Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla

Pozitif Psikoloji

Editör: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET



PEGEM AKADEMİ

4. Baskı

Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla

Pozitif Psikoloji

Editör: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

PEGEM AKADEMI



Editör: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

TÜM KAVRAM VE YAKLAŞIMLARIYLA POZİTİF PSİKOLOJİ

ISBN 978-625-7052-88-7
DOI 10.14527/9786257052887

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2020, PEGEM AKADEMİ

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

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** ve **Pegemindeks.net** tarafından yayınları taranmaktadır; indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere http://pegem.net adresinden ulaşılabilmektedir.

1. Baskı: Haziran 2020, Ankara

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

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

Yayıncı Sertifika No: 36306
Matbaa Sertifika No: 46661

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

İnsanın kim olduğu, davranışlarının nasıl şekillendiği, kişilik özelliklerinin nasıl oluştuğu gibi konular insanın varoluşundan bu yana merak edilen ve üzerinde farklı görüşler geliştirilen olgulardır. İnsanı anlamaya yönelik uğraşların bir süre sonra daha çok davranış bozuklukları, ruhsal hastalıklar, patolojik durumunlar gibi konulara evrildiği görülmektedir. Özellikle Dünya savaşlarının etkisi ile tanı koyma, tedavi etme gibi klinik konular psikoloji alanında öne çıkmıştır. Ancak milenyum çağına doğru psikolojinin araştırma ve inceleme alanlarına yeni bakış açıları eklenmiştir. Psikoloji sadece bozulmuş/yolunda gitmeyeni değil, işleyen/yolunda giden yani sağlıklı olmanın koşullarını da incelemeye başlamıştır. 2000'li yılların başı itibariyle artık "pozitif psikoloji" kavramı kendine alan literatüründe yer edinmeye başlamış ve ilgili konularda oldukça hızlı bir şekilde bilgi üretilmiştir. Özellikle "iyi oluş" kavramı ekseninde geliştirilen kavramlar araştırmacıların ilgisini çekmiştir ve günümüze değin alan bu konularda zenginleşmeye devam etmektedir. İnsanı bir bütün olarak değerlendirmenin, sahip olduğu potansiyelin geliştirilmesinin ve koruyucu faktörlerin ne derece önemli olduğunu ön plana çıkaran bu çalışmalar alan uzmanlarının pozitif psikoloji kavramlarına daha fazla odaklanmasını sağlamıştır. Ancak konuyla ilgili ülkemizdeki araştırma sayısının halen yeterli olduğunu söylemek mümkün değildir. Bu kitabın ortaya çıkış sürecindeki ana motivasyon da alanın bilgi birikimini zenginleştirmek gayesi olmuştur. Kitapta pozitif psikoloji eksenindeki kavramlar anlatılmaya çalışılmıştır. Pozitif psikolojinin ortaya çıkış süreci ve paradigmalar, duygu, biliş, kişilerarası ilişkiler, kendilik odaklı kavramlar, gelişimsel süreç bağlamında incelenen konular ve pozitif psikolojinin temel olgusu olarak düşünülebilecek iyi oluş bağlamındaki kavramlar kitabın içeriğini oluşturmuştur. Uzun ve zahmetli bir sürecin ürünü olan bu kitabın yazım aşamasında çok kıymetli yazarlar özverili bir çalışma süreci göstermişlerdir. Öncelikle eserin ortaya çıkışındaki emekleri için bölüm yazarlarına teşekkürlerimi sunarım. Kitabın alandaki uzmanlara, benzer konularda çalışmalar yapan araştırmacılara katkı sağlamasını temenni ederim.

Haziran, 2020

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

Kadıköy/İstanbul

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

1. Bölüm: Pozitif Psikoloji: Kuramsal Gelişime Bir Bakış
Uzm. Psk. Danışman Berra KEÇECİ - Adalet Bakanlığı

2. Bölüm: Pozitif Psikolojide Duygu-Odaklı Kavramlar
Uzm. Psk. Gökhan ÖZCAN - Psikolojik Danışmanlık Merkezi

3. Bölüm: Pozitif Psikolojide Biliş Odaklı Kavramlar
Uzm. Psk. Danışman Özge ERDURAN TEKİN - Marmara Üniversitesi
Uzm. Psk. Danışman Kübra KAPLANER - Milli Eğitim Bakanlığı

4. Bölüm: Pozitif Psikolojide Kişiler Arası Yaklaşım Odaklı Kavramları
Uzm. Psk. M. Şerif KESKİNOĞLU - Marmara Üniversitesi
Araş. Gör. Zehranur AKBULUT - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

5. Bölüm: Pozitif Psikolojide Kendilik Odaklı Kavramlar
Öğr. Gör. Serra DİNÇ - Sağlık Bilimleri Üniversitesi

6. Bölüm: Gelişimsel Pozitif Psikoloji Kavramları
Doç. Dr. Durmuş ÜMMET - Marmara Üniversitesi
Uzm. Psk. Danışman Yakup İME - Milli Eğitim Bakanlığı

7. Bölüm: Pozitif Psikoloji Ekseninde Baş Etme
Araş. Gör. Beyza KIRCA - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Araş. Gör. Vildan SARUHAN - İstanbul Aydın Üniversitesi

8. Bölüm: Pozitif Psikoloji Ekseninde İyi Oluş
Uzm. Psk. Danışman Yakup İME - Milli Eğitim Bakanlığı
Uzm. Psk. Ali ÖZTOSUN - Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

İÇİNDEKİLER

Ön Söz ... iii
Bölümler ve Yazarları ... iv

1. BÖLÜM
POZİTİF PSİKOLOJİ: KURAMSAL GELİŞİME BİR BAKIŞ

Giriş ... 1
Pozitif Psikolojinin Doğuşu ... 1
Pozitif Psikoloji Nedir? ... 5
Mutluluğun İki Boyutu: Hedonik ve Ödonomik Mutluluk ... 7
Pozitif Psikolojide Yeni Modeller ... 10
Kurama Yönelik Eleştiri ve Öneriler ... 11
Özet ... 12
Kaynaklar ... 13

2. BÖLÜM
POZİTİF PSİKOLOJİDE DUYGU ODAKLI KAVRAMLAR

Giriş ... 15
Olumlu Duygulanım ... 16
Duygusal Zeka (EQ) ... 20
Duygusal Yaratıcılık ... 25
Özet ... 27
Kaynaklar ... 27

3. BÖLÜM
POZİTİF PSİKOLOJİDE BİLİŞ ODAKLI KAVRAMLAR

Giriş ... 33
Yaratıcılık ve Yetenekler ... 34
Kararlılık ... 37
Mizah ... 38
Öz Yeterlik ... 40
Öz Yeterlik Algısına Zemin Olan Süreçler ... 41
Bilişsel Süreçler ... 41
Duygusal Süreçler ... 41
Denetim Süreci ... 41
Öz Yeterlik Kaynakları ... 42
Umut ... 43

Bilgelik 45
Bilinçli Farkındalık 48
Akış 50
Özet 52
Kaynaklar 53

4. BÖLÜM
POZİTİF PSİKOLOJİDE KİŞİLER ARASI YAKLAŞIM ODAKLI KAVRAMLAR

Giriş 59
Özgecilik 60
Özgecilik Kavramı (Alturizm, Diğergamlık, Elseverlik) 60
Özgecilik ile İlgili Kuramlar 62
Affetme (Bağışlama) 63
Affetme ile Karıştırılan Kavramlar 65
Affetme Türleri 66
Affetmeyi Açıklayan Modeller 67
Affetmeyi Kolaylaştıran-Zorlaştıran Faktörler 69
Empati 70
Empatiyle Karıştırılan Kavramlar 72
Empati İle İlgili Kuramlar 73
Şükran 74
Şükran Kavramı 75
Şükranla İlgili Görüşler ve İlişkili Olduğu Kavramlar 78
Evlilikle İlgili Kavramlar 79
Evlilik Doyumu 79
Evlilik Uyumu 83
Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler 85
Özet 86
Kaynaklar 86

5. BÖLÜM
POZİTİF PSİKOLOJİDE KENDİLİK ODAKLI KAVRAMLAR

Giriş 97
Öz Anlayış 98
Öz-Şefkat 100
Ortak-İnsanlık 101
Bilinçli Farkındalık 101

Otantiklik 102
Alçak Gönüllülük 105
Kaynaklar 109

6. BÖLÜM
GELİŞİMSEL POZİTİF PSİKOLOJİ KAVRAMLARI

Giriş 115
Pozitif Psikoloji ve Çocuklar 115
İyimserlik 117
Umut 119
Yaşam Doyumu 120
Pozitif Karakter Gelişimi 122
Pozitif Eğitim 124
Fiziksel Sağlık 125
Pozitif İlişkiler 126
Bakış Açısı 127
Katılım 127
Anlam ve Amaç 127
Dünya 128
Pozitif Psikoloji ve Yaşlılar 128
Pozitif Yaşlanma Nedir? 128
Yaşlılığa Yönelik Olumsuz Algılar 129
Pozitif Yaşlanmanın Kaynakları 131
Özet 135
Kaynaklar 136

7. BÖLÜM
POZİTİF PSİKOLOJİ EKSENİNDE BAŞ ETME

Giriş 143
Psikolojik Dayanıklılık 145
Kavram ve Gelişimi 145
Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yaklaşımlar 147
Risk Faktörleri 148
Koruyucu Faktörler 148
Olumlu Sonuçlar 149
İlişkisel Yılmazlık 150
Travma Sonrası Büyüme 152
Kavram Olarak Travma Sonrası Büyüme 153

Travma Sonrası Büyüme Süreci 155
Travma Sonrası Büyüme Yaşayanların Kişilik Özellikleri ve Baş Etme Davranışları 158
Travma Sonrası Büyüme Temelli Müdahaleler 159
Kaynaklar 160

8. BÖLÜM
POZİTİF PSİKOLOJİ EKSENİNDE İYİ OLUŞ

Giriş 167
İyi Oluş Kavramı ve Ortaya Çıkışı 167
Mutluluğu ve İyi Oluşu Nasıl Artırabiliriz? 169
Öznel İyi Oluş 172
Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar 174
Erek Kuramı 174
Etkinlik Kuramı 174
Aşağıdan Yukarı – Yukarıdan Aşağı Kuramları 175
Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı 175
Uyum Kuramı 175
Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı 176
Psikolojik İyi Oluş 176
Yaşam Doyumu 179
Sosyal İyi Oluş 180
Manevi İyi Oluş 183
Mental İyi Oluş 184
Mental İyi Oluşun Fizyolojik İlişkileri 186
Hedonik İyi Oluş ve Fizyolojik İlişkileri 187
Eudaimonik İyi Oluş ve Fizyolojik İlişkileri 188
Kaynaklar 189

Yazarlar Hakkında 193

1. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ: KURAMSAL GELİŞİME BİR BAKIŞ

Uzm. Psk. Danışman Berra KEÇECİ - Adalet Bakanlığı

GİRİŞ

Tarih boyunca bireylerin ve toplumların yaşadıkları değişimler, ihtiyaç ve taleplerini değiştirmiştir. Bu değişimlerin bir getirisi olarak psikoloji bilimi de sürekli şekil almış ve insana bakış açısında farklılıklar getiren yeni kuram ve yaklaşımları ortaya koymuştur. Psikoloji bilimi insana dair olumlu özellikleri başlangıçta ihmal ettiği halde dinlerde ve doğu ve batı felsefelerindeki pek düşünür bilgelik ve bilgi, cesaret sevgi ve insanlık adalet, ölçülü olma maneviyat ve aşkınlık gibi erdemleri bireyler için önemsemişlerdir (Seligman, 2004). Pozitif psikoloji de işte bu yaşanan eksen değişiklikleriyle birlikte psikolojinin insana yaklaşımına ayrı bir pencere açan anlayışlardan biri olmuştur. Çalışmanın bu bölümünde pozitif psikolojinin kuramsal temellerinin ortaya atılışı, temel yaklaşımları ve günümüzden geleceğe ilerleyişindeki üzerine tartışmalara yer verilmiştir.

