eshelman, E., & McKay, M. (2008). *The relaxation and stress reduction workbook* (Altıncı baskı). Oakland, CA: New Harbinger.

Davydov, D., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). "Resilience and mental health." *Clinical Psychology Review,* 30, 479-495.

Deci, R., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York: Plenum.

Deci, E., & Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination research.* Rochester, NY: University of Rochester Press.

Deci, E., & Ryan, R. (2008a). "Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health." *Canadian Psychology,* 49, 182-185.

Deci, E., & Ryan, R. (2008b)."Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction." *Journal of Happiness Studies,* 9, 1-11.

Deci, R., Koestner, R., & Ryan, R. (1999). "A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation." *Psychological Bulletin,* 125, 627-668.

Delle Fave, A., & Massimini, F. (2005). "The relevance of subjective well-being to social policies: Optimal experience and tailored intervention." F. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Ed.), *The science of well-being* (ss. 379-402). Oxford University Press.

DePauw, S., & Mervielde, I. (2010). "Temperament, personality and developmental psychopathology: A Review based on the conceptual dimensions underlying childhood traits." *Child Psychiatry and Human Development,* 41, 313-329.

Derakshan, N., Eysenck, M. W., & Myers, L. B. (2007). "Emotional information processing in repressors: The vigilance-avoidance theory." *Cognition and Emotion,* 21, 1585-1614.

de Shazer, S., Dolan, Y. M., Korman, H., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy.* New York: Haworth Press.

De Waal, F. B. M. (2008). "Putting the altruism back into altruism: The evolution of empathy." *Annual Review of Psychology,* 59, 279-300.

Dickerson, S., & Zoccola,I P. (2009). "Towards a biology of social support." S. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss.519-526). New York: Oxford University Press.

Diener, E. (2000). "Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index." *American Psychologist,* 55, 34-43.

Diener, E. (2009a). *The science of well-being.* New York: Springer.

Diener, E. (2009b). *Culture and well-being.* New York: Springer.

Diener, E. (2009c). *Assessing well-being.* New York: Springer.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth.* Malden, MA: Blackwell.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). "Will money increase subjective wellbeing? A literature review and guide to needed research." E. Diener (Ed.), *The science of well-being* (ss. 119-154)ç New York: Springer.

Diener, M., & Diener McGavran, M. (2008). "What makes people happy? A developmental approach to the literature on family relationships and well-being." M. Eid & R. Larsen (Ed.), *The science of subjective well-being* (ss.347-375). New York: Guilford Press.

Diener, E., & Seligman, M. (2002). "Very happy people." *Psychological Science,* 13, 81-84.

Diener, E., & Suh, E., (2000). *Culture and subjective well-being.* Cambridge, MA: MIT Press.

Diener, E., Emmons, R., & Griffin, S. (1985). "The Satisfaction with Life Scale." *Journal of Personality Assessment,* 49, 71-75.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). "Subjective well-being: Three decades of progress." *Psychological Bulletin,* 125, 273-302.

Diener, E., Lucas, R.E., & Scollon, C.N. (2006). "Beyond hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being." *American Psychologist,* 61, 305-314.

Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., & Helliwell, J. (2009a). *Well-being for public policy.* Oxford: Oxford University Press.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2009b). "Well-being: The science of happiness and life satisfaction." S. Lopez & C.R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss 187-194). New York: Oxford University Press.

Diessner, R., Parsons, L., Solom, R., Frost, N., & Davidon, J. (2008). "Engagement with beauty: Appreciating natural, artistic and moral beauty." *The journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied,* 142, 303-329.

Dietrich, A. (2004). "Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow." *Consciousness and Cognition,* 13, 746-761.

Doniger, W., & Kaker, S. (2009). *The Kamasutra. A new complete English translation of the Sanskrit text.* Oxford: Oxford University Press.

Donellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., & Lucas, R. E. (2006). "The Mini-IPIP scales: Tniy-yet-effective measures of the Big Five factors of personality." *Psychological Assessment,* 18, 192-203. (20 maddelik beş büyük ölçeğini içerir.)

Dunn, D. S., Uswatte, G., & Elliott, T. R. (2009). "Happiness, resilience, and positive growth following physical disability: Issues for understanding, research, and therapeutic intervention." S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook od positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 6551-664). New York: Oxford University Press.

Durlak, J. A., Wiessberg, R. P., & Pachan, M. (2010). "Çocuklarda ve ergenlerde kişisel ve sosyal becerileri destekelemeyi hedefleyen okul sonrası programlarının bir meta analizi." *American Journal of Community Psychology,* 45(3-4), 294-309.

Dykema, K., Bergbower, K., Doctora, J., & Peterson, C. (1996). "Genel kullanım için bir Yükleme Tarzı Ölçeği." *Journal of Psychoeducational Assessment,* 14, 100-10888.

Easterlin, R. (1974). "Does economic growth improve the human lot?" P. David & M. Reder (Ed.), *nations and households in economic growth: Essats in honor of Moses Abramovitz* (ss. 89-125). New York: Academic Press.

Eibl-Eibesfeldt, I. (1975). *Ethology: The Science of behavior.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

Eid, M., & Larsen, R. (2008). *The science of subjective well-being.* New York: Guilford.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Sprinrad, T. L. (2006). "Prosocial development." W. Damon & R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology. Cilt 3: Social, emotional, and personality development* (ss. 646-718). New York: Wiley.

Elliot, A., & Dweck, C. (2005). *Handbook of competence and motivation.* New York: Guilford.

Elliot, R., Greenberg, L. S., & Lietaer, G. (2004). "Deneyimsel pskioterapi hakkında araştırma." M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (ss. 493—540). New York: Wiley.

Ellis, A., & Harper, R. (1975). *A new guide to rational living.* North Hollywood, CA: Wiltshire.

Embretson, S., & Reise S. P. (2000). *Item response theory for psychologists.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Emmons, R., & McCullough, E. (2004). *The psychology of gratitude.* New York: Oxford University Press.

Emmons, R., & McCullough, M. E., & Tsang, J. (2003). "The assessment of gratitude." S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (ss. 327-341). Washington, DC: American Psychological Association.

Endler, N., & Parker, J. (1999) *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual* (İkinci Baskı). Toronto: MultiHealth Systems.

Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope.* Washington, DC: American Psychological Association.

Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: The key to emotional intelligence.* Westport, Ct: Praeger.

Ericsson, K.A:, & Charness, N. (1994). "Expert performance: its structure and acquisition." *American Psychologist,* 49, 725-747.

Ericsson, K. A., & Charness, N., Feltovich, P., & Hofföam, R. (2006). "Giftedness and evidence for reproducibly superior performance: An account based on the expert performance framework." *High Ability Studies,* 18, 3-56.

Erikson, E., Erikson, J., & Kivnick, H. (1986). *Vital involvement in old age.* New York: Norton.

Exline, J., & Baumeister, R. (2000). "Expression forgiveness and repentance: Benefits and barriers." McCullough, K. Pargament, & C. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (ss. 133-155). New York: Guilford Press.

Eysenck, H., & Eysenck, S. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

Fan, H., Jackson, T., Yang, X., Tang, W., & Zhang, J. (2010). "The factor structure of the Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test V 2.0 (MSCEIT): A meta-analytic structural equation modelling approach." *Personality and Individual Differences,* 48(7), 781-785.

Fava, G., & Ruini, C. (2003). "Development and characteristics of well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry,* 34 (1), 45-63.

Fay, D., Carr, A., O'Reilly, K., Cahill, P., Dooley, B., Gueirn, S., & Stratton, P. (baskıda). "Irish norms for the SCORE-15 and 28 from national telephone survey." *Journal of Family Therapy.*

Feeney, J. (2008). "Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships." J. Cassidy & P. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (İkinci Baskı, ss. 456-481). New York: Guilford Press.

Fehr, B. (1994). "Prototype-based assessment of lay people's views of love." *Personal Relationships,* 1, 309-331.

Feist, G. (1999). "The influence of personality on artistic and scientific creativity." R. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (ss. 273-296) Cambridge: Cambridge University Press.

Feldman, D. (1999). "The development of creativity." R. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (ss. 169-188). Cambridge: Cambridge University Press.

Ferguson, E., & Cox, T. (1997). "The functional dimensions of coping scale: Theory, reliability and validity." *British Journal of Health Psychology,* 2, 109-129.

Fincham, F. (2000). "Optimism and the family." J. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope* (ss.271-298). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.

Fincham, F., & Beach, S. (2010). "Marriage in the new millennium: A decade in review." *Journal of Marriage and Family,* 72(3), 630-649.

Fincham, F., & Bradbury, T. N. (1992). "Assessing attributions in marriage: The relationship Attribution Measure." *Journal of Personality and Social Psychology.* 62(3), 457-468.

Fİncham, F., Stanley, S., & Beach, S. (2007). "Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends." *Journal of Marriage and Family. Special Issue: A minisymposium on Transformative Process in Marriage,* 69, 275-292.

Fine, M., & Harvey, J. (2006). *Handbook of divorce and relationship dissolution.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Finneran, C. M., & Zhang, P. (2005). "Flow in computer-mediated environments: Promises and challenges." *Communications of the Association for Information Systems,* 15, 82-101.

Fiori, M. (2009). "A new look at emotional intelligence: A dual-process framework." *Personality and Social Psychology Review,* 13, 21-44.

Fisher, H. (2006). "The drive love: The neural mechanism for mate selection." R. Sternberg & K. Weis (Ed.), *The new psychology of love* (ss. 87-115). New Haven, CT: Yale University Press.

Fitts, W., & Warren, W. (1996). *Tenessee Self-Concept Scale* (İkinci Baskı). Los Angeles, CA: Western Psychological Services.

Fitzpatrick, M. (1988). *Between husbands and wives: Communication in marriage.* Newbury Park, CA: Sage.

Folkman, S., & Lazarus, R: (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Fordyce, M. (1977). "Development of a programme to increase personal happiness." *Journal of Counseling Psychology,* 24, 511-520.

Fordyce, M. (1983). "A programme to increase personal happiness: Further studies." *Journal of Counseling Psychology,* 30, 483-498.

Fordyce, M. (1988). "A review of research on the happiness measure. A sixty second index of happiness and mental health." *Social Indicators Research,* 20, 355-381.

Forgas, J., Baumeister, R., & Tice, D. (2009). *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective and motivational processes.* New York: Psychology Press.

Fournier, G., & Jeanrie, C. (2003). "Locus of control: Back to basics." S. Lopez & C. Snyder (Ed.), *Handbook of positive psychological assessment* (ss. 139-154). Washington, DC: American Psychological Association.

Frederick, S., & Lowenstein, G. (1999). "Hedonic adaption." E. Kahneman, E. Dİener, & N. Schwartz (Ed.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (ss. 302-329). New York: Russell Sage Foundation.

Fredrickson, B. (2001). "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions." *American Psychologist,* 56, 218-226.

Fredrickson, B. (2002). "Positive emotions." C.R. Snyder & S. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology Handbook of positive psychology* (ss. 120-134). New York: Oxford University Press.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity.* New York. Crown.

Fredrickson, B., & Losada, M. (2005). "Positive affect and the complex dynamics of human flourishing." *American Psychologist,* 60, 678-686.

Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defence.* New York: International University Press.

Freud, S. (1896). "Further remarks on the neuropsychoses of defence." J. Strachey (Ed & Trans, 1955). *The standard edition of the complete works of Sigmund Freud* (Cit. 3). London: Hogarth.

Freud, S. (1908). "The relation of the poet to dreaming." *Collected papers* (Cilt 3, ss. 173-183). London: Hogarth.

Freud, S. (1928). *The future of an illusion.* London: Hogarth.

Friedman, H. (2008). "Humanistic and positive psychology: The methodological and epistemological divide." *The humanistic Psychologist,* 36, 113-126.

Friedman, M., Thoresen, C., Gill, J., Ulmer, D., Powell, L. H., Price, V. A., Brown, B., Thompson, L., & Rabin, D. (1986). "Alteration of Type A behavior and is effect on cardiac recurrences in post-myocardial infarction patients: Summary results of the Recurrent Coronary Prevention Project." *American Heart Journal,* 112, 653-665.

Frisch, M. (1994). *Manual and treatment guide for the Quality of Life Inventory or QOLI.* Minneapolis, MN: Pearson.

Frisch, M.(2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy.* Hoboken, NJ: Wiley.

Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). *Adolescent Coping Scale: Administrator's manual.* Melbourne: The Australian Council for Educational Research.

Furnham, A., & Ribchester, T. (1995). "Tolerance of ambiguity: A review of the concept, its measurement and applications." *Current Psychology,* 14(3), 179-199.

Furnham, A., Eysenck, S., & Saklofske, D. H. (2008). "The Eysenck Personality measures: Fifty years of scale development." G. Boyle, G., Matthews, & D. Sakloske (Ed.), *The handbook of personality theory and assessment.* Cilt 2: *Personality measurement and testing* (ss. 199-218). Los Angeles, CA: Sage.

Gable, S., Gonzaga, G., & Strachman, A. (2006). "Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures." *Journal of Personality and Social Psychology.*,91(5), 904-917.

Gable, S., Reis, H., Impett, E., & Asher, E. (2004). "What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events." *Journal of Personality and Social Psychology.,* 87, 2228-245.

Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). "The hierarchical structure of well-being." *Journal of Personality,* 77, 1025-1050.