POZİTİF PSİKOLOJİNİN DOĞUŞU

20. yüzyılın ikinci yarısında psikoloji; depresyon, şiddet çatışmalarla ilgili pek çok çalışmaya sahip olmakla birlikte ancak karakter güçleri, erdemler ve insanı güçlendiren koşullar hakkında ortaya konan çalışmalar oldukça kısıtlıydı (Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İkinci Dünya Savaşı ve sonrasında bireylerin tedavi yöntemlerinde eski anlayışların yetersiz olduğu düşüncesi kuramcıları yeni açıklamalar oluşturmaya yöneltmiştir. Martin Seligman'ın Amerikan Psikoloji Derneği (APA)'nin başkanlığa seçimi sonrasında ilk olarak 1999 yılında 'Pozitif Sosyal Bilim' ismiyle yayınladığı makalesi ve 2000 yılında Csikszentmihalyi ile birlikte yayınladıkları 'Pozitif Psikoloji' başlıklı makaleleri sonrasında literatürde resmi olarak pozitif psikoloji kavramı yerini almıştır. Pozitif

psikolojinin literatürde kavramsal olarak geçişi 2000'li yılları bulmuş gibi gözükse de mutluluk, iyi oluş ve diğer vurguladığı kavramların çok daha öncesinde ortaya çıkan felsefi akımlar ve psikolojik kuramlar içerisinde yer almaktaydı (Hefferon ve Boniwell, 2011). Bu nedenle geçmişten günümüze bu yaklaşımlar ve önde gelen isimlerin görüş ve açıklamalarına kısaca yer vermek pozitif psikolojinin tarihçesini anlamak açısından faydalı olacaktır.

Antik Yunan ve Aristo'nun Mutluluk Kavramları...

Felsefi yaklaşımların temellerini oluşturan antik Yunan geleneğinin erdem ve ahlak gibi felsefi tartışmacılarının başında Aristo gelmektedir. Aristocu yaklaşım erdemli bireye ve bireyi erdemli olmaya niteleyen içsel özelliklere, eğilimlere ve motivasyonlara odaklanır (*Jorgensen ve Nafstad, 2004).* Aristo tüm insanlığın ortak hedefi olarak belirlediği **ödonomik** mutluluğun gerekli olduğunu savunur (Hefferon ve Boniwell, 2011). Aristo, gerçek anlamda mutlu bir yaşamın aynı zamanda erdemli bir yaşam olduğunu belirtir (Watkins, 2015).

Sosyal bilimler açısından düşünüldüğünde mutluluk ve insani erdemlerin ilk olarak ele alındığı yer olarak Antik Yunan'ı ve Aristo'nun kavramlarını temel taşı olarak kabul etmek mümkündür. Pozitif psikolojide karakter gelişimine yapılan vurgu ve ödonomik mutluluğa benzer bir mutluluk kavramını oluşturma çabasının Aristo'cu anlayışla benzerlikler gösterdiği alanın önde gelenleri tarafından da kabul edilmektedir (Ryan ve Deci, 2001; Watkins, 2015).

William James ve Sağlıklı Zihinler...

İşlevselci psikolojinin kurucusu William James (1842-1910) yapısalcılığa karşı oluşturduğu ve öncüsü olduğu bu kuramla henüz gelişim gösteren psikoloji biliminde duygular ve tepkilerin konuşulmasına büyük bir katkı sağlamıştır. James'in yılında ilk olarak ortaya koyduğu "sağlıklı zihinler" tanımıyla bireylerin hayata bakış açısındaki optimistik ve olumsuz bakış açısı ve mutluluk hissi üzerine karakterize ettiği bu kavram pozitif psikolojinin doğuşundaki kilometre taşlarından biri olarak ele alınmaktadır. Sağlıklı zihin karşılaştığı her şeyi iyi olarak görme eğilimindedir (James, 2002). James (2002)'e göre iki tip sağlıklı zihin bulunmaktadır: istemsiz sağlıklı zihin ve sistematik/istemli. İstemsiz sağlıklı zihin olan şeyler hakkında hemen mutlu hissetmeyi sağlayan bir yoldur. Sistematik/istemli zihin olaylar hakkında iyi düşünmenin soyut bir yoludur. Sistematik düşüncede birey diğer yolları göz ardı ederek tek bir yola yönelir. Sistematik görüş iyiliği varlığın temel ve esas bir boyutu ele alırken kötülüğü göz ardı eder ve her iki zihin yapısı da mizacın bir getirisidir (James, 2002). James'in görüşlerine benzer şekilde insanın mutlu olmasında biyolojik süreçleri de dahil eden ve bu biyolojik sınırlar dahilinde optimum mutluluğu hedefleyen çalışmalar yürütmüşlerdir (Pawelski,

2003). William James'in ortaya atığı bu görüş patolojiye odaklı psikolojide farklı bir pencere açılmasına ve pozitif psikoloji gibi mutluluk ve olumlu yönleri ortaya çıkarmayı amaçlayan yaklaşımların temelini kuramsal yapı içerisinde oluşturmaya destek olmuştur.

Hümanistik Psikoloji ve Sonrası...

İkinci Dünya Savaşı›ndan önce psikolojinin temelde ilgilendiği 3 alan bulunmaktaydı: (1) akıl hastalıklarını tedavi etmek; (2) normal nüfusun hayatını yükseltmek ve (3) dâhiler üzerine çalışmak (Heffron ve Boniwell, 2011). 20. yy'in ikinci yarısına geçildiğinde psikoloji biliminin depresyon, ırkçılık, şiddet, özgüven, irrasyonelite ve zorluklar altında gelişme ilgili yoğun bir literatüre sahip olmasına karşın karakter, insani erdemler ve yüksek mutluluğu getiren şartlar ve sivil sorumluluklar hakkında çok az yazına sahipti (Gable ve Haidt, 2005). 1950'lerden itibaren ise Maslow, Rogers gibi isimlerin ortaya koyduğu ve psikolojide insan doğasına, insanın tedavisine yönelik farklı anlayışlar getiren hümanistik akımlar pozitif psikolojinin ortaya çıkışında itici bir güç haline gelmiştir.

Temelde Hümanist psikologlar üç temel fikri benimser: (1) bireylerin davranışları öncelikle etraflarındaki dünyayı algılayışlarına ve kişisel anlamlarına göre belirlenir; (2) bireyler yalnızca çevrelerinin veya genlerinin ürünü değildir; (3) bireyler, iç potansiyellerini insani potansiyellerini yerine getirmek için yönlendirir ve motive eder (Hefferon ve Boniwell, 2011). O yıllara kadar gelmiş olan psikoloji yaklaşımlarının aksine bir söylemde bulunan hümanist psikoloji anlayışının birey merkezliliğe yaptığı vurgu toplumsal iyi oluşun gelişime katkısı çok daha az olmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). Hümanistik psikoloji fenomonolojik yaklaşıma dayalı, nitel metodolojilerle insanı ve onun davranışını inceleyen bir yaklaşımken pozitif psikoloji deneysel, nicel yöntemlerle tıpkı doğa bilimleri gibi insanın davranışını ele alan bir yaklaşım olarak kendini konumlandırmaktadır (Eryılmaz, 2013). Bu sebeple pozitif psikologlar hümanistik psikolojiden farklı olduklarını belirten ve kendi bakış açılarını ortaya koyan çalışmalar yürütmüşlerdir. Pozitif bir sosyal bilimi tanımlayan Seligman (1999), sosyal bilimlerde insanın tam ve bütün halinde tanımlanmasını, ölçülmesini ve tanıtımını yapabilecek, grup düzeyinde işlevi olan ve vatandaşlık erdemini ele alan bir hareket önermiştir. Seligman'la başlayan bu terotik altyapıya Fredrickson (2001; 2003), Lyubomirsky ve Layous (2013) gibi isimler de kendi teorileriyle dahil olmuştur. Teorik çerçevenin beraberinde psikolojinin uygulama alanını oluşturan psikoterapiler için pozitif psikolojide Seligman ve arkadaşlarının pozitif psikoterapisi, iyi oluş psikoterapisi, yaşam kalitesi psikoterapisi, Pesesschkian'ın pozitif psikoterapisi gibi psikoterapi modelleri oluşturulmuştur (Eryılmaz, 2017).

Yeni Arayışlar: İkinci Dalga Pozitif Psikoloji...

İnsan doğasında pozitif yönleri güçlendirme ve vurgulama mottosuyla öne çıkan pozitif psikolojide 2010'lu yıllardan itibaren 'ikinci dalga pozitif psikoloji' kavramı gündeme gelmiştir (Lomas ve Ivtzan 2016). Pozitif psikolojinin ilk yayınlandığı andan itibaren hem kendi teorisyenleri içerisinde hem de dışarıdan gelen eleştirilerde yalnızca pozitife yapılan vurgu tartışma konusu olmuş ve negatifin nasıl ve ne zaman dahil olacağıyla ilgili fikirler öne sürülmüştür (Held, 2004; Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Watkins, 2015).

Bireylerin sahip oldukları özellikler kavramsal açıklamasından farklı şekilde bireyde olumlu ve olumsuz etkiler yaratabilir. Pozitif psikoloji optimizm, özsaygı, özgürlük vb. kavramları üzerinde çalışılan güç ve olumlu kaynaklar olarak değerlendirmekle birlikte bu niteliklerin varlığının veya varlık seviyelerinin istenmediği veya olumsuz sonuçlar oluşturabileceği durumlar ortaya çıkabilir veya tam aksi şekilde olumlu kavramların zıttı olarak ele alınan kavramlar bireyin yaşamında itici veya gelişmeyi sağlayan bir durum olarak karşımıza çıkabilir (Ivtzan, Lomas, Hefferon ve Worth, 2015).

İkinci dalga pozitif psikoloji gelişimde pozitif ve negatif nitelikler arasında diyalektik bir etkileşim olduğunu varsayar ve bunu dört diyalektik ilke ile açıklar (Lomas ve Ivtzan, 2016):

1. *Değerlendirme.* Olguları pozitif veya negatif olarak kategorize ederek değerlendirmek bağlamsal olarak bağımlılığa bu da yanlış yönlenmeye yol açabilir. Örneğin, aşırı iyimserlik riskin yanlış hesaplanmasına yol açabilirken, oysa temkinliliğe yol açarsa karamsarlığın avantajlı olabileceği durumlar ortaya çıkabilir.
2. *Eş değerlik.* Eş değerlik ilkesi kavramlar içerisinde pozitif ve negatif yönlerin bulunabileceğini belirtir.
3. *Tamamlayıcılık.* Eski bir anlayış olan Yin-yang felsefesinin içeriğine dayandırılabilecek bu ilke kavramlar arası diyalektik ve etkileşimi, negatif veya pozitif olarak tanımlanan kavramların saf olarak pozitif veya negatif ögeler içeremeyeceğini ifade eder.
4. *Evrim.* İkinci dalga pozitif psikoloji akımı pozitif psikoloji içerisinde kendi diyalektiğini oluşturan bir yapıya sahiptir. Pozitif ve negatif arasında bir sınıflandırma yapmadan gelişimi sağlayan diyalektik bir anlayışı savunur.

Pozitif psikolojinin ana temalarından biri iyi oluş ve iyi oluşun sağlanmasını sağlayan fenomenlerin değerlendirilmesidir. Yukarıda yer alan pozitif ve negatif

kavramların etkileşiminin bir sonucu olarak iyi oluş da diyalektik ve etkileşimsel bir süreci içerir (Lomas ve Ivtzian, 2016). Pozitif psikolojinin başlangıcında yer alan pozitif yönlere odaklı yaklaşımda insanın negatif yönlerini de sürece dahil eden bu hareket negatif atfedilen bazı durum ve özelliklerin insan gelişime olan katkısını incelemişlerdir. İkinci dalga pozitif psikoloji pozitif psikolojinin ilk dalgasından farklı olarak negatif ve pozitif kavramlarını daha geniş bir perspektifle ele almış ve bireyin iyi oluşunda kavramları kategorileştirmek yerine bağlamsal olarak değerlendirilmesi üzerinde durmuştur.

POZİTİF PSİKOLOJİ NEDİR?