Galton, F. (1869). *Hereditary genius.* London: Macmillan.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: Theory of multiple intelligences.* New York: Basic Books.

Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed. Multiple intelligences for the 21st century.* New York: Basic Books.

Gardner, H. (2004). *Frames of mind: Theory of multiple intelligences* (20. Yıl bskısı). New York: Basic Books.

Gardner, H. (2006). *Multiple intelligences: New horizons.* New York: Basic.

Gentile, B.,Twenge, J.M., & Campbell, W. K. (2010). "Birth cohort differences in self-esteem, 1988-2088: A cross-temporal meta-analysis." *Review of General Psychology,* 14(3), 261-268.

George, G., Kaplan, N., & Main, M. (1996). "Adult attachment interview protocol" (Üçüncü Baskı). Yayınlanmamış Metin, University of California Berkeley.

Gignac, G. (2008). *Genos Emotional Intelligence Inventory. Technical manual.* Sydney: Genos Press.

Gillham, J. (2000). *The science of optimism and hope.* Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.

Gillham, J. E., Brunwasser, S. M., Freres, D. R., Abela, J. R: Z., & Hankin, B. L. (2008): "Preventing depression in early adolescence: The Penn > Resiliency Program." J. Abela & B. Hankin (Ed)., *Handbook of depression in children and adolescents* (ss. 309-322). New York: Guilford Press.

Gillison,F., Skevington, S., Sato, A., Standage, M., & Evangelido, S. (2009). "The effects of exercise interventions on quality of life in clinical and healthy populations: A meta-analysis." *Social Science & Medicine,* 68- 1700-1710.

Gilman, R., Huebner, S., & Furlong, M. (2009). *Handbook of positive psychology in schools.* New York: Routledge.

Goldberg, L. (1992). "The development of markers for the Big Five factor structure." *Psychological Assessment,* 4, 26-42. (Beş büyük için 50 ve 100 özellik açıklayıcı kontrol listesi içerir.)

Goldstein, S., & Brooks, R. (2006). *Handbook of resilience in children.* New York: Springer.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ.* New York: Bantam.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence.* New York: Bantam.

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). "A very brief measure of the Big Five personality domains." *Journal of Research in Personality,* 37, 504-528.

Gottman, J. (1993). "The roles of conflict engagement, escalation and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples." *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 61, 6-15.

Gottman, J., & Notarius, C.I. (2002). "Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century." *Family Process,* 41(2), 159-197.

Gould, R. (1978). *Transformations: Grwoth and change in adult life.* New York: Simon Schuster.

Grant, G., Salcedo, V., Hynan, L, & Frisch, M. B. (1995). "Effectiveness of quality of life therapy for depression." *Psychological Reports,* 776, 1203-1208.

Grigorenko, E. (2000). "Heritability and intelligence." R. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (ss. 53-91). Cambridge: Cambridge University Press.

Gross, J. (1999). "Emotion and emotion regulation." L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality* (İkinci Baskı, ss. 525-552). New York: Guilford.

Gruber, H., & Wallace, D: (1999). "The case study method and evolving systems approach for understanding unique creative people at work." R. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (ss. 93-116).

Guilford, J. (1950). "Creativity." *American Psychologist,* 5, 444-454.

Guilford, J. (1967). *The nature of human intelligence.* Chicago, IL: University of Chicago Press.

Gurman, A. (2008). *Clinical handbook of couple therapy* (Dördüncü Baskı). New York: Guilford.

Hackney, C., & Sanders, G. (2003). "Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies." *Journal for scientific. Journal for the Scientific Study of Religion,* 42, 43-55.

Haidt, J. (2003). "Elevation and the positive psychology of emotion." C. L. M. Keyes & J. Haidt (Ed.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived.* (ss. 275-289). Washington, DC: American Psychological Association.

Haney, P., & Durlak, J. (1998). "Changing self-esteem in children and adolescents: A meta-analytic review." *Journal of Clinical Child Psychology,* 27, 423-433.

Hansson, R. O., & Stroebe, M.S. (2007). "The dual process model of coping with bereavement and development of an integrative risk factor framework." R. Hansson & M. Stroebe (Ed.), *Bereavement in late life: Coping, adaptation, and developmental influences* (ss. 41-60).Washington, DC: American Psychological Association.

Hardman, D. (2009). *Judgment and decision-making: Psychological perspectives.* Chichester: Wiley.

Harker, L., & Keltner, D. (2001). "Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood." *Journal of Personality and Social Psychology,* 80, 112-124.

Harms, P.D., & Crede, M. (2010). "Emotional intelligence and transformational and transactional leadership: A meta-analysis." *Journal of Leadership & Organizational Studies,* 17(1), 5-17.

Harvey, J., & Pauwels, B. (2009). "Relationship connection: A redux of the role of minding and the quality of feeling special in the enhancement of closeness." S. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 385-392). New York: Oxford University Press.

Hatfield, E., & Sprecher, S. (1986). "Measuring passionate love in intimate relationships." *Journal of Adolescence,* 9, 383-410.

Haworth, C., Wright, M.,Martin, N., Boomsma, D., Bartels, M., Posthuma, D., Davis, O., Brant, A.,Corley, R., Hewitt, J., Iacono,W., McGue, M., Thompson, L., Hart, S., Petrill, S., Lubinski, D., & Plomin, R. (2009). "A twin study of the genetics of high cognitive ability selected from 11.000 twin pairs in six studies from four countries." *Behavior Genetics,* 39, 359-370.

Headey, B., & Wearing, A. (1991). "Subjective well-being: A stocks and flows framework." F. Stack, M. Argyle, & N. Schwartz (Ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective (ss. 49-73).* New York: Pergamon.

Heatherton, T. & Polivy, J. (1991). "Development and validation of a scale for measuring state self-esteem." *Journal of Personality and Social Psychology,* 60, 895-910.

Heatherton, T., & Wyland, C. L. (2003). "Assessing self-esteem." S. J. Lopez & C.R. Snyder (Ed.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (ss. 219-233). Washington, DC: American Psychological Association.

Hektner, J., Schmidt, J., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life.* Thousand Oaks, CA: Sage.

Gelgeson, V.S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). "A meta-analytic review of benefit finding and growth." *Journal of Consulting and Clinical Psychology. Special Issue: Benefit-Finding,* 74(5), 797-816.

Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). "A theory and method of love." *Journal of Personality and Social Psychology,* 50, 392-402.

Hendrick, C., & Hendrick, S. (2009). Love. S. Lopez & C.R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 447-454). New York: Oxford University Press.

Hendrick, C., Hendrick, S. S., & Dicke, A. (1998). "The Love Attitudes Scale: Short form." *Journal of Social and Personal Relationships,* 15, 147-159.

Hennesey, B., & Amabile, T. M. (2010). "Creativity." *Annual Review Of Psychology,* 61, 569-598.

Heppner, P.P. (1988). *The Problem Solving Inventory (PSI): Manual.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Heppner, P. P., & Lee, D. (2009). "Problem-solving appraisal and psychological adjustment." S.J. Lopez & C.R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 345-355). New York: Oxford University Press.

Hernstein, R., & Murray, C. (1994). *The bell curve: Intelligence and class in American life3.* New York: Free Press.

Hesse, E. (2008). "The Adult Attachment Interview: Historical and current perspectives." J. > Cassidy & P. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (İkinci Baskı, ss. 552-598). New York: Guilford Press.

Hetherington, E., & Stanley-Hagan, M. (2002). "Parenting in divorced and remarried families." M. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting. Cilt 3: Being and becoming a parent* (İkinci Baskı, ss. 287-315). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Hill, S., & Buss, D. (2008). "Evolution and subjective well-being." M. Eid & R. Larsen (Ed.), *The science of subjective well-being* (ss. 62-79). New York: Guilford Press.

Hills, P., & Argyle, M. (1998). "Musical and religious experiences and their relationship to happiness." *Personality and Individual Difference,* 25, 91-102.

Hills, P., & Argyle, M. (2002). "The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being." *Personality and Individual Differences,* 33, 1071-1082.

Ho-Kyung, K., & Davis, K. (2009). "Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities." *Computers in Human Behavior,* 25, 490-500.

Holahan, C., Moos, R., & Schaefer, J. (1996). "Coping, stress, resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning." M. Zeidner & N. Endler (Ed.), *Handbook of coping. Theory, research, applications* (ss. 24-43). New York: Wiley.

Holmes, J., & Rempel, J. (1989). "Trust in close relatiosnhips." C. Hendrick (Ed.), *c < lose relationships* (ss. 187-220). Newbury Park, CA: Sage.

Hood, D., & Carruthers, C. (2007). "Enhancing leisure experience and developing resources: The leisure and well-being model part II." *Therapeutic Recreation Journal,* 41, 298-325.

Hoppe, C:, & Stojanovic, J. (2009). "Giftedness and the brain." *The Psychologist,* 22(6), 498-501. Horowitz, F., Subotnik, R., & Matyhews, D. (2009). *The development of giftedness and talent across the life span.* Washington, DC: American Psychological Association.

Horowitz, L., Alden, L., Wiggins, J., & Pincus, A. (2000). *Inventory of interpersonal problems.* San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Howe, M. (1999). "Prodigies and creativity." R. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (ss. 431-448). New York: Cambridge University Press.

Hsen-Hsibg, M.(2009). "The effect size of variables associates with creativity: A meta-analysis." *Creativity Research Journal*, 21, 30-42.

Huang, C. (2010). "Mean-level change in self-esteem from childhood through adulthood: Meta-analysis of longitudinal studies." *Review of General Psychology*, 14(3), 251-260.

Huebner, E. S. (1994). "Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children." *Psychological Assessment*, 6, 149-158.

Huebner, E., Gilman, R., Reschly, A., & Hall, R. (2009). "Positive schools." S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 561-568). New York: Oxford University Press.

Hulsheger, U. R., Anderson, N., & Salgado, J. F. (2009). "Team-level predictors of innovation at work: comprehensive meta-analysis spanning three decades of research." *Journal of Applied Psychology*, 94, 1128-1145.

Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Lower Mitcham, South Australia: Human Kinetics.

Jackson, S., & Goossens, L. (2006). *Handbook of adolescent development*. London: Psychology Press.

Jackson, S., & Kimiecik, J. (2008). "The flow perspective of optimal experience in sport and physical activity." T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (Üçüncü Baskı, ss. 377, 474---477). Champaign, IL: human Kinetics.

Jackson, S., Eklund, R., & Martin, A. (2010). *The flow manual*. Menlo Park, CA: Mind Garden Inc. www.mindgarden.com.

James, D. E., Schumm, W.R., Kennedy, C.E., Grigsby, C. C., Shectman, K. L., & Nichols, C.W. (1985). "Characteristic of the Kansans Parental Satisfaction Scale among two samples of married parents." *Psychological Reports*, 57, 163-169.

James, W. (1890).*The principles of psychology*. New York: Holt.

Jausovec, N., & Jausovec, K. (2005). "Differences in induced gamma and upper alpha oscillations in the human brain related to verbal/performance and emotional intelligence." *International Journal of Psychophysiology*, 56, 223-235.

Jausovec, N., Jausovec, K., & Gerlic, I. (2001). "Differences in event-related and induced electroencephalography patterns in the theta and alpha frequency bands related to human emotional intelligence." *Neurosciences Letters*, 311, 93-96.

John, O., & Srivastava, S. (1999). "The big five trait taxonomy: History, measurement and theoretical perspectives." L. Pervin & O. John (ed.), *Handbook of personality* (İkinci Baskı, ss. 102-138): New York: Guilford Press.

John, O. Naumann, L. P., & Soto, C. J (2008). "Paradigm shift to the integrative big-five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues." O.P. John, > R. W. Robins, & L. A. Persin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (Üçüncü Baskı, ss. 114—18). New York: Guilford Press.

Johnson, A.M., Vernon, P.A., & Feiler, A. R. (2008). "Behavioral genetic studies of personality: An introduction and review of the results of 50 + years of research." G.J. Boyle, G. Mathews, & D. H. Saklofske (Ed.), *The Sage handbook of personality theory and assessment. Cilt 1: Personality theories and models* (ss. 145-173), Thousand Oaks, CA: Sage.

Johnson, N., & Gold, S. (1995). "Defence Mechanisms Profile: Asentence completion test." H. Conte & R. Plutchik (Ed.), *Ego fences: Theory and measurement* (ss. 247-262). New York: Wiley.

Jones, W., Couch, L., & Scott, S. (1997). "Trust and betrayal. The psychology of getting along and getting ahead." R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Ed.), *Handbook of personality psychology* (ss. 466-485). New York: Academic Press.

Jordan, P. J., Ashkanasy, N. M., & Ascough, K. W. (2007). "Emotional intelligence in organizational behavior and industrial-organizational psychology." G. Matthews, M. Zeidner, & R. D. Roberts (ed.), *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns* (ss. 356-375). New York: Oxford University Press.

Jordan, P. J., Murray, J. P., & Lawrence, S. A. (2009). "The application of emotional intelligence in industrial and organizational psychology." C. Stough, D. H. Sakloske, & J.D.A. Parker (Ed)., *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (ss. 171-190). New York: Springer.

Joseph, D. L., & Newman, D.A. (2010). "Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model." *Journal of Applied Psychology, Journal of Applied Psychology,* 95, 54-78.

Joseph, S., & Lewis, C. (1998). "The Depression-Happiness Scale: Reliability and validity of a bipolar self-report scale." *Journal of Clinical Psychology,* 54, 537-544.

Joseph, S., & Linley, P. (2006). *Positive therapy. A meta-theory for positive psychological practice.* London: Routledge.

Joyce J. (1922). *Ulysses.* Paris. Sylvia Beach.

Judge, T.A., Heller, D., & Mount, M.K. (2002). "Five-factor model of personality and job satisfaction: A meta-analysis." *Journal of Applied Psychology,* 87, 530-541.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.* New York: Delacorte Press.

Kabat-Zinn, J. (2005).*Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life.* Onuncu Yıl Dönümü için Baskı. New York: Hyperion.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwartz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology.* New York: Russel Sage Foundation.

Kashdan, T., & Sylvia, P. (2009). "Curiosity and interest: The benefits of thriving on novelty and challenge." S. Lopez & C. R: Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 367-374). New York: Oxford University Press.

Katz, J., Ritvo, P., Irivine, M., & Jackson, M. (1996). "Coping with chronic pain." M. Zeidner & N. Endler (ed.), *Handbook of coping. Theory, research, applications* (ss. 252-278). New York: Wiley.

Kauffman, C., & Silberman, J. (2009). "Finding and fostering the positive relationships: Positive interventions in couples' therapy." *Journal of Clinical Psychology: In Sessions,* 65, 520-531.

Kaufman, J., & Beghetto, R. A: (2009). "Beyond big and little: The four c model of creativity." *Review of General Psychology,* 13, 1-12.

Kaufman, J., & Sternberg, R. (2010). *Cambridge handbook of creativity.* Cambridge: Cambridge University Press.

Kaufman, J., & Plucker, J., & Baer, J. (2008). *Essentials of creativity assessment.* Hoboken, NJ: Wiley.

Keri, S: (2009). "Genes for psychosis and creativity: A promoter polymorphism of the neuregulin 1 gene is related to creativity in people with high intellectual achievement." *Psychological Science,* 20, 1070-1073.

Kern, M. L., & Friedman, H. S. (2008). "Do conscientious individuals live longer? A quantitative review." *Health Psychology,* 27(5), 505-512.

Kernis, M. (2006*). Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives.* New York: Psychology Press.

Kerr, J. (1997). *Motivation and emotion in sport: Reversal theory.* Hove: Psychology Press.

Kerr, J. (1999). *Experiencing sport: Reversal theory.* Chichester: Wiley.

Keyes, C. (1998). "Social well-being." *Social Psychology Quarterly,* 61, 121-140.

Keyes, C., & Magyar-Moe, J. L. (2003). "The measurement and utility of adult subjective well-being." S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (ss. 411-426). Washington, DC: American Psychological Association.

Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2000). "Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions." *Journal of Personality and Social Psychology,* 82(6), 1007-1022.

Kiesler, D. (1996). *Contemporary interpersonal theory and research.* New York: Wiley.

Killen, M., & Smetana, J. (2006). *Handbook of moral development.* London: Psychology Press.

Killgore, W.D.S, & Yurgelun-Todd, D.A. (2007). "Neural correlates of emotional intelligence in adolescent children." *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience,* 7(2), 140-151.

Kim, K. (2008a). "Meta-analyses of the relationship of creative achievement to both IQ and divergent thinking test scores." *Journal of Creative Behavior,* 42, 106-130.

Kim, J. (2008b)."Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis." *Research on Social Work Practice,* 18, 107-116.

Klein, W., & Cooper, K.L. (2008). "On the physical health costs of self-enhancement." E.C. Chang (Ed.), *Self-criticism and elf-enhancement: Theory, research, and clinical implications* (ss. 141-158). Washington, DC: American Psychological Association.

Kobasa, S. (1979). "Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness." *Journal of Personality and Social Psychology,* 37, 1-11.

Kohlberg, L. (1976). "Moral stages and moralization: The cognitive-developmental approach." T. Lickona (Ed.), *Moral development and behavior. Theory, research and social issues* (ss. 31-53). New York: Holt, Rinehart & Winston.

Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T.D., & Gilbert, D.T. (2008). "It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves peoples's affective states, contrary to their affective forecasts." *Journal of Personality and Social Psychology,* 95, 1217-1224.

Krohne, H. (1996). "Individual differences in coping." M. Zeidner & N. Endler (Ed.), *Handbook of coping. Theory, research, applications* (ss. 381-409). New York: Wiley.

Krueger, F., Barbey, A. K., McCabe, K., Strenziok, M., Zamboni, G., Solomon, J., Raymont, V., & Grafman, J. (2009). "The neural bases of key competencies of emotional intelligence." Krueger, F., Barbey, A. K., McCabe, K., Strenziok, M., Zamboni, G., Solomon, J., Raymont, V., & Grafman, J. (2009). The neural bases of key competencies of emotional intelligence. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,* 106, 22486-22491.

Krueger, R. F., & Johnson, W. (2008). "Behavioral genetics and personality." L. A. Pervin, O. P. John, & R. W. Robins (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (Üçüncü Baskı, ss. 287-310). New York: Guilford Press.)

Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2005). "The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges." R. J Sternberg & J. Jordan (Ed.), *A Handbook of wisdom: Psychological perspectives* (ss. 110-135). New York: Cambridge University Press.

Kurtz, J. (2008). "Looking to the future to appreciate the present: The benefits of perceived temporal scarcity." *Psychological Science,* 19, 1238-1241.

Lamb, M. E., & Ahnert, L. (2006). "Non-parental child care: Context, concepts, correlates, and consequences." W. Damon, R. M. Lerner, K. A. Renninger, & I. E. Sigel (Ed.), *Handbook of child psychology. Cilt 4: Child psychology in practices* (Altıncı Baskı, ss. 950-1016). New York: Wiley.

Landy, F. J. (2006). "The long, frustrating, and fruitless search for social intelligence: A cautionary tale." K.R. Murphy (Ed.), *A critique of emotional intelligence: What are the problems and how they can be fixed?* (ss. 81-123). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Lane, R., Quinlan, D., Schwartz, G., Walker, P., & Zeitlin, S. (1990). "The levels of Emotional Awareness Scale: A cognitive-developmental measure of emotion." *Journal of Personality Assessment,* 55, 124-134.

Lange, G., & Carr, A. (2002). "Prevention of cognitive delays in socially disadvantaged children." A. Carr (Ed.), *Prevention: what works with children and adolescents? A critical review of psychological prevention programmes for children, adolescents and their families* (ss. 41-63). London: Routledge.

Langer, E. (1975). "The illusion of control." *Journal of Personality and Social Psychology,* 32, 311-328.

Larsen, R., & Deiner, E. (1992). "Promises and problems with the circumflex model of emotion." M. Clark (Ed.), *Emotion: Review of personality and social psychology* (Cilt. 13, ss. 25-29). Newbury Park, CA: Sage.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.* New York: Springer.

Lechner, S.C., Tennen, H., & Affleck, G. (2009). "Benefit-finding and growth." S. J. Lopez & C.R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 633-640). New York: Oxford University Press.

LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life.* New York: Simon Schuster.

Lee, J.A. (1973). *The colours of love: An exploration of the ways of loving.* Don mills, ON: New Press.

Lefcourt, H. (1982). *Locus of control* (İkinci Baskı). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Lefcourt, H. (2001). *Humour: The psychology of living buoyantly.* New York: Kluwer/Plenum.

Lemola, S. Raikkönen, K., Matthews, K.A., Scheier, M. F., Heinonen, K., Pesonen, A., Komsi, N., & Lahti, J. (2010). "A new measure for dispositional optimism and pessimism in young children." *European Journal of Personality,* 24(1), 71-84.

Levenson, H. (1973). "Multidimensional locus of control in psychiatric patients." *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 41, 397-404. (Çok boyutlu kontrol ölçeği içerir.)

Linley, P., Maltby, J., Wood, A., Joseph, S., Harrington, S., & Peterson, C. (2007). "Character strengths in the United Kingdom: The VIA inventory of strengths." *Personality and Individual Differences,* 43, 341-351.

Linley, P.A., Maltby, J., Wood, A., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). "Measuring happiness: The higher order factor structure subjective and psychological well-being measures." *Personality and Individual Differences,* 47(8), 878-884.

Linley, P., Harrington, S., & Garcea, N. (2010). *Oxford handbook of positive psychology and work.* Oxford: Oxford University Press.

Locke, E. A: (2005). "Why emotional intelligence is an invalid concept." *Journal of Organizational Behaviour,* 26, 425-431.

Lopez, S. (2009). "Adult attachment security: The relational scaffolding of positive psychology." S. Lopez & C.R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 405- 416). New York: Oxford University Press.

Lopez, S., & Snyder, C. (2009). *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı). New York: Oxford.

Lopez, S., Ciarlelli, R., Coffman, L., Stone, M., & Wyatt, L. (2000). "Diagnosis for strength: On measuring hope building blocks." C.R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope* (ss. 57-88). Orlando FL: Academic Press. (Snyder'ın tüm Umut Ölçeklerini içerir.)

Lox, C., Ginis, K., & Petruzzello, S. (2006). *The psychology of exercise: Integrating theory and practice* (İkinci Baskı). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.

Lucas, R., & Clark, A. (2006). "Do people really adapt to marriage." *Journal of Happiness Studies,* 7, 405-426.

Lucas, R., & Dyrenforth, P.S. (2006). "Does the existence of social relationships matter for subjective well-being?" K.D. Vohs & E. J. Finkel (Ed.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (ss. 254-273). New York: Guilford Press.

Lucas, R., Clark, A., Georgellis, Y., Diener, E. (2004). "Unemployment alters the set-point for life satisfaction." Psychological Science, *15, 8-13.*

Lykken, D. (1999). *Happiness. The nature and nurture of joy and contentment.* New York: St Martin's Press.

Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness.* New York: Penguin.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005a). "The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success." *Psychological Bulletin,* 131, 802-855.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005b). "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change." *Review of General Psychology,* 9, 111-131.

McAdams, D., & Cox, K. (2010). "Self and identity across the lifespan." M. Lamb & A. Freund (Ed.), *The handbook of lifespan development. Cilt 2: Social and emotional development* (ss. 158-207). New York: Wiley.

McAdams, D., & de St Aubin, E. (1998). *Generativity and adult development.* Washington, DC: American Psychological Association.

McCallum, M., & Piner, W. (1997). *Psychological mindedness: A contemporary understanding.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, Inc.

McCallumm, M., & Piper, W. (2000). "Psychological mindedness and emotional intelligence." R. Bar-On & J. parker (Ed.), *Handbook of emotional intelligence* (ss. 118-135). San Fransisco, CA: Jossey-Bass.

McCrae, R.R., & Costa, P.T.,Jr. (2008). "The five-factor theory of personality." O.P. John, R.W: Robins, & L.A. Pervin (E.), *Handbook of personality: Theory and research* (Üçüncü Baskı, pp. 159-181). New York: Guilford Press.

McCullough, M., Hoyt, W., & Rachel, K. (200a). "What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs." M. McCullough, K. Pargament, & C. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (ss. 65-68). New York: Guilford Press.

McCullough, M., Pargament, K., & Thoresen, C. (2000b). *Forgiveness: Theory, research and practice.* New York: Guilford Press.

McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R., & Larson, D. (2001). "Gratitude as moral affect." *Psychological Bulletin,* 127, 249-266.

McCullough, M., Root, L., Tabak, B., & van Oyen Witvliet, C. (2009). "Forgiveness." S. Lopez & C.R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 427-436). New York: Oxford University Press.

McGoldrick, M., Carter, B., & Garcia-Preto, N. (20119: *The expanded family life cycle. Individual, family and social perspectives* (Dördüncü Baskı). Boston: Allyn & Bacon.

McKay,R., Dennett, D. (2009). "The evolution of misbelief." *Behavioral and Brain Sciences,* 32, 493-561.

McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C.R., & Kinicki, A.J. (2005). "Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study." *Journal of Applied Psychology,* 90, 53-76.

Mackenzie, C., Wiprzycka, U., Hasher, L., & Goldstein, D. (2008). "Seeing the glass half full: Optimistic expressive writing improves mental health among chronically stressed caregivers." *British Journal of Health Psychology,* 13, 73-76.

Macmillan, M. (1986). "A wonderful journey through skull and brains. The travels of Mr. Gage's tamping iron." *Brain and Cognition,* 5, 67-107.

McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. Gross, J., & Ochsner, K. (2010). "The neural bases of distraction and reappraisal." *Journal of Cognitive Neuroscience,* 22, 248-262.

Madders, J. (1997). *The stress and relaxation handbook: A practical guide to self-help techniques.* London: Vermillion.

Maddux, J. (2009). "Self-efficacy: The power of believing you can." S. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 335-344). New York: Oxford University Press.

Magurie, E., Gadian, D., Johnsrude, I., Good, C., Ashburner, J., Frackowiak, R., & Frith, D. (2000). "Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,* 97, 4398-4403.

Mahoney, M. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psycho-therapy.* New York: Basic Books.

Malcolm, W., & Greenberg, L. (2000). "Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy." M. McCullough, K. Pargament, & C. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (ss. 179-202). New York: Guilford Press.

Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., & Schutte, N. S. (2007). "The efficacy of problem solving therapy in reducing mental and physical health problems: A meta-analysis." *Clinical Psychology Review,* 27(1), 46-57.

Manzoni, G. M., Pagnini, Castelnuovo, G. & Molinari, E. (2008). "Relaxation training for anxiety: A ten-year systematic review with meta-analysis." *BMC Psychiatry,* 8, 41.