Pozitif psikolojinin yeni bir yaklaşım olarak Seligman ve diğer pozitif psikoloji alanındakiler tarafından ne olduğu ve neyi amaçladığına dair farklı tanımlar ortaya konmuştur. Pozitif psikolojiyle ilgili literatürde farklı tanımlar yer almaktadır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojiyi bireylerin pozitif özelliklerinin geliştirilmesine, olumlu deneyimler yaşamalarına ve öznel iyi oluşlarını artırıcı programlar aracılığı ile onların ruh sağlıklarının korunmasına odaklanan bir çalışma alanı olarak tanımlamışlardır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojinin çalışma alanıyla ilgili olarak iki düzey belirlemişlerdir: Bireysel düzeyde, olumlu kişisel özellikler ile ilgilidir; sevgi ve meslek, cesaret, kişilerarası beceri, estetik duyarlılık, sebat, affetme, özgünlük, geleceğe yakınlık, yüksek yetenek ve bilgelik kapasitesi. Grup düzeyinde, sivil erdemler ve bireyleri daha iyi vatandaşlığa yönelten kurumlarla ilgilidir: sorumluluk, zarar verme, özgecilik, uygarlık, ılımlılık, hoşgörü ve iş etiği. Pozitif psikoloji bireylerin olağan güçlü yönlerinin ve insani erdemlerin bilimsel olarak çalışılması ve ortalama bir insan için neyin işe yarar ve geliştirici olduğunun ortaya konulmaya çalışılması (Sheldon ve King, 2001), bireylerin, grupların ve kurumların optimum düzeyde gelişim sağlaması ve işlevsellik göstermesine katkıda bulunan süreçlerin ve koşulların belirlenmesi ile ilgilenen alan (Gable ve Haidt, 2005) gibi farklı tanımlar içermektedir. Pozitif psikoloji alanı, öznel deneyimlerle ilgilidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), geçmişten duyulan memnuniyet refah ve memnuniyet; şu anda yaşanan akış, neşe, duyusal zevkler ve mutluluk ve gelecekle ilgili iyimserlik, umut, inanç gibi yapıcı bilişler. Psikolojinin geçmişi boyunca bireyin olumlu özelliklerinden çok olumsuz yönlere ayrılmasının bazı sebepleri bulunmaktadır (Fredrickson, 2003; Seligman, 1999; Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000):

- Savaşlar, krizler gibi tarihsel olaylar ve bunların yarattığı hasarı tamir ihtiyacı;
- Sağlıklı ve normal insanlar yerine problemli ve öncelikle yardıma ihtiyacı olanların ele alınması gerekliliği inancı;

- Evrimsel olarak insanın doğaya adapte olma sürecindeki olumsuzlukları giderme ihtiyacının öncelikli olması;
- Kültürel nedenler

Tarih boyunca toplumlarda yaşanan krizler, afetler, savaşlar gibi pek çok olumsuz durum kişilerin ruh ve zihin sağlığını hem bireysel hem de toplumsal anlamda olumsuz etkilemiştir. Bu tip acil durumlara müdahale etmeninin gerekliliği ve öncelliği psikoloji biliminde önemli bir ilke halini almıştır. Kriz durumunda ortaya çıkan sorunlara benzer şekilde olumsuzu ortadan kaldırmaya ve iyileştirmeye yönelen tıp, sosyoloji vb. farklı disiplinlerin etkisi ve etkileşimi altında olan psikoloji için problemli insanları çözüme ulaştırmak daha önemli varsayılmıştır. Evrimsel bakış açısı perspektifi insanoğlunun adaptasyon sürecinde olumsuz duygu ve ifadelerin hayatta kalma güdüsüyle ilişkisini vurgular ve olumlu ifadelerin bedendeki sorunları ve hayatta kalmayla ilişkisinin daha belirsiz olduğunu belirtir (Fredrickson, 2003). Kültürlerin nasıl yapılandığı ve bakış açısı da insanı tedavi etmeye yönelik öncelik ve ilkelerinde de etkili olmuştur. Örneğin M.Ö. 5. yüzyılda Atina, 15. yüzyılın Floransa'sı ve Viktorya döneminde İngiltere gibi istikrarlı, başarılı ve huzurlu kültürler yaratıcılık, erdem ve hayattaki en yüksek niteliklere ve bunları açıklamaya yönelmişlerdir (Seligman, 2002).

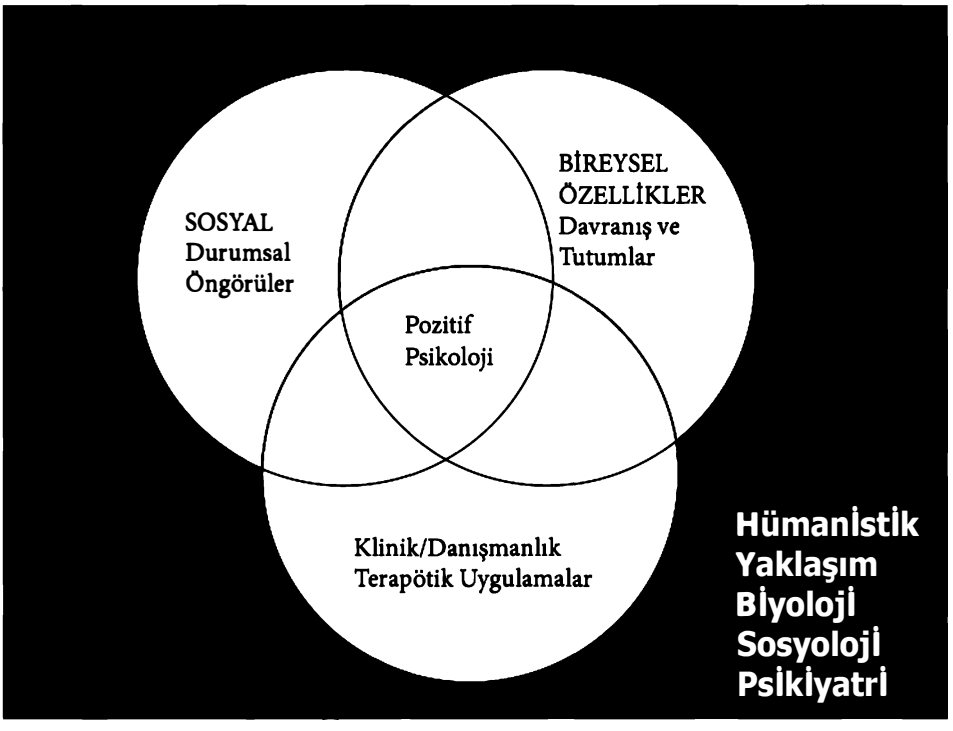
İhtiyaçlardan doğan psikoloji için şüphesiz bu ihtiyaçları karşılamak ve içerisinden çıktığı konjonktürel ve tarihsel zemine dayanmak kaçınılmaz olmuştur. Modernleşen ve globalleşen dünyadaki değişimler psikoloji kuramları için de değişim ve yenilenmeyi gerekli kılmıştır. Psikolojinin mesajının hastalık, zayıflık ve hasarın incelenmesi ve yanlış olanı tedavi etmek olarak verilmesine karşın; aynı zamanda iş, eğitim, içgörü, sevgi, büyüme gibi alanlara yönelik güç ve erdem çalışmasıdır (Seligman, 2002). İşte bu farkındalık sonucunda ortaya çıkan pozitif psikolojide amaç kötü şeyleri onarırken aynı zamanda iyi nitelikleri ortaya çıkarmıştır.

Pozitif psikoloji diğer yaklaşımların aksine ortalama insana doğru bir yönelim oluşturmuştur. Önyargılı ve şüpheci bakış açısı yerine psikolojinin de diğer bilimler gibi basit ve işlevsel şekilde insan potansiyelleri, motivasyonları ve kapasiteleri konusunda daha açık ve anlamlı bir bakış açısı benimsemesi negatif önyargılardan arınarak bu alana yönelmesi insanın fonksiyonlarını daha iyi anlamasını ve değerlendirmesini sağlayacaktır (Sheldon ve King, 2001).

Pozitif psikoloji alanı mutluluk, iyi oluş, umut, iyimserlik, yaşam doyumu gibi bireysel deneyim alanları üzerine yoğunlaşmaktadır. Bireylerin bu deneyimleri, geçmişi şu anı ve geleceği kapsayabilmektedir (Seligman, 2002). Pozitif psikolojinin amaçları açısından bakıldığında bireyin negatif durumunu önce sıfırlamayı

sonra pozitif sıralamaya doğru çekmeye çalıştığı söylenebilir (Eryılmaz, 2017). Pozitif psikolojinin tanımlarına baktığımızda diğer yaklaşımlarda negatif yönlerin tedavisi dışında kalana olan nötr tutumdan farklılaştığı ve olumlu yönlerine ve/veya olumluyu inşa etmeye yönlendiğini söyleyebiliriz.

Tablo 1: Pozitif Psikolojinin Çalışma Alanlar (Hefferon ve Kate, 2011).



MUTLULUĞUN İKİ BOYUTU: HEDONİK VE ÖDONOMİK MUTLULUK

Watkins (2015), pozitif psikolojiyi *'Pozitif psikoloji, iyi yaşamın bilimsel çalışmasıdır.'* şeklinde tanımlamaktadır. Pozitif psikoloji çerçevesinden iyi yaşam için üzerinde durulması gereken alanlar öznel deneyimler, karakter özellikleri, toplumsal grup ve kurumların yapılarıdır (Park ve Peterson, 2008). Pozitif psikolojide iyi yaşamın incelenmesi, mutluluk ve gelişimin bilimsel olarak çalışılmasıdır (Watkins, 2015). Bireyin iyi oluşuna ulaşmak için ortaya konan pozitif psikoloji yaklaşımı iyiyi inşa etme çabası üzerinde mutluluk kavramı ve insan yaşamına etkisi üzerinde durmaktadır. Pozitif psikoloji alanında genel olarak mutluluk kavramı hedonik ve ödonomik mutluluk başlıkları altında ele alınmıştır. Hedonik mutluluk, ne kadar mutlu hissettiğimizle alakalıyken, ödonomik mutluluk otan-

tik benliğinize sadık kalmayı gerektirmektedir (Watkins, 2015). Modern anlamda hedonik mutluluğu refere eden mutluluk kişinin önemli şeyleri elde ettiği inancı ve bu inanacına eşlik eden memnuniyet duygusunu içeren öznel bir deneyim olduğu belirtilir (Kraut, 1979; aktaran Waterman, 1990). Hedonik yaklaşımcılar yaşamın amacının maksimum haz miktarına ulaşmak olduğunu ve iyi yaşamın bu hedonik anlara ulaşma miktarıyla alakalı olduğunu öne sürmüşlerdir (Ryan ve Deci, 2001). Hedonik mutluluk anlayışında toplam mutluluğa yapılan bu vurgu nedeniyle bu yaklaşımda olumlu duygusal deneyimlere olumsuz deneyimlerden daha fazla sahip olan biri mutlu olarak kabul edilir (Watkins, 2015).