Markey, P., & Markey, C. (2009). "A brief assessment of the interpersonal circumplex: The IPIP-IPC." *Assessment,* 16(4), 352-361.

Marshall, M.i, & Brown, J. (2008). "On the psychological benefits of self-enhancement." E. Chang (Ed.), *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications* (ss. 19-35). Washington, DC: American Psychological Association.

Martin, L.., Burns, R. M., & Schonlau, M. (2010). "Mental disorders among gifted and non-gifted youth: A selected review of the epidemiologic literature." *Gifted Child Quarterly,* 54, 31-41.

Martin, R. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach.* Burlington, MA: Academic Press.

Martindale, C: (1999). "Biological bases of creativity." R. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (ss.137-152). Cambridge: Cambridge University Press.

Maslow, A. (1954). *Motivation and personality.* New York: Harper & Row.

Masten, A., Cutuli, J., Herbers, J., & Reed, M. (2009). "Resilience and development." S. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of psychology* (İkinci Baskı, ss. 117-132) New York: Oxford University Press.

Matlin, M., & Stang, D. (1978). *The Pollyanna principle.* Cambridge, MA: Schenkman.

Matsumoto, D., LeRoux, J., Wilson-Cohn, C., Raroque, J., & Kooken, K. (2000). "A new test to measure emotion recognition ability: Matsumoto and Ekman's Japanese and Caucasian Brief Affect Recognition Test (JACBART)." *Journal of Nonverbal Behavior,* 24, 179-209.

Matthews, G., Deary, I., & Whiteman, M. (2009). *Personality traits* (Üçüncü Baskı). Cambridge: Cambridge University Press.

Matthews, M. D., Eid, J., Kelly, D., Bailey, J. K.S., & Peterson, C. (2006). "Character strengths and virtues of developing military leaders. An international comparison." *Military Psychology,* 18, 57-68.

Mayer, J., DiPaola, M., & Salovery, P. (1990). "Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component emotional intelligence." *Journal of Personality Assessment,* 54, 772-781.

Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. R. (1997). *Emotional intelligence test* (CD-ROM). Needham, MA: Virtual Knowledge.

Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). "Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability.." Bar-On & J. Parker (Ed.), *Handbook of emotional intelligence* (ss. 92-117). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test MSCEIT Manual.* Toronto: Multi-Health Systems.

Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2005). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test – Youth Version MSCEIT –YV Research Version.* Toronto: Multi-Health Systems.

Mayaer, J., Roberts, R.D., & Barsade, S. G. (2008). "Human abilities: Emotional intelligence." *Annual Review of Psychology,* 59, 507-536.

Mazzuccehelli, T., Kane, R., & Rees, C. (2010). "Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis." *Journal of Positive Psychology,* 5(2), 105-121.

Michalos, A. (1985). "Multiple discrepancies theory (MDT)." *Social Indicators Research,* 16, 347-413.

Michalos, A. (2008). "Education, happiness and wellbeing." *Social Indicators Research,* 87, 347-366.

Mickler, C., & Staudinger, U. M. (2008). "Personal wisdom: Validation and age-related differences of a performance measure." *Psychology and Aging,* 23, 787-799.

Mihov, K. M., Denzler, M., & Forster, J. (2010). "Hemispheric specialization and creative thinking: A meta-analytic review of lateralization of creativity." *Brain and Cognition,* 72, 442-448.

Moeenizadeh, M., & Salagame, K. (2010). "Well-Being Therapy (WBT) for depression." *International Journal of Psychological Studies,* 2, 107-115.

Moos, R. (1993a). *Coping Responses Inventory. Adult form manual.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Moos, R. (1993b). *Coping Responses Inventory. Adolescent form manual.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Morelock, M., & Feldman, D. (1997). "High IQ, extreme precocity and savant syndrome." N. Colangelo & G. Davis (Ed.), *Handbook of gifted education* (İkinci Baskı, ss. 439-459). Boston, MA: Allyn & Bacon.

Mruk, C. (1999). *Self-esteem: Theory, research and practice* (İkinci Baskı). New York: Springer.

Mruk, C. (2006). *Self-esteem: Theory, research and practice* (Üçüncü Baskı). New York: Springer.

Murphy, K.R., & Sideman, L. (2006). "The two Els." K.R. Murphy (Ed.), *A critique of emotional intelligence: What are the problems and how can they be fixed?* (ss. 37-58). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Murphy, M., & Donovan, S. (1999). *The physical and psychological effects of meditation. A review of contemporary research with a comprehensive bibliography 1931-1996* (İkinci Baskı). Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.

Murray, D. (1983). *A history of Western psychology.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Myers, D. (1992). *The pursuit of happiness.* New York: Morrow.

Myers, D. (2000). "The funds, friends and faith of happy people." *American Psychologist,* 55, 56-67.

Myers, D., Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). "Religion and human flourishing." M. Eid & R. Larsen (Ed.), *The science of subjective well-being* (ss. 323-343). New York: Guilford Press.

Myers, L. B. (2010). "The importance of the repressive coping style: Finding from 30 years of research." *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal,* 23(1), 3-17.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). "Flow theory and research." S. J. Lopez, & C.R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 195-206). New York: Oxford University Press.

Neubauer, A. C., & Fink, A. (2009a). "Intelligence and neural efficiency." *Neuroscience and Bio-behavioral Reviews,* 33, 1004-1023.

Neubauer, A. C., & Fink, A. (2009b). "Intelligence and neural efficiency: Measures of brain activation versus measures of functional connectivity in the brain." *Intelligence,* 37, 223-229.

Neugarten, B., & Weinstein, K. (1964). "The changing American grandparent." *Journal of Marriage and the Family,* 26, 199-204.

Neumann, A. (2006). "Professing passion: Emotion in the scholarship of professors at research universities." *American Educational Research Journal,* 43, 381-424.

Newman, B., & Newman, P. (2008). *Development through life* (Onuncu Baskı). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Ng, A. K. (2003). "A cultural model of creative and conforming behavior." *Creativity Research Journal,* 15, 223-233.

Nickerson, R. (1999). "Enhancing creativity." R: Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (ss. 392-429). Cambridge: Cambridge University Press.

Niederhoffer, K. G., & Pennebaker, J. W. (2009). "Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience." S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 621-632): New York: Oxford University Press.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). "Growth and resilience among bereaved people." J. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope* (ss. 107-127). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.

Nowicki, D. (2003).*Manual for the receptive tests of the diagnostic analysis of nonverbal accuracy 2 (DANVA2).* Atlanta, GA: Department of Psychology, Emory University.

Nowicki, S., & Strickland, B. (1973). "A locus of control scale for children." *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 40, 148-154.

Nugent, W., & Thomas, J. (1993). "Validation of the self-esteem rating scale." *Research of Social Work Practice,* 3, 191-207.

Nyklicek, A., Temoshok, L., & Vingerhoets, A. (2004). *Emotional expression and health. Advances in theory, assessment and clinical applications.* Hove: Brunner Routledge.

O'Brien, E., & Epstein, S. (1988). *Multidimensional Self-Esteem Inventory.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

O'Connell, K., Potocky, M., Cook, M., & Gerkovich, M. (1991). *Metamotivational state interview and coding schedule instruction manual.* Kansas City, MO: Midwest Research Institute.

O'nnor, M., & Paunonen, S. (2007). "Big five personality predictors of post-secondary academic performance." *Personality and Individual Differences,* 43, 971-990.

Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2007). "The optimum level of well-being: Can people be too happy?" *Perspectives on Psychological Science,* 2, 346-360.

Oliner, S., & Oliner, P. (1988). *The altruistic personality: recuers of Jews in Nazi Europe.* New York: Free Press.

Otake, K., Shimai, S., Ikemi, A., Utsuki, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2005). "Development of the Japanese version of the values in action inventory of strengths." *Japanese Journal of Psychology,* 76(5), 461-467.

Oyen, C., Ludwig, T., & Vander Laan, K. (2001). "Granting forgiveness and harboring grudges. Implications for emotion, physiology and health." *Psychological Science,* 12, 117-123.

Ozer, D., & Benet-Martinez, V. (2006). "Personality and the prediction of consequential outcomes." *Annual Review of Psychology,* 57, 401-421.

Palmer, B. R., Stough, C., Harmer, R., & Gignac, G. (2009). "The Genos emotional intelligence inventory: A measure designed specifically for workplace applications." C. Stough, D. H. Saklofske, & J. D. A: Parker (Ed.), *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (ss. 103-116). New York: Springer.

Papadogiannis, P. K., Logan, D., & Sitarenios, G. (2009). "An ability model of emotional intelligence: A rationale, description, and application of the Mayer Salovey Caruso emotional intelligence test (MSCEIT)." C. Stough, D. H. Saklofske, & J. D. A. Parker (Ed.), *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (ss. 43-65). New York: Springer.

Pargament, K. (2002). "The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness." *Psychological Inquiry,* 13, 168-181.

Pargament, K., & Mahoney, A. (2009). "Spirituality: The search for the sacred." S. Lopez & C: R. Snyder (Ed.), *Oxford Handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 611-620). New York: Oxford University Press.

Pargament, K., Koenig, H., & Perez, L. (2000). "The many methods of religious coping. Development and validation of the RCOPE." *Journal of Clinical Psychology,* 56, 519-543.

Park, N., & Peterson, C. (2006a). "Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth." *Journal of Adolescence,* 29, 891-905.

Park, N., & Peterson, C. (2006b). "Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions." *Journal of Happiness Studies,* 7, 323-341.

Park, N., Peterson, G., & Seligman, M. E. P. (2004). "Strenghts of character and well-being." *Journal of Social and Clinical Psychology,* 23, 603-619.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). "Character strengths in fifty-four nations and the fifty U.S. states." *Journal of Positive Psychology,* 1, 118-129.

Park, N., Peterson, C., & Ruch, W. (2009). "Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations." *Journal of Positive Psychology,* 4, 273-279.

Parker, J., & Wood, L. (2008). "Personality and the coping process." G. Boyle, G. Matthews, & D. Saklofske (Ed.), *The Sage handbook of personality theory and assessment. Cilt 1: Personality theories and models* (ss. 506-519). Thousand Oaks, CA: Sage.

Parker, J., Saklofske, D. H., Wood, L.M., & Collin, T. (2009). "The role of emotional intelligence in education." C. Stough, D. H. Saklofske, & J.D.A. Parker (Ed.), *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (ss. 239-255). New York: Springer.

Patterson, J., & McCubbin, H. (1987). "Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement." *Journal of Adolescence,* 10, 163-186.

Payton, J., We,ssberg, R. P., Durlak, J.A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & pachan, M. (2008). *The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eight-grade students: Findings from three scientific reviews.* Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. http://www.casel.org/downloads/PackardTR.pdf

Peeters, M.A.G., Van Tuijl, H.F.J.M., Rutte, C. G., & Reymen, I. M.M.J. (2006). "Personality and team performance: A meta-analysis." *European Journal of Personality,* 20, 377-396.

Perez, J.C., Petrides, K. V., & Furnham, A. (2005). "Measuring trait emotional intelligence." R. Schulze & R. D. Roberts (Ed.), *Emotional intelligence: An international handbook* (ss. 181-202). Cambridge: MA: Hogrefe & Huber.

Perry, J. C., & Kardos, M. (1995). "A review of defense mechanism rating scales." H. Conte & R. Plutchik (Ed.). *Ego defences: Theory and measurement* (ss. 283-299). New York: Wiley.

Perry, J.C., Hoglend, P., Shear, K., Vaillant, G.E.,Horowitz, M., Kardos, M. E., Bille, H., & Kagan, D. (1998). "Field trial of a diagnostic axis for defense mechanisms for DSM-IV." *Journal of Persoality Disorders,* 12(1), 56-68.

Perry, S. K. (1999). *Writing flow.* Cincinnati, OH: Writer's Digest Books.

Peterson, C. (2000). "The future of optimism." *American Psychologist,* 55, 44-55.

Peterson, C., & Barrett, L. (2006). *A primer in positive psychology.* Oxford: Oxford University Press.

Peterson, C., & Barrett, L. (1987). "Explanatory style and academic performance among university freshmen." *Journal of Personality and Social Psychology,* 53, 603-607.

Peterson, C., & Park, N. (2009). "Classifying and measuring strengths of character." S. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 25-33). New York: Oxford University Press.

Peterson, C. & Seligman, M. (2003). "Character strengths before and after September 11." *Psychological Science,* 14, 381-384.

Peterson, C., & Seligman (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification.* New York: Oxford University Press.

Peterson, C., & Steen. T. (2009). "Optimistic explanatory style." S. Lopez & C.R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 313-322). New York: Oxford University Press.

Peterson, C., & Villanova, P. (1988). "An expanded Attributional Style Questionnaire." *Journal of Abnormal Psychology,* 97, 87-89.

Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C. Abramson, L., Metalsky, G., & Seligman, M. (1982). "The Attributional Style Questionnaire." *Cognitive Therapy and Research,* 6, 287-299.

Peterson, C., Schulman, P.i Castellon, C., & Seligman, M. (1992). "CAVE: content Analysis of Verbal Explanations." C. Smith (Ed.), *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (ss. 383-392). New York: Cambridge University Press.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. (2005). "Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life." *Journal of Happiness Studies,* 6, 25-41.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2006). "Greater strengths of character and recovery from illness." *Journal of Positive Psychology,* 1, 17-26.

Petersıbi C., Ruch, W., Baermann, U., Park, N., & Seligman, M. E.P. (2007). "Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction." *The Journal of Positive Psychology,* 2, 149-156.

Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M.E. (2008). "Strengths of character and posttraumatic growth." *Journal of Trauma and Stress,* 21, 214-217.

Peterson, C., Park, N., Hall, N., & Seligman, M. (2009). "Zest and work." *Journal of Organizational Behavior,* 30, 161-172.

Peterson, C., Stephens, J., Park, N., Lee, F., & Seligman, M. (2010). "Strengths of character and work." A. Linley, S. Harrington, & N. Garcea (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology and work* (ss. 221-231). New York: Oxford University Press.

Petrides, K.V. (2009a). "Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue)." C. Stough, D. H. Saklofske, & J.D.A: Parker (Ed.), *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (ss. 85-101). New York: Springer.

Petrides, K. V. (2009b). *Technical manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires (TEIQue).* London: London Psychometric Laboratory, UCL.

Petrides, K. V., Furnham, A., & Mavroveli, S. (2007). "Trait emotional intelligence: Moving forward in the field of EI." G. Matthews, M. Zeidner, & R: Roberts (Ed.), *Emotional intelligence: Knowns and unknowns* (ss. 151-166). Oxford: Oxford University Press.

Pfeifffer, S. I. (2008). *Handbook of giftedness in children: Psycho-educational theory, research, and best practices.* New York: Springer Science + Business Media.

Piaget, J. (1976). *The psychology of intelligence.* Totowa, NJ: Littlefield, Adams & Co.

Pierce, G., Sarason, I., & Sarason, B. (1991). "General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one?" *Journal of Personality and Social Psychology,* 61, 1028-1039.

Pierce, G., Sarason, I., & Sarason, B. (1996). "Coping and social support." M. Zeidne & N. Endler (Ed.), *Handbook* of coping. *Theory, research, applications* (ss. 434-451). New York: Wiley.

Piers, E., & Herzberg, D. (2002). *Piers-Harris Children's Self-Concept Scale* (İkinci Baskı). Los Angeles, CA: Western Psychological Services.

Poicastro, E., & Gardner, H. (1999). "From case studies to robust generalizations. An approach to the study creativity." R. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (ss. 213-225). Cambridge: Cambridge University Press.

Porter, E. (1913). *Pollyanna.* London: Harrap.

Prati, G., & Pietrantoni, L. (2009). "Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis." *Journal of Loss and Trauma,* 14, 364-388.

Preedy, V., & Watson, R. (2010). *Handbook of disease burdens and quality of life measures* (Cilt. 1-6). New York: Springer.

Proulx, C., Helms, H., & Buehler, C. (2007). "Marital quality and personal well-being: A meta-analysis." *Journal of Marriage and Family,* 69, 576-593.

Pryor, J. (2008). *The international handbook of stepfamilies: Policy and practice in legal, research, and clinical environments.* New York: Wiley.

Pury, C., & Lopez, S. (2009). Courage. S. Lopez & C. R: Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 375-382). New York: Oxford University Press.

Quoidbach, J., Berry, E., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). "Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies." *Personality and Individual Differences,* 49, 368-373.

Rand, K., & Cheavens, J. (2009). "Hope theory." S. Lopez & C.R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 323-334). New York: Oxford University Press.

Rapp, C., & Goscha, R. (2006). *The strengths model: Case management with people with psychiatric disabilities* (İkinci Baskı). New York: Oxford University Press.

Rashid, T. (2008). "Positive psychotherapy:" S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people. Cilt 4: Pursuing human flourishing* (ss. 188-217).Westport, CT: Praeger.

Rashid, T., & Anjum, A. (2008). "Positive psychotherapy for young adults and children." J. Abela & B. Hankin (Ed), *Handbook of expression in children and adolescents* (ss. 250-287). New York: Guilford Press.

Rashkin, R., & Hall, C. (1979). "A narcissistic personality inventory." *Psychological Reports,* 45, 590.

Rasmussen, H. H., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). "Optimism and physical health: A meta-analytic review." *Annals of Behavioral Medicine,* 37(3), 239-256.

Rathunde, K. (1988). "Optimal experience and the family context." M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Ed.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (ss. 342-363). Cambridge: Cambridge University Press.

Rathunde, K., & Csikszentmihalyi, M. (2005). "The social context of middle school: Teachers, friends, and activities in Montessori and traditional school environments." *Elementary school Journal,* 106, 59-79.

Reed, J., & Buck, S. (2009). "The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis." *Psychology of Sport and Exercise,* 10, 581-594.

Reis, D., Brackett, M., Shamosh, N., Kent; A., Salovey, P., & Gray, J. (2007). "Emotional intelligence predicts individual differences in social exchange reasoning." *Neurolmage,* 35, 13-85-1391.

Renzulli, J. (1986). "A three ring conception of giftedness: A developmental model for promoting creative productivity." R. Sternberg & J. Davidson (Ed.), *Conceptions of giftedness* (ss. 53-92). New York: Cambridge University Press.

Renzulli, J. S. (2005). "The three-ring conception of giftedness: A developmental model for promoting creative productivity." R. Sternberg & J. Davidson (Ed.), *Conceptions of giftedness* (İkinci Baskı, ss. 246-279). New York: Cambridge University Press.

Renzulli, J. S., & Reed, R. E. S. (2008). *Intelligences outside the normal curve: Co-cognitive traits that contribute to giftedness.* Waco, TX: Prufrock Press.

Rethorst, C., Wipfli, B. & Landers, D. (2009). "The anti-depressive effects of exercise: A meta-analysis of randomized trials." *Sports Medicine,* 39, 491-511.

Riegel, K. (1973). "Dialectic operations: The final period of cognitive development." *Human Development,* 16, 346-370.

Rivers, S.E., Brackett, M. A., & Salovey, P. (2008). "Measuring emotional intelligence as a mental ability in adults and children." G. J Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Ed.), *The Sage handbook of personality theory and assessment. Cilt 2: Personality measurement and testing* (ss. 440-460). Thousand Oaks, CA: Sage.

Roberts, B. W., Walton, K., & Viechtbauer, W. (2006). "Patterns of mean-level change in personality traits across the life course. A meta-analysis of longitudinal studies." *Psychological Bulletin,* 132, 1-25.

Roberts, B. W., Jackson, J. J., Fayard, J. V., Edmonds, G., & Meints, J. (2009). "Conscientiousness." MR. Leary & R. H. Hoyle (Ed.)., *Handbook of individual differences in social behavior* (ss. 369-381). New York: Guilford Press.

Roberts, R. D. , Schulze, R., & MacCann, C. (2008). "The measurement of emotional intelligence: A decade of progress?" G.J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Ed.), *The Sage handbook of personality theory and assessment. Cilt 2: Personality measurement and testing* (ss. 461-482). Thousand Oaks,CA: Sage.

Robins, R., Tracy, J., & Trzesniewski, K. (2008). "Naturalizing the self." O. John, R. Robins, & L. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (Üçüncü Baskı, ss. 421-447). New York: Guilford Press.

Rodrigue, J., Baz, Widows, M., & Ehlers, S. (2005). "A randomized evaluation of quality of life theory with patients awaiting lung transplantation." *American Journal of Transplantation,* 5, 2425-2432.

Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory.London: Constable.*

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self.* New York: Basic Books.

Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). "Temperament." W. Damon & R. M. Lerner (Seri Ed.) & N. Eisenberg (Cilt Ed.), *Handbook of child psychology. Cilt 3. Social, emotional and personality development* (Altıncı Baskı, ss. 99-166). New York: Wiley.

Rottenberg, J., Bylsma, L., & Vingerhoets, A. (2008). "Is crying beneficial?" *Current Directions in Psychological Science,* 17 (6), 400-404.

Rotter, J. (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement." *Psychological Monographs,* 90, 1-28.

Rotter, J. (1967). "A new scale for the measurement of interpersonal trust." *Journal of Personality,* 23, 651-665.

Rotter, J. (1980). "Interpersonal trust, trustworthiness and gullibility." *American Psychologist,* 35, 1-7.

Rubin, K., Bukowski, W., & Laursen, B. (2009). *Handbook of peer interactions, relationships, and groups.* New York: Guilford Press.

Rubin, Z. (1970). "Measurement of romantic love." *Journal of Personality and Social Psychology,* 16, 265-273.

Ruini, C., & Fava, G. A. (2004). "Clinical applications of well-being therapy." P.A. Linley & S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice* (ss. 371-387). Hoboken, NJ: Wiley.

Ruini, C., Belaise, C., Ottolini, F., Tombai E., Caffo, E., & Fava, G. (2007). "Well-being therapy in school setting: A pilot study." *Rivista di Psichiatria,* 42, 320-326.

Runco, M., & Sakamoto, S. (1999). "Experimental studies of creativity." R. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (ss. 62-92). Cambridge: Cambridge University Press.

Rutter, M. (1994). "Resilience: Some conceptual considerations." *Contemporary Pediatrics,* 11, 36-48.

Rutter, M. (2006). "The promotion of resilience in the face of adversity." A. Clarke-Stewart & J. Dunn (Ed.), *Families Count: Effects on child and adolescent development. The Jacobs Foundation series on adolescence* (ss. 26-52). New York: Cambridge University Press.

Rutter, M., Maughan, N., Mortimore, P., & Ouston, J. (1979). *Fifteen thousand hours.* London: Open Books.

Ruuttu, T., Pelkonen, M., Holi, M., Karlsson, L., Kiviruusu, O., Heila, H., Tuisku, C., Tuulio-Henriksson, A., & Marttunen, M. (2006). "Psychometric properties of the defense style questionnaire (DSQ-40) in adolescents." *Journal of Nervous and Mental Disease,* 194(2), 98-105.

Ryan, C., Epstein, N., Keitner, G., Miller, I., & Bishop, D. (2005).*Evaluating and treating families. The McMaster approach.* New York: Routledge.

Ryan, R., & Deci, E. (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being." *American Psychologist,* 55, 68-78.

Ryan, R., & Deci, E. L. (2008). "From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self." *Social and Personality Psychology Compass,* 2(2), 702-717.

Ryff, C. (1989) "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being." *Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 109-1081.

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). "The structure of psychological well-being revisited." *Journal of Personality and Social Psychology,* 69, 719-727.

Ryff, C., & Singer, B. (1996). "Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research." *Psychotherapy and Psychosomatics,* 65, 14-23.

Ryff, C., & Singer, B. (2006). "Best news yet on the six-factor model of well-being." *Social Science Research,* 35, 1103-1119.

Ryff, C., & Singer B. (2008). "Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being." *Journal of Happiness Studies, Journal of Happiness Studies,* 9, 13-39.

Saarni, C. (1999). *Developing emotional competence.* New York: Guilford Press.

Saarni, C. (2000). "Emotional competence." R: Bar-On & J. Parker 8Ed.), *Handbook of emotional intelligence* (ss. 75-76). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Saarni, C., Campos, J., Cameras, L., & Witherington, D. (2008). "Principles of emotion and emotional competence." W. Damon & R. Lerner (Ed.), *Child and adolescent development: An advance course* (ss. 361-405). New York: Wiley.

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). "Emotional intelligence." *Imagination, Cognition and Personality,* 9, 185-211.

Salovey, P., & Mayer, J., Caruso, D., & Yoo, S. (2009). "The positive psychology of emotional intelligence." S. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 237-248). New York: Oxford University Press.

Sarafino, E. (2008), *Health psychology* (Altıncı Baskı). New York: Wiley.

Sarason, I., Levine, H. Basham, R., & Sarason, B. (1983). "Assessing social support: The social support questionnaire." *Journal of Personality and Social Psychology,* 44, 127-139.

Sarason, I., Sarason, B., Shearin, E., & Pierce, G. (1987). "A brief measure of social support: Practical and theoretical considerations." *Journal of Social and Personal Relationships,* 4, 497-510.

Sassler, S. (2010). "Partnering across the life course: Sex, relationships, and mate selection." *Journal of Marriage and Family,* 72(3), 557-575.

Satterfield, J. (2000). "Optimism, culture, and history: The roles of explanatory stylei integrative complexity, and pessimistic rumination." J. Gillham (Ed.), *The science of optimism ad hope* (ss. 349-378). Philadephia, PA: Templeton Foundation Press.

Saucier, G. (1994). "Mini-markers: A brief version of Goldberg's unipolar Big-Five markers." *Journal of Personality Assessment,* 63, 506-516.

Sawatzky, R., Ratner, P. A., & Chiu, L. (2005). "A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life." *Social Indicators Research,* 72, 153-188.

Scheier, M., & Carver, C. (1985). "Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies." *Health Psychology,* 4, 219-247.

Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M. (1994). "Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem). A re-evaluation of the Life Orientation Test." *Journal of Personality and Social Psychology,* 67, 1063-1078.

Schulman, M. (2002). "How to become moral: The sources of moral motivation." C.R. Snyder & S. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (ss. 499-514). New York: Oxford University Press.

Schumm, W., Paff-Bergen, L., Hatch, R., Obiorahi F., Copeland, J., Meens, L., & Bugaighis, M. (1986). "Concurrent and discriminant validity of the Kansas Marital Satisfaction Scale." *Journal of Marriage & the Family,* 48, 381-387.

Schutte, N., Malouff, J., Thorsteinsson, E., Bhullari N., & Rooke, S. (2007). "A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health." *Personality and Individual Differences,* 42, 921-933.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). "The assessing emotions scale." C. Stough, D. H. Saklofske, & J.D.A. Parker (Ed.), *Assessing emotional intelligence. Theory, research, and applications* (ss. 119-134). New York: Springer.