Ödononmik mutluluk kavramına bakıldığında ise Aristo'cu bir anlayışa dayandığı söylenebilir. Aristocu ödonomizme göre bireyler, kendilerine veya gerçek benliklerini tanıma ve buna göre yaşama sorumluluğuna sahiptir (Waterman, 1990). Ödonomik yaklaşım iyi oluşun yalnızca mutluluğa dayalı olmadığını, mutluluk getirmeyen deneyimlerin de sonuçta iyi olanı getirebileceğini iddia eder (Ryan ve Deci, 2001). Ödonomik yaklaşıma göre iyi yaşam; iyi hissedilen ve zevklerden fazlası olarak gerçek mutluluğun erdem yoluyla ifadesini ve böylece nihai olarak insanın potansiyelini gerçekleştirmesini amaçlar (Hefferon ve Boniwell, 2011). Ödomoni birinin daimonuna (eski Yunan mitolojisinde insanüstü özelliklere sahip yarı tanrısal varlık) uygun aktiviteleridir (Waterman, 1990). Öznel bir durum olarak ödonomi kişinin kendine özgü bireysel potansiyellerini geliştirme ve yaşamdaki amaçlarını ilerletme anlamında kendini gerçekleştirmeye doğru hareket ettiği zamanki duyguları ifade eder (Waterman, Schwartz ve Conti, 2008). Psikolojik iyi oluşu sağlayan koşul ve durumların ödonomik mutlulukla ilişkisi hedonik mutluluklardan bazı şekillerde ayırt edilebilir (Waterman, 1990 s. 40-41):

(a) Hedonik eğlence çok farklı aktivitelerden kaynaklanabilmesine rağmen, ödonomi yalnızca birinin en yüksek potansiyellerini artıran yetenek ve/veya yaşamdaki amaçları bakımından aktivitelerle bağlantılı olarak yaşanır,

(b) Hedonik eğlencenin aktif ya da pasif olarak gerçekleştirilen faaliyetlerden doğabileceği halde, ödonomi yalnızca birinin mükemmelle ulaşmak için gösterdiği aktif çabalardan doğar,

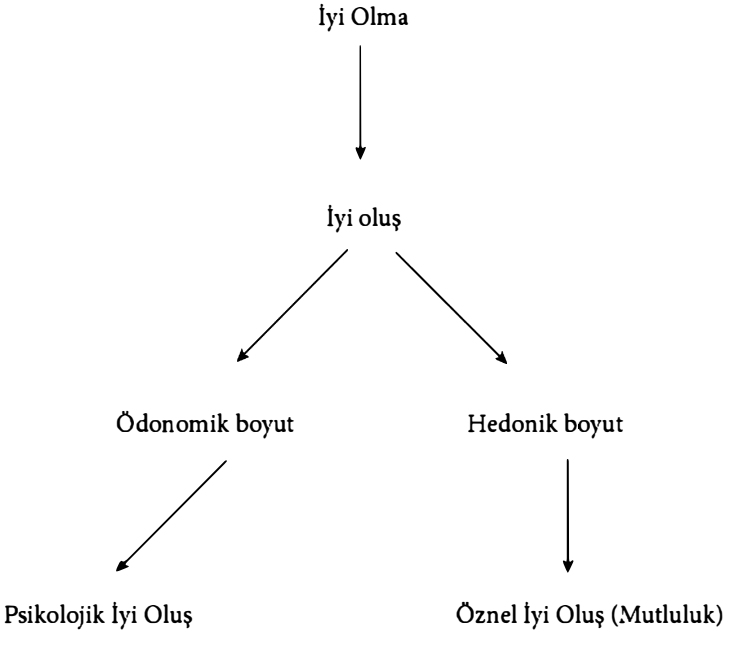
(c) Hedonik eğlence ulaşılan performansın kalitesinden bağımsız olarak faaliyetlerden kaynaklanabilmesine rağmen, ödonomi yalnızca birinin kişisel olarak önemli potansiyellerinin geliştirilmesinde veya ilerleme kaydedildiğini kabul etmesi durumunda yaşanır,

(d) Sürekli olarak hedonik keyif veren aktivitelerde bulunmak doygunluğa neden olurken, tekrar tekrar ödonomi deneyimi için fırsat aranacaktır,

(e) Çoğu insan aynı geniş kapsamlı faaliyet kategorilerinden hedonik bir zevk alırken, ödonomiye neden olan faaliyetler kendine özgü olma eğilimindedir, ortaklıklar bulmaktan ziyade bireyler arasında farklılaşmaya daha fazla eğilim gösterilir,

(f) Herhangi bir faaliyet kategorisinde, hedonik mutluluk farklı olasılıklardan meydana gelebilirken ödonominin yalnızca bazı göreceli olarak belirli eylemlerde daha muhtemel olduğu görülür.

Bireyin gerçekleştirdiği aktivitelerin hepsini ödonomiyi ve hedononik mutluluğu bir arada yakalamak, mutlak bir mutluluk ve iyi oluş duygusuna yönelmek için gerçekleştirilmeyebilir. Kişinin gerçekleştirdiği aktiviteler; hedonik mutluluk ve ödonomik mutluluğu bir arada sağlayabilir, yalnızca hedonik veya yalnızca ödonomik mutluluğu sağlayabilir veya her iki mutluluğu da sağlayamaz (Waterman, 1990). Mutluluk kavramı insanoğlunun düşünmeye ve felsefe üretmeye başladığı dönemlerden itibaren tartıştığı bir kavram olmuştur. Pozitif psikoloji için iyi oluş ve iyi oluşu sağlama kuramın ortaya çıkmasını sağlayan ana amaç ve ilkelerinden biridir. Ödonomik mutlulukta ahlak ve erdmle mutluluk arasındaki ilişkiye yapılan vurgu (Watkins, 2015) poztif psikoloji tarafından karakter güçleri ve değerler (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005), otantik mutluluk (Seligman, 2002) konularında yapılan araştırma ve tanımlamalar mutluluk kavramını bilmeyi ve çalışmalar açısından değerlendirmeyi de önemli kılmaktadır.



Şekil 1: İyi Olmanın Boyutları (Eryılmaz, 2017).

POZİTİF PSİKOLOJİDE YENİ MODELLER

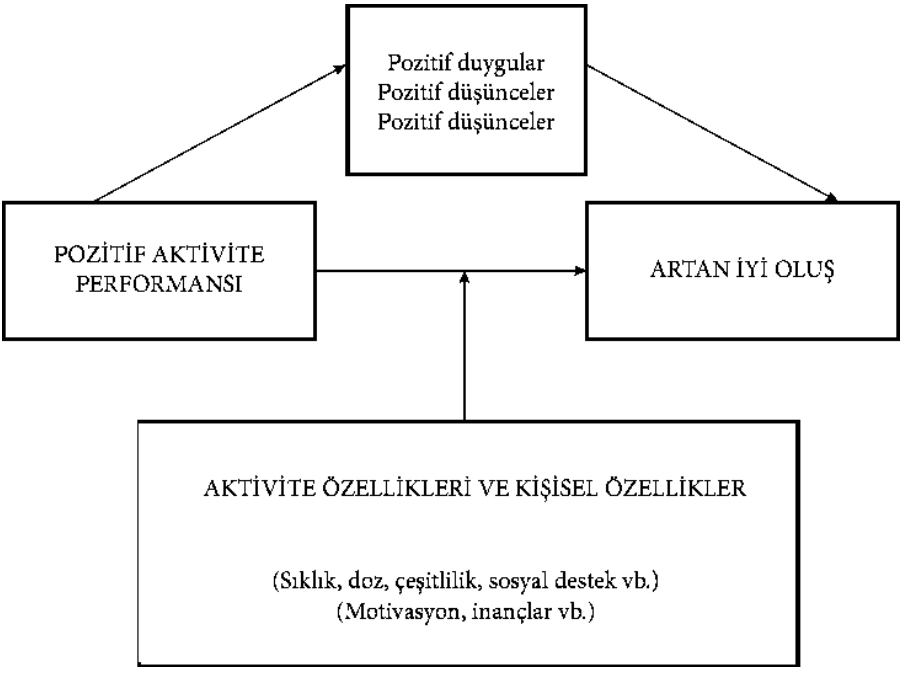
Pozitif psikoloji teoritik çerçevesini daha eski felsefi ve psikolojik tartışmalara dayandırmakla birlikte bir teori ve psikoterapi uygulaması olarak oluşum ve gelişimini geçtiğimiz 20 yıl içerisinde ortaya koymaya başlamıştır. İnsanın gelişimi ve iyi oluşunda mutluluk, olumlu duygular ve etkinliklere önem veren pozitif psikoloji akımı içerisinde yeni modeller ve teorik anlayışlar oluşturulmuştur. Bu bölümde kuramcıların oluşturduğu bu modellerden bazılarına yer verilecektir.

a) Pozitif Duyguların İnşası ve Genişletilmesi Teorisi

Fredrickson (1998; 2001; 2003) tarafından ortaya konan inşa ve geliştirme teorisine göre pozitif duygular bireylerin anlık düşünce ve davranış repertuvarlarını genişleterek ihtiyaç durumlarında daha esnek düşünmelerine ve davranmalarına katkı sağlar. Negatif duygular bireylerin anlık düşünce-hareket birikimlerini daraltarak hemen karar verip harekete geçmelerine yardımcı olur ancak pozitif duygular için böyle bir durum söz konusu değildir. Negatif duyguların etkisinin aksine sevinç, ilgi, memnuniyet, gurur ve sevgi gibi pozitif duygular bireylerin düşünce-hareket repertuvarlarını genişleterek zihinlerine daha fazla düşünce ve hareket biçimi gelmesine yardımcı olur. Genişleme ve inşa etme teorisi, genişletilmiş düşünce eylemi repertuarları açısından olumlu duyguların şeklini ve kalıcı kişisel kaynaklar oluşturma açısından işlevlerini tanımlar. Fredrickson (2001), bu olumlu duyguların yaşamı kurtarmada etkisiyle ilk ataların daha fazla olumlu duygu uyandıracak kaynağa yöneldiğini vu bunun genetik aktarımıyla bu olumlu duygu kapasitesinin insan doğasına ait bir parça haline gelebileceğini belirtir.

b) Olumlu Etkinlik Modeli

Lyubomirsky ve Layous (2013) tarafından ortaya konan modelde etkinliklerin ve bireylerin hangi özelliklerinin maksimum düzeyde etkililik sağladığı ve bu süreçte hangi mekanizmaların rol aldığı açıklanmaya çalışılmaktadır. Bu modele göre pozitif etkinlikler bireylerin pozitif duygu, düşünce, davranışlarını ve ihtiyaç doyumunu arttırmakta, bütün bunlar da bireyin iyi oluşunu yükseltmektedir. Buna göre etkinliklerin özellikleri bu etkinliklere ilişkin doz, başka bir deyişle, sıklık ve harcanan zaman, etkinliklerin sıralaması, çeşitlilik ve etkinlik sırasında sosyal destek alma gibi değişkenler açısından incelenmektedir. Araştırma bulguları çerçevesinde bu değişkenlere ilişkin en etkili eşleştirmenin ortaya konulmasının, başka bir deyişle bireye en fazla yarar sağlayacak uyumun ortaya konulmasının önemli olduğu belirtilmektedir. Bireye ilişkin özellikler ise; motivasyon ve çaba, yeterlik inançları, duygusal durum, kişilik, sosyal destek ve yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey gibi demografik değişkenler açısından ele alınmaktadır (Bkz: Şekil 2. Lyubomirsky ve Layous 2013).



Şekil 2: Olumlu Etkinlik Modeli

Pozitif etkinlik modeli, pozitif aktivitelerin bireyleri nasıl ve neden mutlu ettiğini açıklamayı amaçlamaktadır. Şekilde gösterildiği gibi, olumlu faaliyetler olumlu duyguları, olumlu düşünceleri, olumlu davranışları arttırır ve hepsi de refahı arttırır. Olumlu faaliyetlerin (örneğin, dozaj ve çeşitlilik) ve kişinin (örneğin, motivasyon ve çaba) özellikleri, faaliyetlerin refahını geliştirme derecesini etkiler. Optimal bir insan-aktivite uyumu refah içinde artışları öngörür (Lyubomirsky ve Layous 2013).

KURAMA YÖNELİK ELEŞTİRİ VE ÖNERİLER

Pozitif psikoloji ortaya konduğu günden itibaren tıpkı diğer kuramlar gibi kendinden öncekilere yönelik yeni eleştiriler ve bakış açıları sunmuştur. Benzer şekilde pozitif psikoloji de hem kendi içerisinde hem de diğer kuramsal yaklaşımlardan farklı eleştiri ve öneriler almıştır. Pozitif psikolojiye en yoğun eleştiriler Hümanist Psikoloji kuramcılarından gelmiştir. Taylor (2001), hümanistik kuramcıların teorilerine bakıldığında pozitif psikolojiye ait kavramları daha öncesinde kullandıkları ve değerlendirdiklerini, pozitif psikologların epistemolojik olarak Hümanistik Psikolojiye ihtiyaç duyduklarını belirtir.

Held (2004), pozitif psikolojinin yapılandırılmasında ve ifadesinde bazı negatif özellikler olduğunu belirtir. Acıyla karşılaşan insanlarda bununla başa çıkmak için olumlu düşünmeye zorlamak veya iyi olanların yalnızca iyi, kötü olanlarınsa kötü olduğu mesajı pozitif psikolojinin olumsuz yönleri arasında sayılabilir. Pozitif psikologların negatifliği aşırı göz ardı etmesi ve negatif erdemlere karşı olumsuz tutum takınması (Watkins, 2015), yeni bir bilimsel söylem getirmemiş olması ve çalışılan konuların ve beklentilerin gerçekliğini sorgulamanın zor olması gibi durumlar pozitif psikolojinin negatif yönleri olarak görülmektedir (Held, 2004). Pozitif psikolojiye getirilen başlıca eleştirilerden biri pozitif kavramını içermesinin geri kalan literatür için negatif olduğu algısı yaratacağıdır. Sanılanın aksine pozitif psikoloji diğer tüm yaklaşımların negatif olduğunu iddia etmez yalnızca nötr yapısının olumlu yönleri geri planda bıraktığını belirtir (Gable ve Haidt, 2005).

Pozitif psikoloji ortaya konması yeni olmasına karşın kısa sürede hem teorik hem de pratik anlamda ortaya pek çok çalışma konmuştur (Seligman, Teen, Park ve Peterson, 2005). Sosyal bilimlerde değişen paradigmalar tıpkı diğer bilimlerde olduğu gibi psikoloji akımları için de değişikliği ve güncellemeyi gerekli kılmıştır. Pozitif psikoloji literatüründe Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), ortaya koyduğu öznel ve grup deneyimleriyle ilgili pek çok çalışma bulunmasına karşın kurumsal yapılar ve vatandaşlık üzerine çalışmalar halen sınırlı sayıda bulunmaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikolojinin insana ait değerlere, iyi oluş ve mutluluk arayışına yönelik vurgusunun farklı kültürlerin kendi toplumlarındaki insanlara öğretileriyle benzerlikler taşıdığı, pozitif psikolojinin bu anlamda kültür tandanslı bir bakış açısı oluşturmaya müsait olduğu söylenebilir (Wong, 2013). Linley, Joseph, Harrington ve Wood (2006), pozitif psikolojinin gelecekte ele almaları gereken konuları şu şekilde sınıflandırmışlardır: a) pozitif ve negatifi sentezleme; b) kendi epistemoloji ve kuramsal tarihçesini oluşturma; c) psikolojik, sosyal, nörobilimsel gibi farklı disiplinleri bir arada ele alma ve analiz edebilme. Pozitif psikolojiye yönelik eleştiri ve önerilerin çoğunlukla pozitif anlayışın nasıl açıklanacağı ve nerede durulacağı, bununla birlikte kendinden önceki kuramlardan farklı neyi söylediğini net olarak ifade etmesiyle ilgili olduğu görülmektedir.

ÖZET

Henüz 20 yıllık bir geçmişe sahip olan pozitif psikoloji geçen sürede bakış açısı ve müdahale yöntemlerinde sürekli farklılıklar getirmiştir. Birinci dönemde önceki psikolojik kuramlardaki nötr ve olumsuz olanı gidermeye yönelik anlayışın ötesinde iyi yönlere yaptığı vurgu pozitif psikolojinin literatüre getirdiği en önemli yeniliklerden biri olmuştur. Tarihçesi görece olarak daha kısa olmasına karşın

yenilenen düşüncelerle ana ilkesinde de yenilikler getiren teorik akımları kendi içerisinden çıkarmıştır.

Pozitif psikoloji özellikle iyi oluşa ve iyi olanı güçlendirmeye yaptığı vurguyla hem bireyler hem de kurumlar için pek çok çalışma alanı imkânı doğurmuştur. Literatürümüzde konuyla ilgili pek çok ampirik çalışma olmakla birlikte pozitif psikolojinin teorik yapısıyla ilgili olarak yerli literatürü de içerisine alan kavramsal bir yazına rastlanmamıştır. Çalışmanın bu ve diğer bölümlerinde yer alan kavramların bundan sonraki çalışmacılar için kuramsal zemini anlamada ve sahada yeni araştırmalar yürütmede faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 1-22.

Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar-Current Approaches in Psychiatry, 9*(3), 346-362.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology, 2*(3), 300-319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist, 56*(3), 218.

Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. American scientist, 91(4), 330-335.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology, 9*(2), 103-110.

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

Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of humanistic psychology, 44*(1), 9-46.

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015*). Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life.* Routledge.

James, W. (2002). *The varieties of religious experience: A study in human nature.* New York: Modern Library.

Jorgensen, I. S., & Nafstad, H. E. (2004). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. *Positive psychology in practice,* 15-34.

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current directions in psychological science, 22*(1), 57-62.

Linley, A. P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. The Journal of Positive Psychology, 1(1), 3-16.

Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies, 17*(4), 1753-1768.

Pawelski, J. O. (2003). William James, positive psychology, and healthy-mindedness. *The Journal of Speculative Philosophy, 17*(1), 53-67.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*(1), 141-166.

Seligman, M. E. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions, 1*(3), 181.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology,* 2(2002), 3-12.

Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* Simon and Schuster.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *In Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist, 60*(5), 410.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist, 56*(3), 216.

Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology, 41*(1), 13-29.

Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology, 10*(1), 39.

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 41-79.

Watkins, P. C. (2015). *Positive psychology 101.* Springer Publishing Company.

Wong, P. T. (2013). Positive psychology. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology,* 3, 1021-1027.

2. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİDE DUYGU ODAKLI KAVRAMLAR

Uzm. Psk. Gökhan ÖZCAN - Psikolojik Danışmanlık Merkezi

GİRİŞ

Pozitif psikolojinin amacı, Seligman ve Csikszentmihalyi (2000)'nin veciz ifadesiyle, bireylerin, toplulukların ve toplumların gelişmesini sağlayan faktörleri anlamak ve bu faktörleri teşvik etmektir. Peki, duygu ve duygulanım kavramları pozitif psikolojinin bu önemli amacında nasıl bir rol oynamaktadır?

Duygu ve duygulanım, yani hissediş, insanın dünyayı en temel deneyimleme biçimidir. Yaşam içerisinde sadece duyumsamayız; sadece düşünmeyiz, sadece hatırlamayız. Tüm bu fizyolojik/psikolojik deneyimlerimizi bir duygu ve duygulanım eşliğinde yaşantılarız. Öyleyse duygu ve duygulanım, insan zihninin salt bir fizyolojik/psikolojik bileşeni değil; daha bütüncül öneme sahip bir gerçekliktir.

Duygular ve duygulanımlar ruh sağlığı alanında psikanaliz, psikiyatri, deneysel psikoloji, bilişsel psikoloji gibi disiplinler içerisinde uzun yıllardır farklı tür ve desenlerde yapılandırılan birçok bilimsel ve klinik çalışmaya konu olmuştur. Pozitif psikoloji, duygu ve duygulanımı kavrama konusunda önceki kuram ve bakışlardan daha farklı bir perspektif çizmektedir. Pozitif psikoloji öncelikle duygu ve duygulanım kavramlarını psikopatolojinin indirgeyici konusu olmaktan çıkartmak istemektedir. Eğer duygu denilen şey, yaşamı en temel kavrama biçimimizse onu sadece hastalık bağlamında incelemek araştırmacıyı fazlasıyla daraltıcı bir tutuma sebep olacaktır. Pozitif psikoloji buradaki problemli durumu fark etmekte, psikopatolojiyi saf dışı bırakıp dikotomi oluşturmadan, rotasını hastalığın dışına, yaşamın içerisinde hisseden, sıradan insana çevirme cesaretini göstermiştir (bkz. Keltner ve Haidt, 2003; McCullough, Tsang ve Emmons, 2004; Park, Peterson ve Seligman, 2005).

Bu bölümde pozitif psikolojinin duygu-odaklı yönü üç farklı kavram altında incelenmektedir: Olumlu duygulanım, duygusal zeka ve duygusal yaratıcılık.

OLUMLU DUYGULANIM

Duygulanım ve duygular genel anlamda psikolojinin, özelde pozitif psikolojinin temel çalışma alanlarından biridir. Duygulanım ve duygu kavramı birbirleriyle yakından ilişkili olmalarının yanında tam olarak aynı şey de değillerdir. Genellikle duygulanım ve duygu, süreleri ve/veya yoğunluğu ile ayırt edilmiştir. Günümüzdeki pozitif psikoloji araştırmacılarının çoğunluğu ise ve duygulanım ve duygu arasındaki merkezi ayrımı, yoğunluk veya süreden ziyade, *yayılım* (diffuseness) kavramı üzerinden yapılandırmaktadırlar. Duyguların, ilgi konusu bir nesnesi veya öznel deneyimin bir parçası olan tanımlayıcı bir olayı vardır. Duygular her zaman bir şey veya birisiyle ilgilidir. Diğer taraftan, duygulanımda böyle bir nesne ya da belirleyici olay bulunmamaktadır. Öyleyse dar anlamda duygulanım, yakın sebeplerden kopuk olan yaygın duygusal deneyimlerdir (Cropanzano, 2003).

20. yüzyıl boyunca araştırmacılar korku, endişe, üzüntü, depresyon, öfke, düşmanlık, haset gibi temel olumsuz duygulanımlar üzerinde çalışmışlar, sevinç ve heyecan gibi olumlu duygulanımları büyük ölçüde göz ardı etmişlerdir. Olumsuz duygulanımların baskın rolü, kısmen, kaygı kavramını psikanalitik düşüncenin temel taşlarından biri yapan Freud (1926)'un etkisinden kaynaklanmıştır. Psikanalitik gelenekte olumsuz duygulanımlar bazı istisnalar dahilinde, Freud sonrasında ayrılma (Bowlby, 1973), haset (Klein 1957), saldırganlık (Kernberg, 1995) gibi kavramlar dolayımında araştırılmaya devam edilmiştir

Olumsuz duygulanımlarla ilgili uzun süren meşguliyetin diğer bir sebebinin, korku ve kaygının evrimsel değeriyle ilgili olduğu söylenebilir. Söz gelimi Marks ve Nesse (1994) kaygı bozukluklarını savunma uyarıları bağlamında evrimsel açıdan incelemiş, korkunun organizmayı potansiyel tehdit veya tehlike durumlarından kaçmaya teşvik ederken, iğrenmenin onları zararlı şeylerden uzak tutmaya yardımcı olduğunu belirtmiştir. Olumsuz duygulanımlarla karşılaştırıldığında literatürde olumlu duygulanımların evrimsel işlevleri daha az araştırılmıştır.

Bu duruma bir istisna olarak Paul Meehl, *Primary and secondary hypohedonia* (1975) makalesinde şizofreniyi psikopatoloji bağlamında değil, genel anlamıyla hedonik kapasitenin normal aralıktaki bireysel farklılaşması şeklinde ele alması sebebiyle, olumlu duygulanımı pozitif psikoloji literatürüne kazandıran ilk araştırmacılardan biri olarak kabul edilebilir. Meehl, hedonik kapasitedeki bireysel farklılıkların doğumda mevcut olduğunu ve kısmen kalıtsal olduğunu öne sürmüş, doğuştan gelen bu genotipik farklılıkların, olumlu duygulanımdaki önemli fenotipik değişkenliklerle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Meehl, hedonik kapasite/olumlu duygulanımdaki bireysel farklılıkların, kaygı ve öfke gibi olumsuz duygulanımlardaki bireysel farklılıklardan büyük ölçüde farklı olduğunu iddia etmiştir.

Bir davranış bilimi olarak doğan psikoloji sonra bilişe ve 1980'ler sonrası da insan deneyimindeki duygulanıma yönelmiş, böylece Meehl'in argümanları, sonraki çalışmalar tarafından desteklenmiş ve derinleştirilmiştir. Watson ve Clark (1997) sadece 1992-1994 yılları arasında 'duygu/duygulanım' anahtar kelimesiyle PsyLIT veritabanında 1,857 araştırmanın mevcut olduğunu hatırlatarak giriş yaptıkları *Measurement and mismeasurement of mood: Recurrent and emergent issues* isimli makalesinde duygulanıma dair yapılan ölçümlerin genel anlamda deneklerin duygu tanımlamalarındaki muğlaklık sebebiyle bir çıkmaza girdiğini, bu nedenle araştırmacıların duygulanımın boyutsallığını önemsemeye başladıklarını ifade etmiş, bu makalede negatif ve pozitif olarak iki temel boyuta indirgenen duygulanımın detaylarını incelemiştir.