Schwartz, B., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D.R. (2002). "Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice." *Journal of Personality and Social Psychology,* 83, 1178-1197.

Scott, G., Leritz, L. E., & Mumford, M. D. (2004). "The effectiveness of creativity training: A quantitative review." *Creativity Research Journal,* 16(4), 361-388.

Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression,* New York: Guilford Press.

Segerstrom, S. C., & Roach, A: R. (2008). "On the physical health benefits of self-enhancement." E. C. Chang (Ed.), *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications* (ss. 37-54). Washington, DC: American Psychological Association.

Seligman, M. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life* (İkinci Baskı). New York: Pocket Books.

Seligman, M. (2002). *Authentic happiness. Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*. New York: Free Press.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An introduction." *American Psychology,* 55, 5-14.

Seligman, M., & Schulman, P. (1986). "Explanatory style as a predictor of performance as a life insurance agent." *Journal of Personality and Social Psychology,* 50, 832-838.

Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009)."Positive education: Positive psychology and classroom interventions." *Oxford Review of Education,* 35, 293-311.

Seligman, M., Peterson, C:, Kaslow, N., Tanenbaum, R., Alloy, L., & Abramson, L. (1984). "Attributional style and depressive symptoms among children." *Journal of Abnormal Psychology,* 93, 235-238.

Seligman, M., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thorton, K. (1988). "Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance." *Psychological Science,* 1, 143-146.

Seligman, M., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions." *American Psychologist,* 60, 410-421.

Seligman, M., Rashid, T., & Parks, A. (2006). "Positive psychotherapy." *American Psychologist,* 61, 774-788.

Shapiro, S. L. (2009). "Meditation and positive psychology." S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 601-610). New York: Oxford University Press.

Sharot, T., Riccardi, M.A., Raio, C. M., & Phelps, E. A. (2007). "Neural mechanisms mediating optimism bias." *Nature,* 450 (7166), 102-105.

Shaver, P., & Mikulincer, M. (2006). "A behavioural systems approach to romantic love relationships: Attachment, care giving, and sex." R. J. Sternberg & K. Weis (Ed.), *The new psychology of love* (ss. 35-64). New Haven, CT. Yale University Press.

Sheldon, K. (2004). *Optimal human being. An integrated multilevel perspective.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Sheldon, K. Boehm, J., & Lyubomirsky, S. (Baskıda). "Variety in the spice of happiness: The hedonic adaptation prevention (HAP) model." Boniwell & S. David (Ed.), *Oxford handbook of happiness.* Oxford: Oxford University Press.

Sherer, M., Maddux, J., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. (1982). "The Self-Efficacy Scale: Construction and validation." *Psychological Reports,* 51, 663-671.

Sheridan, S. M., & Burt, J. D. (2009). "Family-centered positive psychology." S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 551-559). New York: Oxford University Press.

Shernoff, D. J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). "Flow in schools: Cultivating engaged learners ad optimal learning environments." R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Ed.), *Handbook of positive psychology in schools* (ss. 131-145). New York: Routledge.

Sherrod, L., & Lauckhardt, J. W. (2008). "Cultivating civic engagement." S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people. Cilt 4: Pursuing human flourishing* (ss. 167-185). Westport, CT: Praeger.

Sherrod, L., Torney-Purta, J., & Flanagan, C. (2010). *Handbook of research on civic engagement in youth.* Chichhester: Wiley.

Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E.P. (2006). "Convergence of character strengths in American and Japanese young adults." *Journal of Happiness Studies,* 7, 311-322.

Shizgal, P. (1997). "Neural basis of utility estimation." *Current Opinion Neurobiology,* 7, 198-208.

Shryack, J., Steger, M., Krueger, R., & Kallie, C: (2010). "The structure of virtue: An empirical investigation of the dimensionality of the virtues in action inventory of strengths." *Personality and Individual Differences,* 48,714-719.

Siegler, R. S. (2006). "Micro-genetic analyses of learning." W. Damon & R. M. Lerner (Seri Ed). & D. Kuhn & R. S. Siegler (Cilt Ed)., *Handbook of child psychology. Cilt 2: Cognition, perception and language* (Altıncı Baskı, ss. 464-510). Hoboken, NJ: Wiley.

Sifneos, P. (1973). "The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients." *Psychotherapy and Psychosomatics,* 22, 255-262.

Silvia, P. J., & Kashdan, T. B. (2009). "Interesting things and curious people: Exploration and engagement as transient states and enduring strengths." *Social and Personality Psychology Compass,* 3(5), 785-797.

Simonton, D. K. (2000). "Creativity: Cognitive, personal, developmental and social aspects." *American Psychologist,* 55, 151-158.

Simonton, D. K. (2009). Creativity. S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 261-269). New York: Oxford University Press.

Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). "Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis." *Journal of Clinical Psychology,* 65, 467-487.

Skinner, E., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). "Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping." *Psychology Bulletin,* 129, 216-269.

Snyder, C. R., & Lopez, S. (2002). *Handbook of positive psychology.* New York: Oxford University Press.

Snyder, D. (1997). *Marital Satisfaction Inventory –Revised.* Los Angeles, CA: Western Psychological Services.

Solberg-Nes, L., & Segerstrom, S. C. (2006). "Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review." *Personality and Social Psychology Review,* 10, 235-251.

Solomon, J., & George, C. (2008). "The measurement of attachment security and related constructs in infancy and early childhood." J. Cassidy & P. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (İkinci Baskı, ss. 383-416). New York: Guilford.

Soons, J., Liefbroer, A., & Kalmijn, M. (2009). "The long-term consequences of relationships formation for subjective well-being." *Journal of Marriage & The Family,* 7, 1254, 1270.

Sparks, E., & Baumeister, R: F. (2008). "If bad is stronger than good, why focus on human strength?" S. Lopoez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people. Cilt 1: Discovering human strengths* (ss.55-79). Westport, CT: Praeger.

Spearman, C. (1927). *The abilities of man.* New York: Macmillan.

Spence, J. C., McGannon, K. R:, & Poon, P. (2005). "The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review." *Journal of sport & Exercise Psychology,* 27(3), 311-334.

Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2005). "An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being. Method, mode and measurement effects." *Social Science Research,* 35, 1079-1101.

Springer, K. W., Hauser, R. M., & Freese, J. (2006). "Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being." *Social Science Research,* 35, 1120-1131.

Stams, G. J., Dekovic, M., Buist, K., & de Vries, L. (2006). "Effectiviteit van oplossings-gerichte korte therapie: Een neta-analyse." [Efficacy of solution-focused brief therapy: A meta-analysis]. *Gedragstherapie,* 39, 81-94.

Stanovich, K. (2009). *What intelligence tests miss: The Psychology of rational thought.* New Haven, CT: Yale University Press.

Stanton, A., Kirk, S.i Cameron, C:, & Danoff-Burg, S. (2000). "Coping through emotional approach. Scale construction and validation." *Journal of Personality and Social Psychology,* 78, 1150-1169.

Stanton, A., Sullivan, S. J., & Austenfeld, J. L. (2009). "Coping through emotional approach: Emerging evidence for the utility of processing and expressing emotions in responding to stressors." S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 225-235). New York: Oxford University Press.

Staub, E. (1974). "Helping a person in distress: Social, personality and stimulus determinants." L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Cilt 7, ss. 293-341). New York: Academic Press.

Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). "Refining the relationship between personality and subjective well-being." *Psychological Bulletin,* 134, 138-161.

Steger, M. F., Hicks, B., Kashdan, T. B., Krueger, R: F., & Bouchard Jr., T. J. (2007). "Genetic and environmental influences on the positive traits of the values in action classification, and biometric covariance with normal personality." *Journal of Research in Personality,* 41, 524-539.

Steiner, H., Araujo, K., & Koopman, C. (2001). "The response evaluation measure (REM-71): A new instrument for the measurement of defenses in adults and adolescents." *American Journal of Psychiatry,* 158(3), 467-473.

Steptoe, A., Dockray, S., & Wardle, J. (2009). "Positive affect and psychobiological processes relevant to health." *Journal of Personality,* 77, 1747-1775.

Sternberg, R. (1993). *Sternberg Triarchic Abilities Test.* New Haven, CT: Department of Psychology, Yale University.

Sternberg, R. (1998a). *Cupid's arrow.* New York: Cambridge University Press.

Sternberg, R. (1998b).*Love is a story.* New York: Oxford University Press.

Sternberg, R. (2000). "Intelligence and wisdom." R: Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (ss. 631-650). Cambridge: Cambridge University Press.

Sternberg, R. (2001). "Why schools should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings." *Educational Psychologist. Special Issue: Teaching for Wisdom,* 36(4), 227-245.

Sternberg, R. (2003). *Wisdom, intelligence, creativity, synthesized.* Cambridge: Cambridge University Press.

Sternberg, R. (2006). "A duplex theory of love." R. J. Sternberg & K. Weis (Ed.), *The new psychology of love* (ss.184-199). New Haven, CT: Yale niversity Press.

Sternberg, R. (2009a). "Toward a triarchic theory of human intelligence." J. C. Kaufman, E. L. Grigorenko, & R. J. Sternberg (Ed.), *The essential Sternberg: Essays on intelligence, psychology, and education* (ss. 353-3775). New York: Springer.

Sternberg, R., & Davidson, J. (2005). *Conceptions of giftedness* (İkinci Baskı). New York: Cambridge University Press.

Sternberg, R., & Grigorenko, E. (2000). "Practical intelligence and its development." R. Bar-On & J. Parker (Ed.), *Handbook of emotional intelligence* (ss. 215-243). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Sternberg, R., & Jordan, J. (2005). *A handbook of wisdom: Psychological perspectives.* Cambridge: Cambridge University Press.

Sternberg, R. & Lubart, T. (1999). "The concept of creativity. Prospects and paradigms." Sternberg, R: (Ed.), *Handbook of creativity* (ss. 3-15). Cambridge: Cambridge University Press.

Sternberg, R. & Weis, K. (2006). *The new psychology of love.* New Haven, CT: Yale University Press.

Stevenson, B., & Wolfers, J. (2008). "Economic growth and happiness: Reassessing the Easterlin paradox." *Brookings Papers on Economic Activity,* Spring, 1-87.

Stough, C., Saklofske, D., & Parker, J. (2009). *Assessing emotional intelligence. Theory, research and applications.* New York: Springer.

Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D., & Edwards, C: (1994). "The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior." *Journal of Personality and Social Psychology,* 66, 742-752.

Stratton, P., Heard, D., Hanksi H., Munton, A., Brewin, C., & Davidson, C. (1986). "Coding causal beliefs in natural discourse." *British Journal of Social Psychology,* 25i 299-311.

Stratton, P., Bland, J., Janes, E.,& Lask, J. (2010). "Developing an indicator of family function and a practicable outcome measure for systemic family and couple therapy: The SCORE." *Journal of Family Therapy,* 32, 232-258.

Stroebe, M., & Schut, H. (2001). *Models of coping with bereavement: A review.* M. Stroebe, R. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Ed.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (ss. 375-403). Washington, DC: American Psychological Association.

Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). "Does marriage make people happy, or do happy people get married." *Journal of Socio-Economics,* 35, 326-347.

Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Tiandis, H. (1997). "The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms." *Journal of Personality and Social Psychology,* 74, 482-493.

Sullivan, B., Snyder, M., & Sullivan, J. (2008). *Cooperation: The political psychology of effective human interaction.* Malden, MA: Blackwell Publishing.

Suls, J., & Wheeler, L. (2000). *Handbook of social comparison: Theory and research.* Dordrecht: Kluwer Academic.

Sveinbrjornsdottir, S., Thorsteinsson, E.B. (2008). "Adolescent coping scales: A critical psychometric review." *Scandinavian Journal of Psychology,* 49(6), 533-548.

Swann, W. (1983). "Self-verification. Bringing social reality into harmony with the self." J. Suls & A. Greenwald (Ed.), *Social psychology perspectives* (Cilt 2, ss. 33-66). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Swann, W. (1997). "The trouble with change. Self-verification and allegiance to the self." *Psychological Science,* 8, 177-180.

Swann, W., Chang-Schneider, C., & Larsen McClarty, K. (2007). "Do people's self-views matter? Self-concept and self- esteem in everyday life." *American Psychologist,* 62(2), 84-94.

Sweeney, M. M. (2010). "Remarriage and stepfamilies: Strategic sites for family scholarship in the 21st century." *Journal of Marriage and Family,* 72(3), 667-684.

Sylva, K. (1994). "School influences on children's development." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 35, 135-170.

Takeuchi, H., Taki, Y., Sassa, Y., Hashizume, H., Sekiguchi, A., Fukushima, A., & Kawashima, R. (2010a). "White matter structures associated with creativity: Evidence from discussion tensor imaging." *NeuroImage,* 51, 11-18.

Takeuchi, H., Taki, Y., Sassa, Y., Hashizume, H., Sekiguchi, A., Fukushima, A., & Kawashima, R: (2010b). "Regional gray matter volume of dopaminergic system associate with creativity: Evidence from voxel-based morphometry." *NeuImage,* 51, 578-585.

Tangney, J. P. (2009). Humility. SJ. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 483-490). New York: Oxford University Press.