Olumsuz duygulanım boyutu, bireyin korku, öfke, üzüntü, suçluluk, hor görme ve iğrenmeye; olumlu duygulanım ise neşe, ilgi, güven gibi olumlu yaşantılarına odaklanır. Bu boyutların her ikisi de kısa vadeli bir durum (state) veya uzun vadeli bir özellik (trait) olarak değerlendirilebilmektedir (Watson, 2002). 'Olumsuz-olumlu' boyutun dışında duygulanım, 'hedonik ton' ve 'duygulanım yoğunluğu' kavramlarıyla da açıklanmaya çalışılmıştır. Hedonik ton, yüksek (veya pozitif) kutuptaki hoş duyguları (örneğin mutluluk) ve düşük (veya negatif) kutuptaki hoş olmayan duyguları (örneğin hüzün) kapsamaktadır. Duygulanım yoğunluğu kavramı ise bir duygunun yaşandığı gücü ifade etmektedir. Yüksek kutup duygulanımda güçlü ve derin; düşük kutup duygulanımında ise hafif ve zayıf bir deneyim yoğunluğu mevcuttur (Larsen ve Diener, 1992). Pozitif ve negatif duygulanım karşıt boyutlar değildir; bu sebeple biri artış gösterirken diğerinin düşmesinin beklenmesi anlamlı bir yaklaşım olarak görülmemektedir (Diener, 1994).

Araştırmacılar olumlu duygulanımın genel anlamda normal dağılıma uyum gösterirken, olumsuz duygulanımın dar bir ranjda ve düşük puanlarda dağılım gösterdiğini, olumlu duygulanımın dışadönüklükle, olumsuz duygulanımın ise nörotizm ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Zevon ve Tellegen).

Olumsuz ve olumlu duygulanım, öncelikle canlıların hayatta kalmasını teşvik etmek için gelişmiş daha büyük biyo-davranışsal sistemlerin öznel bileşenleri olarak görülebilir. Olumsuz duygulanım, organizmanın yaralanmaya veya ölüme neden olabilecek eylemlerini durdurmayı sağlayan sağ ön korteksteki aktivite ile bağlantılı olan *davranışsal inhibisyon sistemi* (behavioral inhibition system) ile ilgilidir. Olumlu duygulanım ise organizmayı yeme, barınma ve cinsellik gibi ödüllendirici ve zevkli durumlara yönlendiren bir yaklaşım sistemi olan *davranışsal rahatlama sistemi* (behavioral facilitation system) ile ilgilidir. Bu sistem, dopamin aktivitesi ve sol prefrontal korteksteki dinlenme aktivitesi ile bağlantılıdır. Bu biyo-davranışsal sistemlere yol açan farklı evrimsel baskılar göz önüne alındığında,

olumlu ve olumsuz duygulanımın birbirinden nispeten bağımsız olması ve farklı bağıntılara sahip olması şaşırtıcı değildir (Naragon ve Watson, 2009).

Araştırmalar demografik değişkenlerin genellikle olumlu duygulanım üzerinde çok az etkisi olduğunu göstermektedir. Örneğin, yaş, cinsiyet, medeni durum, etnik köken, gelir ve sosyoekonomik durum, olumlu duygulanımın ve mutluluğun nispeten zayıf yordayıcılarıdır. Yine de yaş değişkeni bazı araştırmacılar tarafından önemsenmiştir. Özellikle 30 yaş sonrasında olumlu duygulanım geçici olarak artarken, olumsuz duygulanım ise geç ergenlik döneminde zirve yapar ve daha sonra orta yetişkinliğe kadar azalır (Carr, 2013).

Olumlu duygulanım için daha önemli görünen iki demografik değişken vardır: sosyal aktivite ve dini/manevi katılım. Olumlu duygulanım, arkadaş sayısı ve sosyalleşmeye harcanan saat sayısı gibi çeşitli sosyal davranış göstergeleriyle ilişkilidir. Olumlu duygulanım ve sosyal aktivite iki yönlü etkiye sahiptir: Olumlu duygulanımı yüksek olanlar sosyal faaliyetler aramak için motive olurlar; tersine, sosyalleşme olumlu duygulanımı arttırma eğilimindedir. Ek olarak, dini veya manevi bir yöne sahip olmanın da olumlu duygulanımı arttırdığı bildirilmiştir. Bu artış, yaşamda daha güçlü bir anlam veya amaç duygusuna sahip olmaktan kaynaklanmaktadır (Naragon ve Watson, 2009). Düzenli fiziksel aktivite, yeterli uyku ve değerli hedeflere ulaşmaktan ziyade onlar için çabalamak, olumlu duygulanımla ilişkili bulunmuştur. Bu nedenle, olumlu duygulanım düzenli fiziksel egzersizlere katılarak, düzenli ve yeterli bir uyku düzeni sürdürerek ve değerli hedeflere yönelik çalışarak arttırılabilir (Watson, 2002).

Olumlu duygulanım, pozitif psikoloji kavramı olarak demografik değişkenlerin haricinde özellikle sağlık alanında çeşitli değişkenlerle birlikte de incelenmiştir. Steptoe, Wardle ve Marmot (2005), orta yaşlı kadın ve erkeklerde olumlu duygulanımın, azalmış nöroendokrin, enflamatuar ve kardiyovasküler aktivite ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Cohen ve Pressman (2006) anksiyete, depresyon ve düşmanlık gibi olumsuz duygusal stillerin uzun zamandır hastalık ve ölüm riski artışının yordayıcısı olarak kabul edilmiş olmasına dikkat çekip buna karşılık, olumlu duygusal stillerin sağlık literatüründe nispeten ihmal edildiğini ifade etmektedir. Cohen ve Pressman, çalışmasında mizaç özelliği olarak olumlu duygulanım ile fiziksel sağlık ilişkiselliğine dair tutarlı araştırma modellerine dikkat çekmişler, araştırma sonucunda olumlu duygulanım ile düşük morbidite ve azalmış semptom ve ağrı ilişkisi tespit ederken, olumlu duygulanımın aynı zamanda yaşlılarda uzun ömürlülük ile ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Olumlu duygulanım vücut salgılarıyla da ilişkili bulunmuştur. Olumlu duygulanımı iyimserlik ve kortizol salgısı ile ele alan Lai ve ark. (2011)'ının yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre iyimserlik puanları daha yüksek olan katılımcıların sabah uyanma döneminde

daha az kortizol salgısı salgıladıkları tespit edilmiştir. Bu etki, erkeklerde, uyanma döneminde kortizol seviyesinin daha yüksek olduğu kadınlardan daha belirgin bir durumdadır. Bu bulgular iyimserlik ve genelleşmiş olumlu duygulanım gibi pozitif psikolojik kaynakların kortizol salgılanması üzerinde olumsuz emsallerinden daha fazla etkiye sahip olduğunu ve olumlu duygulanımın iyi oluşun potansiyel katkısı konusuna daha fazla dikkat edilmesinin gerekliliğini göstermektedir.

Uyku, depresyon, kaygı bozuklukları gibi psikiyatrik sorunlarla birçok kez ilişkilendirilmiştir. Pozitif psikoloji ise olumlu duygulanımı uyku ile ilişkilendirmeye çalışmıştır. Ong ve ark. (2017), yaptıkları derleme çalışmasında uykuya katkıda bulunabilecek olumlu duygulanımları (örneğin, neşe, mutluluk, canlılık) araştırmışlar, bu sistematik derlemede, pozitif duygulanım ile uyku arasındaki ilişkiyi inceleyen kesitsel, uzunlamasına ve deneysel çalışmalardan elde edilen bulguları birleştirmişlerdir. Bulgular sağlıklı popülasyonda olumlu duygulanım ile uyku arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Bir mizaç özelliği olarak olumlu duygulanımın farklı tipleri ile stres düzeyi ve uyku arasındaki ilişkiyi araştıran ve anlamlı sonuçlar bulgulayan yakın zamanlı bir makale Ong ve ark.'ın bulgularını deneysel bir desen ile desteklemektedir (Presman ve ark., 2017).

Bazı yazarlar olumlu duygulanım ile çeşitli psikolojik fenomenlerin ilişkiselliğini araştırmışlardır. King ve ark. (2006) olumlu duygulanım ile yaşamdan edinilen anlam duygusunu incelemişler, sonuçlar olumlu duygulanımına sahip bireylerin yaşamda anlamlı hissetmeye eğilimli olduğunu, olumlu duygulanımın bir durumun anlamına olan duyarlılığı artırabileceğini ortaya koymuştur. Tice ve ark. (2007) çeşitli manipülasyonları ve ölçümleri içeren dört deney düzenlemişler, olumlu duygulanımın veya olumlu duyguların benlik kaynaklarının tükenmesini önleyebileceğini bulgulamışlardır. Bir öz-düzenleme eylemi deneyimleyen katılımcılar (örneğin komedi videosu, çeşitli görevler, sürpriz bir hediye vb.) nötr bir ruhsal uyaran deneyimleyen katılımcılardan önemli ölçüde daha iyi hissettiklerini bildirmişlerdir.

Ebeveynlik tutumları çocukların duygulanımları üzerinde en etkili faktörlerden biridir. Griffith ve ark. (2017) laboratuvar temelli etkileşim görevleri belirleyerek annesel (maternal) duygusal ifadeler kullanma ile ergenlerin doğal ortamlarda olumlu duygulanım deneyimleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 80 sağlıklı ergen ve annelerinin katılımcı olduğu çalışmada, sorun çözme ve olumlu bir olay planlama görevleri sırasında annesel olumlu ve olumsuz duygusal ifadelerin süreleri gözlenmiş, sonuçlara göre anneleri daha fazla olumsuz duygu bildiren ergenler, günlük ortamlarda daha az olumlu duygulanım yaşamışlardır. Bu çalışma, annesel duygusal bildirimlere maruz kalmanın, ergenlerin günlük öznel iyi oluşları ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmalar stresörlerin yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu ve depresyonun gelişiminde kritik bir rol oynadığını göstermiştir. Daha ziyade kronik hastalıklar üzerine odaklanan önceki araştırmalardan farklı olarak Sewart ve ark. (2019) gerçekleştirdikleri güncel çalışmada olumlu duygulanımı yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu ve majör depresif bozukluğunun semptom şiddeti üzerine kronik kişilerarası ve kişilerarası olmayan stresin bir moderatörü olarak incelemiştir. Bir ergen ve genç erişkin örneklemiyle çok seviyeli bir istatistiksel yaklaşım kullanarak yaptıkları çalışmanın sonucuna göre olumlu duygulanım kronik kişilerarası stres ile majör depresif bozukluk ve sosyal anksiyete bozukluğunun semptom şiddeti arasındaki ilişkiye orta düzey bir anlamlılıkta moderatörlük yapmıştır. Bulgular, kronik kişilerarası stres zamanlarında, yüksek olumlu duygulanımın yaygın anksiyete bozukluğu ve majör depresif bozukluk semptomlarının gelişmesinde tampon görevi görebileceğini düşündürmektedir.

Olumlu ve olumsuz duygulanım, Watson ve ark. (1988) tarafından geliştirilen geniş kültürler-arası geçerliliğe sahip olan *Positive and negative affect schedule (PANAS)* ölçeği ile değerlendirilmektedir. Psikometrik bir ölçek olarak kullanılan PANAS, kişilik istatistikleri ve özellikleri ile olumlu ve olumsuz duygulanımları arasındaki ilişkileri gösterebilmektedir.

DUYGUSAL ZEKÂ (EQ)

Stoacı filozoflar duyguları irrasyonel ve yararsız görmüşlerdir. 18. ve 19. yüzyılların romantik hareketi, empati ve sezgi gibi duygularla ilgili olayların rasyonel düşünce yoluyla ulaşılamaz olan yararlı bilgiler sağladığı fikrini ortaya atmıştır. Yirminci yüzyılda ise psikologlar ve filozoflar hala duyguların zihinsel aktiviteyi kesintiye uğratıp uğratmadığını veya mantıksal düşünceye ve davranışa katkıda bulunup bulunmadığını tartışmışlardır. Duygusal zeka kavramı, bu tartışmayı bambaşka bir eksene oturtmuştur.