Taylor,G., & Bagby, M. (2000). "An overview of the alexithymia construct." R. Bar-On & J. Parker (Ed.), *Handbook of emotional intelligence* (ss. 40-67). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Taylor, G., Bagby, M., & Luninet, O. (2000). "Assessment of alexithymia: Self-report and observer-rated measures." R: Bar-On & J. Parker (Ed.), *Handbook of emotional intelligence* (ss. 301-319). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Taylor, S. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind.* New York: Basic Books.

Taylor, S. (2007). "Social support." H. Friedman & R. Silver (Ed.), *Foundations of health psychology* (ss. 145-171). New York: Oxford University Press.

Taylor, S., & Brown, J. (1988). "Illusion and well-being: A social-psychological perspective on mental health." *Psychological Bulletin,* 103, 193-210.

Taylor, S., & Brown, J. (1994). "Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction." *Psychological Bulletin,* 116, 21-27.

Taylor, S. E., & Santon, A. L. (2007). "Coping resources, coping processes, and mental health." *Annual Review of Clinical Psychology,* 3, 377-401.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). "The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation." *Health and Quality of Life Outcomes,* 5, 63.

Terman, L., & Ogden, M. (1959). *Genetic studies of genius. Volume V: The gifted group at mid-life. Thirty-five years follow-up of a superior group.* Stanford, CA: Stanford University Press.

Thiele, D. M., & Whelan, T. A. (2006). "The nature and dimensions of the grandparent role." *Marriage and Family Review,* 40, 93-108.

Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development.* New York: Brunner/ Mazel.

Thompson, A., & Oehlert, J. (2010). The etiology of giftedness. *Learning and Individual Differences,* 20, 298-307.

Thompson, E. (2008). "Development and validation of an International English Big-Five mini-Markers." *Personality and Individual Differences,* 45, 542-548. (40 maddelik beş büyük ölçeğini içerir).

Thompson, L., & Snyder, C: R: (2003). "Measuring forgiveness." S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (ss. 301-312). Washington, DC: American Psychological Association.

Thompson, S. (2009). "The role of personal control in adaptive functioning." S. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 367-374). New York: Oxford University Press.

Thurstone, L. (1938). *Primary mental abilities.* Chicago, IL: University of Chicago Press.

Tiger, L. (1970). *Optimism: The biology of hope.* New York: Simon and Schuster.

Tomarken, A., & Keener, A. (1998). "Frontal brain asymmetry and depression: A self-regulatory perspective." *Cognition and Emotion,* 12, 387-420.

Torrance, E. (1974). *Torrence Tests of Creative Thinking: Norm – technical manual.* Lexington, MA: Ginn.

Treffinger, D., Isaksen, S., & Stead-Dorval, B. (2006). *Creative problem solving: An introduction* (Dördüncü Baskı). Waco, TX: Prufrock.

Trentacosta, C., & Fine, S. (2010). "Emotion knowledge, social competence, and behavior problems in childhood and adolescence: A meta-analytic review." *Social Development,* 19, 1-29.

Trentacosta, C., & Izard, C. (2007). "Kindergarten children's emotion competence as a predictor of their academic competence in first grade." *Emotion,* 7, 77-88.

Triandis, H. (2000). "Cultural syndromes and subjective well-being." E. Diener & E. Suh (Ed.), *Culture and subjective ell-being* (ss. 13-36). Cambridge, MA: MIT Press.

Trijsburg, K., Drapeau, M., Thygesen, R., Lecours, S., & de Roten Y. (2008). "Assesing defense style: Factor structure and psychometric properties of the New Defense Style Questionnaire 60 (DSQ-60)." *International Journal of Psychology and Psychological Therapy,* 8, 171-181.

Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C: A. (2003). "Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review." *Journal of Marriage and Family,* 65(3), 574-583.

Ulrich, R., Dimberg, U., & Driver, B. (1991)."Psycho-physiological indicators of leisure benefits." C. Driver, P. Brown, & G. Peterson (Ed.), *Benefits of leisure* (ss. 73-89). State College, PA: Venture Publishing.

Vaillant, G. (1977). *Adaptation to life: How the best and brightest came of age.* Boston, MA: Little Brown.

Vaillant, G. (2000). "Adaptive mental mechanisms. Their role in positive psychology." *American Psychologist,* 55, 89-98.

Van Overwalle, F. (2009). "Social cognition and the brain: A meta-analysis." *Human Brain Mapping,* 30, 829-858.

Van Rooy, D., & Viswesvaran, C. (2004). "Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net." *Journal of Vocational Behavior,* 65, 71-95.

Van Rooy, D., Viswesvaran, C. & Pluta, P. (2005). "An evaluation of construct validity: what is this thing called emotional intelligence?" *Human Performance,* 18, 445-462.

Vandell, D. L. (2004). "Early child care: The known and the unknown." *Merill-Palmer Quarterly,* 50, 387-414.

Veenhoven, R:, & Hagerty, M. (2006). "Rising happiness in nations 1946-2004: A reply to Easterlin." *Social Indicators Research,* 79, 421-436.

Vernon, P., Wickett, J., Bazana, P., & Stelmack, R. (2000). "The neuropsychology and psychophysiology of human intelligence." R. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (ss. 245-264). Cambridge: Cambridge University Press.

Vernon, P.A., Petrides, K. V., Bratko, D., & Schermer, J. A: (2008). "A behavioral genetic study of trait emotional intelligence." *Emotion,* 8, 635-642.

Vingerhoets, A., & Cornelius, R. (2001). *Adult crying. A bio psychosocial approach.* Hove: Brunner-Routledge.

Vinkhuyzen, A., van de Sluis, S., Danielle Posthuma, D., & Boomsma, D: (2009). "The heritability of aptitude and exceptional talent across different domains in adolescents and young adults." *Behavior Genetics,* 39, 380-392.

Volkmar, R., Paul, R., Kilin, A., & Cohen, D. (2005). *Handbook of autism and pervasive developmental disorders* (Cilt 1 ve 2, Üçüncü Baskı). New York: Wiley.

Voltaire, F. (1759). *Candide, ou L'Optimisme.* Genève: Cramer.

Wagner, R. (2000). "Practical intelligence." R. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (ss. 360-395). Cambridge: Cambridge University Press.

Walker, C. (2010). "Experiencing flow: Is doing together better than doing it alone?" *Journal of Positive Psychology,* 5, 3-11.

Wallace, G. L. (2008). "Neuropsychological studies of savant skills: Can they inform the neuroscience of giftedness?" *Roeper Review: A Journal of Gifted Education. Special Issue: The Cognitive Neuroscience of Giftedness,* 30, 229-246.

Wallston, K., Wallston, B., & DeVellis, R. (1978). "Developmental of the multidimensional Health Locus of Control (MHLC) Scales." *Health Education Monographs,* 6, 161-170.

Walsh, F. (2002). *Normal family processes* (Üçüncü Baskı). New York: Guilford Press.

Waltman, M., Russel, D., Coyle, C., Enright, R., Holter, A., & Swoboda, C. (2009). "The effects of a forgiveness intervention on patients with coronary artery disease." *Psychology & Health,* 24, 11-27.

Wampold, B. (20019: *The great psychotherapy debate: Models, methods, and findings.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Ward, T., & Gannon, T. A. (2006). "Rehabilitation, etiology, and self-regulation: The comprehensive good lives model of treatment for sexual offenders." *Aggression and Violent Behavior,* 11, 77-94.

Warr, P. (2007). *Work, happiness and unhappiness.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associated, Inc.

Waterman, A., Schwartz, S., Zamboanga, B., Ravert, R., Williams, M. Agoch, V., Kim, S., & Donellan, M. (2010). "The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity." *Journal of Positive Psychology,* 5, 41-61.

Waters, E. (1995). "The Attachment Q-Set (Version 3.0)." *Monographs of the Society for Research in Child Development,* 60(2-3), 234-246.

Watkins, P., Van Gelder, M., & Frias, A. (2009). "Furthering the science of gratitude." S. Lopez & C. R: Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 437-446): New York: Oxford University Press.

Watson, D. (2000). *Mood and temperament*. New York: Guilford.

Watson, D. (2002). Positive affectivity. "The disposition to experience positive emotional states." C. R: Snyder & S. Lopez (Ed), *Handbook of positive psychology* (ss. 106-119). New York: Oxford University Press.

Watson, D., & Naragon, K. (2009). "Positive affectivity. The disposition to experience positive emotional states." S. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (İkinci Baskı, ss. 206-218). New York: Oxford University Press.

Watson, D., & Tellegen, A. (1985). "Toward a consensual structure of mood." *Psychological Bulletin,* 92, 426-457.

Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). "Development and validation of brief measures of positive and negative affect. The PANAS scales." *Journal of Personality and Social Psychology,* 44, 1063-1070.

Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1995). "Two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence." *Journal of Personality and Social Psychology,* 76, 820-838.

Weber, R., Tamborini, R., Westcott-Baker, A., & Kantor, B. (2009). "Theorizing flow and media enjoyment as cognitive synchronization of attentional and reward networks." *Communication Theory,* 19, 397-422.

Weinke, C., & Hill, G. (2009). "Does the "marriage benefit' extend to partners in gay and lesbian relationships? Evidence from a random sample of sexually active adults." *Journal of Family Issues,* 30, 259-289.

Wenger, A., & Fowers, B. J. (2008). "Positive illusions in parenting: Every parent's child is above average." *Journal of Applied Social Psychology,* 38, 611-634.

Wertheimer, M. (1945). *Productive thinking.* New York: Harper.

West, M., Tjosvold, D., & Smith, K. (2003). *International handbook of organizational teamwork and cooperative working*. Chichester: Wiley.

Westermann, R., Spies, K., Stahl, G., & Hesse, F. (1996). "Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis." *European Journal of Social Psychology,* 26, 557-580.

Whitbourne, S. K., Sneed, J. R., & Sayer, A. (2009). "Psychosocial development from college through midlife: A 34-year sequential study." *Developmental Psychology,* 45, 1328-1340.

Wiggins, J. (1995). *Interpersonal Adjective Scale: Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Wiggins, J., & Trapnell, P. (1997). "Personality structure: Return of the big five." R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Ed.), *Handbook of personality psychology* (ss. 737-758). New York: Academic Press.

Wilde, G. (1986). "Beyond the concept of riskhomeostasis: Suggestions for research and application towards the prevention of accidents and lifestyle-related disease." *Accident Analysis and Prevention,* 18, 377-401.

Wilde, G. (2001). *Target Risk 2: Anew Psychology of health and safety: What works, what doesn't and why...* Toronto: PDE Publications.

Winner, E. (2000). "The origin and ends of giftedness." *American Psychologist,* 55, 159-169.

Wipfli, B., Rethorst, C., & Landers, D. (2008). "The anxiolytic effects of exercise: A meta-analysis of randomized trials and dose-response analysis." *Journal of Sport & Exercise Psychology,* 30, 392-341.

Witvliet, C., Ludwig, T., & Vander Laan, K. (2001). "Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health." *Psychological Science,* 121, 117-123.

Wolff, S., & Hay Group (2005). *Emotional Competence Inventory 2 (ECI-2). Technical manual.* Boston, MA: Hay Group.

Wood, L. M., Parker, J. D.A., & Keefer, K. V. (2009). "Assessing emotional intelligence using the emotional quotient inventory (EQ-I) and related instruments." C. Stough, D. H. Saklofske, & J. D.A. Parker (Ed.), *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications (ss.* 67-84). New York: Springer.

Worthington, E: (2005). *Handbook of forgiveness.* New York: Routledge.

Wortman, C.B., & Silver, R: C. (20019: "The myths of coping with loss revisited." M. S. Stroebe, E: O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Ed.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (ss. 405-429). Washington, DC: American Psychological Association.

Wright, R. (2000). *Nonzero: The logic of human destiny.* New York: Pantheon.

Young, J. (1998). *Professional tennis players in flow. Flow theory and reversal theory perspectives.* Basılmamış Doktora Tezi, Faculty of Science, Monash University, Melbourne, Australia.

Zahavi, A., & Zahavi, A. (1997). *The handicap principle.* New York: Oxford University Press.

Zeidner, M., & Endler, N. (1996). *Handbook of coping. Theory, research, applications.* New York: Wiley.

Zeidner, M., & Olnick-Shemesh, D. (2010). "Emotional intelligence and subjective well-being revisited." *Personality and Individual Differences,* 48, 431-435.

Zeidner, M., Roberts, R. D., & Matthews, G. (2008). "The science of emotional intelligence: Current consensus and controversies." *European Psychologist,* 13, 64-78.

Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. (2009). *What we know about emotional intelligence. How it affects learning, work, relationships, and our mental health.* Cambridge, MA: MIT Press.

Zhao, H., Seibert, S., & Lumpkin, G. (2010). "The relationship of personality to entrepreneurial intentions and performance: A meta-analytic review." *Journal of Management,* 36, 381-404.

Zimbardo, P., & Boyd, J. (1999). "Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric." *Journal of Personality and Social Psychology,* 77, 1271-1288.

Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life.* New York: Free Press.

Zİns, J. E., Payton, J. W., Wiessberg, R: P., & O'Brien, M. U. (2007). "Social and emotional learning for successful school performance." G. Matthews, M. Zeidner, & R: D. Roberts (Ed.), *The science of emotional intelligence: Knowns ad unknowns* (ss. 376-395). New York: Oxford University Press.

Zuckerman, M., & Gagne, M. (2003). "The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies." *Journal of Research in Personality,* 37, 169-204.