Duygusal zeka, Daniel Goleman (1996)'ın *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ?* makalesi ve yaklaşık 30 dile çevrilen aynı isimli kitabı ile gündeme gelen ve halen birçok alanda tartışılan önemli bir kavramdır. Duygusal zeka, kısaca, bir kişinin kendisinin, başkalarının ve grupların duygularını tanımlama, değerlendirme ve yönetme becerisini, kapasitesini veya kendini algılama yeteneğini tanımlar (Serrat, 2017). Geleneksel zeka tanımının yetersizliğine bir yanıt olarak ortaya konan duygusal zeka, geleneksel zekadan oldukça farklı yönler içermektedir.

Başarıdaki farklılıkları yeterince açıklayan IQ dışındaki karakteristiklerin aranması yeni bir girişim değildir. Thorndike (1920), IQ'nun öngörücü gücünü gözden geçirirken, IQ tarafından hesaba katılmamış olan sonuç ölçütlerindeki farklılıkları açıklamanın bir yolu olarak "sosyal zeka" kavramını geliştirmiştir. Zekanın bütünlüğüne daha geniş bir ilgi, çoklu zeka kavramını geliştiren ve araştıran ve IQ ile arasında anlamlı bir ilişki bulamayan Gardner ve Hatch (1989) gibi araştırmacılar tarafından yeniden dirilmiştir. Bu bizi Gardner tarafından önerilen "diğer" zeka türlerinin, IQ'dan açıkça farklı bir yapı olduğu sonucuna götürmektedir. Nitekim Gardner'a göre, kişilerarası (interpersonal) zeka, bir insanın başkalarının niyetlerini, motivasyonlarını ve isteklerini anlama ve sonuç olarak başkalarıyla etkin biçimde ilişki kurma kapasitesini ifade eder. Buna karşılık, iç zeka (intrapersonal), ise kişinin kendini anlama kapasitesi olup, arzularını, korkularını içeren etkili bir ilişki modeli ve bu bilgileri birisinin kendi yaşamını düzenlemede etkin bir şekilde kullanması anlamına gelmektedir (Petrides, 2011).

Duygusal zekası iyi olan bireyler, hissettiklerini tanımlayabilir ve amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olmak için kasıtlı olarak farklı duygulanımları oluşturabilirler. Başka bir deyişle, duygusal zekası iyi olan kişiler kendilerini nasıl motive edeceklerini bilirler (Yeung, 2009). Duygusal zeka, sadece psikoloji alanında değil; modern işletmelerde, hemşirelik pratiğinde, hukuk, tıp, mühendislik ve eğitimde önemli bir kavram olarak tanınmış ve uygulamalarda temel bir model olarak önemsenmiştir (Matthews ve ark., 2004).

Kuramsal yapısı itibariyle pozitif psikoloji ile duygusal zekâ arasında bazı kesişme noktaları bulunmaktadır. Her iki alanda da incelenen olumlu insan özelliklerinde ve güçlü yanlarındaki benzerlikler şunlardır:

a) doğru öz farkındalık bağlamında öz saygı;
b) sosyal farkındalık ve empati bağlamında başkalarının nasıl hissettiğini, şefkat ve özgeciliği anlamak;
c) sosyal etkileşim kapasitesi bağlamında sosyal beceriler;
d) grup kimliği, sosyal sorumluluk, işbirliği ve takım çalışması;
e) dürtü kontrolü, öz düzenleme ve duyguları kontrol etme becerisi;
f) kişisel ve kişiler arası problem çözmeye dayanan iyi karar verme, etkili işleyiş ve başarı odaklı yüksek performans;
g) iyimserlik ve umut;
h) kendini gerçekleştirme ve amaçlara ulaşma, gelişmeyi, anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmeyi sağlama; ve
i) genel mutluluk, öznel iyi oluş ve olumlu bir ruh hali yaratma ve kullanma becerisi (Bar-On, 2010).

Duygusal zeka, toparlayacak olursak, duygusal yüklü bilgiyi yetkin bir şekilde işleme koyma ve problem çözme gibi bilişsel etkinlikleri yönlendirmede ve enerjiyi gerekli davranışlara odaklamada kullanma yeteneğini ifade eder. Terim, standart IQ testlerinde öne çıkarılan zekice davranmanın kişisel ve toplumsal başka yolları olabileceğini vurgulamaktadır. Duygusal zeka kavramı son tahlilde en azından geleneksel kristalleşmiş zeka kavramlarıyla karşılaştırıldığında umut vaat eden bir terimdir. Bu nedenlerden dolayı, duygusal zekanın pozitif psikolojiye ait bir kavram olduğu öne sürülebilir (Salovey ve ark., 2002).

Mayer ve Salovey (1997), genelde üniter bir yapı olarak ele alınan duygusal zekayı pozitif psikoloji için önemli kabul edilebilecek entegratif dört boyuta ayırmıştır.

Bu boyutlardan ilki, ***duygusal algı ve ifade*dir**; sözel ve sözel olmayan bilgilerin duygu sisteminde tanınmasını ve sisteme girmesini içerir. Duygusal algı, yüz ifadelerinde, ses tonunda veya kültürel eserlerde ifade edildiği gibi duygusal mesajları kaydetmeyi, bunlara katılmayı ve deşifre etmeyi içerir. Bireyler, bu tür uyaranların duygusal içeriğini ayırt etme yeteneklerinde farklılaşırlar. Bu yeterlilikler, ilgili bilginin duygu ve ruh hallerinden oluştuğu temel bilgi işleme becerileridir. Örneğin, bazı aleksitimik kişiler duygularını sözlü olarak ifade etmekte zorlanırlar, çünkü muhtemelen bu duyguları tanımlamakta zorluk çekerler (Apfel ve Sifneos, 1979).

Düşüncenin duygusal olarak kolaylaştırılması olan ikinci boyut (bazen duygusal zekanın kullanılması olarak da adlandırılır), duyguları yaratıcılık ve problem çözme gibi bilişsel süreçlerin bir parçası olarak kullanmak anlamına gelir.

Üçüncü boyut, ***duygusal anlayış***, duygunun bilişsel olarak işlenmesini, yani başkalarının duyguları üzerine getirilen içgörü ve bilgiyi içerir. Bu seviyedeki en temel yeterlilik duyguları kelimelerle etiketleme ve ilişkileri tanıma yeteneği ile ilgilidir. Duygusal açıdan zeki bir birey, duyguları tanımlamak için kullanılan terimlerin bazı gruplara göre düzenlendiğini ve bu duygu terim gruplarının bulanık kümeler oluşturduğunu kabul edebilir (Ortony, Clore ve Collins, 1988).

Dördüncü boyut, ***duygusal yönetim***, kişinin kendinde ve diğer insanlarda duyguların düzenlenmesi ile ilgilidir. Bu düzenleyici işlem birkaç adımdan oluşmaktadır. Bireylerin 1) duygularını değiştirebileceklerine inanması; 2) duygulanımlarını izlemeleri; 3) düzenlemeye ihtiyaç duyan bu duygulanımları ve duyguları tanımlamaları ve ayırt etmeleri; 4) bu duygulanımları ve duyguları değiştirmek için, çoğunlukla olumsuz duyguları hafifletmek veya olumlu duyguları sürdürmek için stratejiler kullanmaları ve 5) bu stratejilerin etkinliğini değerlendirmeleri (Salovey, Caruso ve Mayer, 2004).

Örgütsel bağlamda duygusal zekanın başarı ve performans üzerindeki etkisini titizlikle gösteren araştırmalar oldukça nadirdir. Kelley ve Caplan (1993)'ın Bell laboratuarlarındaki araştırma ekiplerine odaklanan çalışması ilk önemli araştırma olarak kabul edilebilir. Bu çalışmada duygusal zeka ile yüksek ve ortalama performanslar arasındaki ilişkiye odaklanılmış, tüm ekip üyelerinin çok yüksek IQ'ları olmasına rağmen, bazı ekip üyeleri diğerleri tarafından "yıldız" olarak tanımlanmıştır. Sonuçlara göre "yıldızlar" ve diğer ekip üyeleri arasında IQ bağlamında bir farklılık tespit edilmemiştir. Akademik yeteneğin "yıldız" derecelendirmesinin veya verimliliğin iyi bir göstergesi olmadığı, esasen ekip üyelerinin kullandığı kişilerarası stratejilerin etkili olduğu bulgulanmıştır.

Duygusal zekanın çeşitli değişkenler ile birlikte incelendiği araştırmaların 2000'lerin başından itibaren hız kazandığı görülmektedir. Nitekim George (2000), duygusal zekanın geride açıklanan dört boyutunun liderlik sürecinde merkezi bir rol oynadığını ifade etmiştir. Daha spesifik olarak, kişinin kendisinin ve başkasının duygularını anlama ve yönetme becerisi anlamına gelen duygusal zekanın kuruluşlarda etkin liderliğe katkıda bulunduğunu öne sürmektedir. George'a göre duygusal zeka etkili liderlik bağlamında ortak hedeflerin geliştirilmesini; başkalarının iş faaliyetlerinin önemini takdir etmeyi; coşku, güven, iyimserlik, işbirliği, güven oluşturmayı ve sürdürmeyi; karar verme ve değişimde esnekliği teşvik etmeyi ve bir organizasyon için anlamlı bir kimlik oluşturmayı ve sürdürmeyi mümkün kılmaktadır. Caruso, Mayer ve Salovey (2002), duygusal zekanın yetenek modelini esas alarak liderlik ile ilgili yönlerini araştırmaya devam etmişlerdir. Yazarlara göre, duygusal zeka liderin "ilişki" becerisiyle doğrudan ilişkilidir. Yazarlar duygusal zeka modellerini çalışma organizasyonlarındaki liderliğe uygulamakta ve organizasyonların liderlerin ve yöneticilerin seçiminde ve gelişiminde neden duygusal zekayı göz önünde bulundurmaları gerektiğini tartışmaktadırlar. Yetenek modellerinin, işyerindeki duyguların tartışılmasına saygınlık kazandırdığını, liderlerin duygusal zekadan yoksunlarsa, iş yerindeki duyguları daha iyi anlama taleplerine yanıt veremeyeceklerini ve sonuç olarak insan kaynakları uygulayıcıları ve liderlik araştırmacılarının yetenek modeline odaklanmaları gerektiğini düşünmektedirler.

Duygusal zekâ, liderlik değişkenine ek olarak bazı çalışmalarda sosyal etkileşim ile birlikte de ele alınmıştır. Schutte ve ark. (2001), yürüttükleri yedi farklı çalışmada duygusal zeka ve kişilerarası ilişkiler arasındaki bağı incelemişler, duygusal zeka konusunda daha yüksek puan alan katılımcıların sosyal durumlarda empatik bakış açısı alma ve kendini izleme, sosyal beceriler, işbirliğine dayalı tutumlar, yakın ve şefkatli ilişkiler, evlilik doyumu puanlarının da pozitif yönde artış gösterdiğini tespit etmişlerdir. Lopes ve ark. (2004) iki farklı çalışmada duygusal

zekanın bir boyutu olan duyguları yönetme yeteneği ile sosyal etkileşimlerin kalitesi arasındaki ilişkiyi Mayer-Salovey-Caruso duygusal zeka testini kullanarak araştırmışlar, ilk araştırmada 118 Amerikan kolej öğrencisi örnekleminde, alt düzey duyguların yönetimi ve arkadaşlarla etkileşimin kalitesi alt boyutunda pozitif yönde ilişkili tespit etmişlerdir. 103 Alman üniversite öğrencisiyle yapılan ikinci çalışmada ise, sosyal etkileşim, duyguların yönetilmesi, karşı cinsiyetteki bireylerle algılanan etkileşimin kalitesi alt boyutlarında pozitif yönde bir ilişki bulgulamışlardır.