DİZİN

A

ACES 175, 176, 178, 185
Açık fikirlilik 73, 86, 102
Adalet 86, 87, 101, 103
Adaptasyon 51, 179, 180, 181, 187, 188, 275
Adaptif savunmalar 427
Affetme 88, 89, 343, 344, 345, 393, 397
Ağlama 320, 321, 336
Aile terapisi 118
Aile yaşam döngüsü 337, 383, 384, 385, 427
Akrabalık 44
Aksiyonda Değerler 5, 64, 69, 79, 81, 86, 93, 105, 106, 393, 394, 395, 396, 419, 427
Alçakgönüllülük 344
Aleksitimi 219, 220, 320, 427
Analitik zekâ 238, 266, 269, 432
Analitik zekâ 266, 267, 427
Arkadaşlık 10, 44, 199, 200, 337, 338, 383, 384, 386
Ayar noktası 425, 430
Ayrılık 8, 373, 374, 375, 385
Ayrılık ve boşanma 375
Azim 83, 86, 101, 102

B

Bağışlama 420
Bağlanma 85, 87, 201, 226, 311, 348, 349, 378, 389
Başa çıkma 10, 14, 27, 49, 55, 58, 74, 75, 91, 115, 117, 120, 123, 139, 141, 165, 190, 191, 203, 215, 227, 283, 285, 288, 297, 299, 305, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 321, 324, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 364, 365, 366, 371, 372, 376, 384, 409, 422, 429, 432
Başa Çıkma Ölçeğinin İşlevsel Boyutu 312, 313

Başa çıkma stratejileri 117, 286, 428
Başa Çıkma Yanıtları Envanterleri 315
Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği 312, 313
Başarılı yaşlanma 370
Beklentisellik 6, 125, 129, 131, 139, 428
Benlik 7, 24, 109, 111, 112, 202, 285, 286, 287, 314, 334, 339, 428, 430
Bilgelik 6, 7, 81, 82, 86, 102, 235, 237, 238, 256, 257, 260, 262, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 271, 273, 275, 281, 428
Bilgelik denge teorisi 428
Boşanma 37, 337, 373, 374, 375, 376

C-Ç

Cesaret 71, 83, 86, 100, 101, 102
Çocukların Duygusal Becerilerini Değerlendirme 178
Çözüm odaklı terapi 391
Çözüm odaklı terapi 410, 411, 428

D

DANVA 2 175
Darwin 223, 237, 251, 274, 440
Dayanıklılık 123, 141, 203, 296, 297, 364, 365, 366, 428
Deneyime açıklık 80, 84, 99, 219, 271
Deneyim örnekleme metodu 65
Deneyim örneklem metodu 170
Descartes 329, 440
Dışa dönük 404
Dindarlık 86, 91, 104
Dolu yaşam 394
Dönüşüm 143, 162, 163, 164, 168, 169, 170, 171, 428, 430, 431
Dönüşüm teorisi 162, 164, 169, 170, 171, 428
DSM-IV-TR 298, 303, 332, 433
Duygular 12, 15, 54, 62, 66, 100, 182, 224, 252
Duygusal Farkındalık Ölçeği Seviyeleri 178
Duygusal Farkındalık Seviyeleri Ölçeği 175, 230
Duygusal Yeterlik Envanteri 191
Duygusal zekâ 87, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 189, 194, 195, 196, 197, 199, 208, 210, 211, 213, 214, 217, 219, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 353, 354, 428
Duygusal Zekâ Kişilik Özelliği Ölçeği 180, 189, 231

E

Ebeveynlik 202, 357, 358, 384, 388
ECI 181, 191, 192, 221, 231
Egzersiz 323, 324, 325, 326
Eğitim 46, 58, 97, 120, 155, 214, 260, 378
Empati 179, 180, 181, 187, 340, 341, 366
EQ-I 174, 176, 179, 186, 188, 189, 191, 207, 220, 229, 435
Ergen Başa Çıkma Oryantasyonu 312, 315
Ergen Başa Çıkma Ölçeği 316
Ergenlik 199, 200, 260, 306, 363, 364, 377
Evlilik 37, 41, 44, 155, 211, 345, 347, 350, 351, 352, 354, 355, 383, 384, 387
Evlilik doyumu 155, 352
evlilik ve aile 118, 202, 318, 337, 386
Evrim 50

F

Farkındalık 146, 160, 175, 178, 220, 230, 322
Farklı düşünme 242
Fiziksel aktiviteler 324
Freud 107, 108, 138, 237, 242, 251, 274, 284, 297, 298, 443

G-H

Genos Duygusal Zekâ Envanteri 175, 181, 192
Genos EI 175, 192, 193
Güçlü yanlar modeli 429
Güven 71, 74, 258, 342, 388
Hedonik değirmen 36, 39, 51, 398, 400

İ

İçsel motivasyon 143, 159, 160, 161, 166, 168, 169, 429
İhanet 342, 343
ikili işlem modeli 372
İletişim 216, 227, 353, 387
İnanç 321, 368
İnsanlık 85, 86, 100, 103
İstikrar 355, 366
İş performansı 76, 160, 208, 211, 213, 214
İş performansı 211
iyimser açıklama tarzı 115, 119, 140, 399
İyimserliğe yatkınlık 115
İyimserlik 12, 80, 107, 108, 115, 118, 119, 120, 137, 138, 139, 141, 179, 180, 181, 187, 188, 190, 311, 394, 399
İyimserlik ve umut 10, 34, 128, 138
İyi oluşa yolculuk 414, 422
İyi yaşam modeli 416, 429

J

JACBART 175, 176, 178, 185, 452
Japon ve Kafkas Kısa Duygu Tanıma Testi 175

K

Kalıtımsal Deha 234
Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği 347
Karakterin güçlü yanları 396
Karakterin güçlü yönleri 80, 94, 98, 99, 100, 105
Kendini kandırma 107, 108, 109, 110, 138, 141
Kendini kandırma 140, 141
Keyif alma 148, 394, 401, 418
Kişiler arası davranış 90, 379, 469
Kişiler arası davranış 379, 380
Kişilik değerlendirmesi 176
Kişilik özellikleri 14, 31, 76, 78, 79, 88, 92, 96, 98, 99, 128, 175, 190, 210, 219, 222, 247, 248, 255, 279, 311, 430, 432
Kişilik özellikleri 30, 70, 77, 98, 105, 271, 338, 344
Kişisel gelişim 271, 405
Kişiye özgü güçlü yanlar 393, 395
Kontrol odağı 430
Küçük çocuklu aileler 339

L

LEAS 175, 176, 178, 185
Leonardo da Vinci 247

M

Maneviyat 352
Mayer–Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi (MSCEIT) 174, 176, 183, 184, 185, 205, 206, 210, 212, 230, 231, 442, 452, 454
Meditasyon 321, 421
Merak 81, 86, 101, 102
Minnet 86, 90, 91, 104, 346, 387, 388, 419
Mistisizm 249, 250, 279
Mizaç 31, 77, 78, 79, 84, 106, 224, 414, 430
Mizah 91, 301, 304, 305, 327, 328, 336, 366
Mutluluk ayar noktası 425, 430

N

Negatif benlik şeması 430
Nevrotik 49, 78, 108, 307

O

Okul öncesi 111, 127, 199, 258, 260
Otantiklik 83, 86, 102
Otistik spektrum bozukluk özellikleri 430
Oxford Mutluluk Envanteri 18, 22, 65
Oyalanma 328

Ö

Öğrenme sevgisi 82, 86, 102
Ölçülülük 6, 86, 88, 101, 103
Öz belirleme teorisi 83, 85, 158, 160, 169, 171, 408
Öz düzenleme 86, 88, 89, 98, 104, 199, 227, 286, 330
Özgecilik 71, 301, 304, 305, 340
Öz izleme 214, 227
Öz yeterlik 7, 283, 293, 294, 295, 296, 330, 431

P

Perspektif 82, 86, 102, 127
Phineas Gage 237
Pozitif duygular 13, 24, 25, 60, 71, 193
Pozitif psikolojik terapi 83
Pozitif psikoterapi 10, 56, 391, 392, 395, 400, 402, 403, 418, 422
Pozitif yanılsamalar 107, 110, 138
Pozitif yanılsamalar 107, 108, 109, 114, 115, 135, 137, 138, 141, 431
Pozitif yanılsamaların değiştirilmesi 138
Pratik zekâ 218, 266, 431
Problem çözme 179, 227, 283, 316, 317, 331
Problem Deneyimleri için Ergen Başa Çıkma Oryantasyonu 312
Psikanaliz 108
Psikolojik farkındalık 220, 431
Psikolojik iyi oluş 22, 56, 61, 65, 431

R

Rahatlama 64, 164, 311, 314, 322, 323
Rahibe çalışması 28
Rekreasyon 48, 58
Risk homeostaz teorisi 129, 431
Rogers 83, 334, 407, 408, 417, 422, 437, 457, 460

S

Sağduyu 86, 89, 103
Savunma mekanizmaları 297, 298, 301, 307, 329, 330, 331, 431
Savunma Mekanizmaları 297, 300, 307, 309, 334
Savunma mekanizmaları Değerlendirme Ölçekleri 307
Savunma Mekanizmaları Profili 307, 309
Savunma Tarzı Ölçeği 307, 308
Schutte Öz Bildirim Duygusal Zekâ Testi 186
SCORE 380, 381, 382, 386, 390, 437, 442
seçici dikkat ve zararsız unutma 107
Seligman 9, 11, 12, 13, 21, 45, 47, 52, 56, 59, 62, 63, 64, 69, 80, 81, 83, 86, 92, 93, 96, 98, 105, 106, 117, 118, 119, 120, 141, 142, 360, 392, 396, 402, 403, 418, 424, 429, 440, 441, 454, 455, 459, 460
Sosyal destek 305, 311, 316, 366
Sosyal iyi oluş 57, 66, 431
sosyal karşılaştırma teorisi 38
Sosyal zekâ 86, 87, 103
SSEIT 178, 186
Sternberg'in Bilgelik 237, 267

T

TEIQue 175, 176, 180, 189, 190, 191, 192, 196, 230, 231, 455
Telik ve paratelik durumlar 431

U

Umut 86, 91, 104, 107, 108, 124, 125, 126, 128, 137, 139, 142, 260, 399, 432, 450
Uyumluluk 71, 73, 74, 75, 84, 100

Ü

Üçlü zekâ teorisi 432
Üstün yeteneklilik 10, 233, 235, 236, 237, 242
Üstün yeteneklilik 233, 234, 238, 240, 256, 270, 276, 277, 278, 280
Üstün yeteneklilik modeli 235

V-W

Vicdanlılık 75
WICS 233, 235, 237, 238

Y

Yadsıma ve bastırma 110
Yakın ilişkiler 259
Yanıt Değerlendirme Ölçeği 307, 308
Yaratıcılık 11, 81, 86, 221, 235, 237, 241, 242, 244, 245, 246, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 255, 270, 271, 273, 274, 278, 279, 280, 281, 282, 432
Yaratıcılık ve bilgelik 10, 233, 237, 276, 277, 311
Yaratıcılık ve zekâ 280
Yaratıcılık yatırım teorisi 432
Yaratıcı ürünler 233, 247
Yaratıcı zekâ 238, 266, 267, 432
Yaşam Doyumu Ölçeği 18, 21, 64
Yaşam döngüsü gelişimi 261
Yaşam kalitesi 57, 66, 406, 407, 432
Yaşam kalitesi terapisi 406, 432
Yaşam Yönelimi Testi 116
yeni bir açıdan bakmak 283
Yetinme 398, 420, 432
yetişkin bağlanması 378
Yetişkinlikte sorgulanan yanlış varsayımlar 368
Yükleme yeniden eğitimi 432



Alan Carr

Dublin University College

Klinik psikologların başlıca meşgalesi kusurları gidermek ve eksiklikleri telafi etmek olmuştur. Pozitif psikoloji ise yaşamın aydınlık tarafını ön plana çıkararak, mutluluk ve iyi oluşu artırarak kişinin güçlü yanlarının ve pozitif toplumsal sistemlerin optimal iyi oluşa katkı sağlamadaki rollerini inceleyen bilimsel araştırmalar üzerine yoğunlaşır.

Elinizdeki eser pozitif psikolojiyi aşağıdaki başlıklarla geniş bir şekilde ele alıyor:

- önde gelen kuramlar ve ilgili araştırmalar
- öğrenme hedefleri
- bölüm özetleri
- araştırma ve kişisel gelişim soruları
- daha fazla okumalar için öneriler
- araştırmada kullanılacak ölçütler
- yeni terimleri içeren sözlükçe

Kitabın bu son baskısında yer alan yenilikler arasında pozitif psikoterapiye ayrılmış bir bölüm; karakterin güçlü noktaları ve erdemler üzerine araştırmalar hakkında bilgi; ayrıca duygusal zekâ üzerine en son araştırmaların çarpıcı sonuçları sayılabilir.

Psikoloji öğrencileri ve okutmanlarının; klinik psikoloji, sosyal hizmet, psikolojik danışma ve psikoterpi alanlarında çalışanların çok istifade edebileceği bir eser. Aynı zamanda benliği sistemik bir bakış açısıyla ele almak isteyen psikoterapistler, psikolojik danışmanlar, sistemik konstelasyon kolaylaştırıcıları, kurumsal danışmanlar ve iş adamları da istifade edebilir.

Dublin University College'da klinik psikoloji doktora eğitim programı idarecisi olan yazar, Dublin'de Clanwilliam Enstitüsü'nde evlilik ve aile terapisti olarak da çalışmaktadır.