Cazan ve Năstasă (2015), üniversite öğrencileri arasında duygusal zeka, tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişler, duygusal zekanın, akademik ortamlarda daha iyi uyum ya da başarı ile ilgili olduğunu tespit etmişlerdir. Duygusal zekanın yüksek seviyeleri, düşük kaygı, stres, tükenmişlik ve daha yüksek yaşam doyumu seviyeleri ile ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık eden akademik tükenmişlik düşüncesine yol açmıştır. Yazarlar bu çalışmanın sonuçlarıyla yüksek tükenmişlik düzeyleri veya düşük yaşam doyumu düzeyleri konusunda risk altında olan öğrencileri belirlemeye katkı sunmuşlardır.

Yaşam kalitesi ve nihayetinde kurumsal başarı açısından anlamlı bir farklılaştırıcı ise, duygusal zekanın bir birey için geliştirilip geliştirilemeyeceği sorusu önemli hale gelmektedir. Literatürde duygusal zekanın geliştirilebilir bir özellik olduğu konusunda güçlü bir fikir birliği vardır (Steiner ve Perry, 1997; Neely-Martinez, 1997). Aslında, popüler literatürün çoğu, bireylerin duygusal zekalarını geliştirmelerine yardımcı olmak için tasarlanan süreçleri veya programları tanımlamaya adanmıştır. Ancak, müdahalelerin en etkili olduğu yaşam dönemine ilişkin sorunlar ortaya çıkmaktadır. Temel duygusal yetenekler çocuklukta gelişmesine rağmen, duygusal yetenekler, plastik bir yapıdadır ve dolayısıyla duygusal zeka yetişkinlikte de geliştirilebilir bir yapıya sahiptir (Fineman, 1997).

Duygusal zekanın ölçümü, "spesifik yetenek" ölçekleri ve "entegratif model" ölçekleri şeklinde iki ayrı kategoride değerlendirilmektedir. Spesifik yetenek testleri tek bir alana ya da duygusal zekanın alt alanlarına odaklanırken; entegratif model, duygusal zekanın birkaç farklı yetenek alanını kapsayan testleri içerir (Mayer ve ark., 2011). Duygusal zekadaki spesifik yetenek ölçümü alanı yaygın olarak insanların duygusal yüz ifadelerini ayırt etme yeteneklerinin değerlendirilmesiyle ilgilidir. Bu alandaki en bilinen ölçek, Nowicki ve meslektaşları tarafından geliştirilen *Diagnostic analysis of nonverbal accuracy (DANVA)* ölçeğidir (Nowicki ve Carton, 1993). Duyguları anlama ve duygu yönetimi alanlarında yetenek skalasına yeni katılan ölçekler ortaya çıkmıştır. Bunlar arasında *Situational test of emotional understanding (STEU)* ve *Situational test of emotion management* (STEM) ölçekleri

bulunmaktadır (MacCann ve Roberts, 2008). STEU, bir kişinin karmaşık duygusal durumlara değer verme ve tepki verme yeteneği hakkında sorular sorar. Entegratif ölçekler arasında en önemli ölçek 141 maddeli yüz ve şekilleri içeren *Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test (MSCEIT)*'tir (Mayer, 2002).

Duygusal zekâ popülerleşmiş bir kavramdır. Bu sebeple temel bilimsel yapısını anlamak popüler söylemlerin etkisiyle zorlaşmıştır. Popüler literatürde duygusal zekanın IQ'dan daha önemli olduğu konusunda öne sürülen görüşün anlamlı bir iddia olmadığını belirtmekte fayda görmekteyiz.

DUYGUSAL YARATICILIK

Duygusal yaratıcılık, bir sosyal psikoloji profesörü olan James Averill (1980)'in uzun süreli çalışmalarına dayanan, insanların yeni ve daha uyumlu duygular üretme yeteneği olarak tanımlanabilecek önemli bir pozitif psikoloji kavramıdır. Duygusal yaratıcılık kavramı, esasen sosyal-yapılandırmacı bir bakış açısıyla türetilmiştir. Bu görüş, duyguların sosyal normlar içeren, karmaşık sendromlar olduğuna dair temel bir varsayıma dayanmaktadır. Averill (2005), duygusal yaratıcılığın sosyal-yapılandırmacı duygu görüşünden kaynaklandığını öne sürmektedir. Bu görüşe göre toplumların inşa ettiğini, bireyler yeniden yapılandırabilir.

Geleneksel yaklaşımlarda, duyguların biyolojik temelli olduğu ve üzerinde çok az kontrol sahibi olduğumuz otomatik cevaplar içerdiği kabul edilir. Ancak, geleneksel yaklaşımların görüşleri, özellikle -günlük dilde "öfke", "keder", "aşk", "korku" ve benzerleri olarak bilinen durumlar olan- ayrık duygulara gelince yanıltıcı olabilir. Çünkü duygular depresyon gibi bir hastalık değil; organize davranışsal sendromlardır. Duygu, fizyolojik uyarılma, ifade, öznel deneyimler gibi bileşenlerle temsil edilen karmaşık bir reaksiyon örüntüsüdür. Örneğin, öfkenin amacı, değerlendirilmiş bir yanlışı düzeltmek olan bir dizi cevaptır. Ancak geleneksel yaklaşım bu ayrımı yapamaz ve duyguları organize olmayan durumlar olarak değerlendirir (Averill, 2009).

Duygusal yaratıcılık, buradan hareketle yeni, kullanışlı ve özgün olarak tanımlanabilecek duygusal sendromların gelişimini temsil eder. Duygusal yaratıcılık, Averill (1999; 2004) tarafından dört boyutta değerlendirilmiştir: *Hazırlanma* (önceki deneyimlerini temel alarak kendi deneyimlerini, farklılaşmalarını anlama yeteneği); *etkinlik* (birinin veya diğer insanların hedeflerini olumlu yönde etkileyen duyguları deneyimlemek); *yenilik* (yeni, sıradışı duygular deneyimleme yeteneği); ve özgünlük (duyguları içtenlikle ve farklı şekillerde ifade edebilme).

Duygusal yaratıcılık, duygusal deneyimde özgünlük ve uygunluk ile ilgili bilişsel yetenekler ve kişilik özellikleridir. Zaten var olan bir duygunun özellikle etkili bir şekilde uygulanmasını veya daha karmaşık bir düzeyde, bireyin veya grubun ihtiyaçlarını daha iyi karşılamak için standart bir duygunun değiştirilmesini içerir. Sıradan duygusal deneyimlerden sapma, duygusal yaratıcılığın kilit özelliğidir çünkü duygusal yaratıcılık, ortalamadan sapma ve yeni duygusal tepkiler üretme yeteneğini içerir (Ivcevic, Brackett ve Mayer, 2007).

Duygusal yaratıcılık literatürde birçok değişken ile birlikte araştırılmıştır. Fong (2006) endüstriyel örgütlerdeki çalışanların duygusal kararsızlıkları (ambivalance) ile duygusal yaratıcıkları arasındaki ilişkiyi araştırmış, çalışmasının sonucunda duygusal olarak kararsız hisseden bireylerin örgütsel yaşam döngüsünde daha yaratıcı olabildiklerini tespit etmiştir. Duygusal yaratıcılık, iletişim tarzları ile ilişkili bulunmuştur. Tarabakina ve ark. (2015), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri bir çalışmada, deneyimi anlama ve farklılaştırma, iletişimde ortakların duygularını ayırt etme ve ayrıca standart dışı bir şekilde duygusal olarak tepki verme yetenekleri gibi iletişimsel yeterlilik göstergelerinin duygusal yaratıcılık ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca duygusal yaratıcılığın gelişiminin, modern üniversite eğitiminde kalitenin iyileştirilmesinin bir olanağı olarak yorumlamışlardır. Florova ve Novoselova (2015)'nın yakın tarihli bir çalışmasında duygusal yaratıcılığın psikolojik iyi oluş ile ilişkiselliği ebeveyn iletişimi temelinde araştırılmış, annelerin duygusal yaratıcılığı ile erkek çocukların girişkenlikleri ve kızların özerklikleri arasında ilişki bulunmuştur. Yazarlar, duygusal yaratıcılığın, standart olmayan zor yaşam koşullarında artış gösterebildiğini ve yetişkinlerin bireysel ve ailesel psikolojik iyi oluşlarının bir faktörü olabileceği sonucuna varmıştır.

Abuladze ve Martskvishvili (2016) sanat fakültesinde yaptıkları çalışmada duygusal yaratıcılığı aleksitimi ile ilişkilendirmişler, sanat fakültesindeki öğrencilerin ve çalışanların duygusal yaratıcılık skorlarının diğer fakültelere göre daha yüksek çıktığını ve duygusal yaratıcılığın aleksitimi ile negatif ilişkiye sahip olduğunu raporlamışlardır. Buradan hareketle, yazarlara göre duygusal yaratıcılık, sanat alanında çalışan bireyler için önemli psikolojik yapılardan biri olarak düşünülebilir. Sanatsal bireyler, duyguları farklı bir şekilde anlamakta ve yaşamaktadırlar. Sonuçların sosyal ve duygusal öğrenme perspektifinde pratik bir etkisi de vardır. Akademik sistem içerisinde sadece bilişsel değil, duygusal yaratıcılık da yaratıcı çalışmalar için önemli bir eğilimdir. Bu duygusal yön, bireylerin sanatsal becerilerinin gelişimine katkıda bulunmak için okul çağında tanımlanmalı ve geliştirilmelidir.

Duygusal yaratıcılık, Averill (1999) tarafından geliştirilen *Duygusal yaratıcılık envanteri* (ECI) ile değerlendirilmektedir. Envanter, duygusal yaratıcılığın ha-

zırlanma ve doğrulama aşamalarına odaklanan 30 maddelik bir kişisel raporlama anketidir. Averill, geliştirdiği ölçekte temel duyguları ifade etmekte ve deneyimlemekte güçlük çeken aleksitimik kişilerin duygusal yaratıcılıklarını değerlendirmiş ve önemli sonuçlar bulgulamıştır. Sonuçlara göre ECI alt ölçekleri Alexithymia alt ölçekleriyle dışarıdan yönelimli düşünme alt boyutu ile negatif olarak ilişkili bulunmuştur. ECI'nın yenilik alt ölçeği ile Alexithymia'nın duyguları tanımlamak ve tarif etmek alt ölçekleri arasında pozitif bir ilişki vardır. Averill'in (1999) açıkladığı gibi veriler, insanların çok farklı iki nedenden dolayı duyguları tanımlamak ve tarif etmekte zorlandıklarını göstermektedir: Aleksitimikler için zorluk, belirsizlik ve deneyimin sığlığından; duygusal olarak yaratıcı insanlar için bu, deneyimin karmaşıklığı ve özgünlüğünden kaynaklanmaktadır.

ÖZET

Pozitif psikolojinin duygu ve duygulanıma yaklaşım biçimi görüldüğü üzere klasik bakıştan oldukça farklı bir yerde durmaktadır. Olumsuz duygulanım üzerine, özellikle evrimsel işlevinin ön planda tutulması sebebiyle fazlaca çalışma yapılmış, olumlu duygulanım ihmal edilmiştir. Pozitif psikoloji olumlu duygulanımı 'olumlu-olumsuz', 'hedonik ton', 'duygulanım yoğunluğu' gibi çeşitli boyutlar gözeterek ele almıştır. Kaygı, hüzün gibi olumsuz duygulanımlar yerine 'huzur', 'huşu', 'şükran' gibi göz ardı edilen duygulanımları önemsemiş, olumlu duygulanımları hastalıklar, çeşitli demografik ve psikolojik değişkenlerle birlikte araştırmıştır. Pozitif psikolojinin önemli duygu-odaklı kavramlarından birisi duygusal zekadır. İnsanın duyguları tanımlama, kavrama, düzenleme ve ifade etme yeteneği olan duygusal zekayı IQ'nun önemini ihmal etmeden ele alan pozitif psikoloji, bu kavramı kurumlarda, liderlik ve aile araştırmalarında, çeşitli psikolojik fenomenlerle birlikte araştırmıştır. Yeni ve uyumlu duygu üretme kapasitesi olarak tanımlanan duygusal yaratıcılık, duyguların hastalıklarla ilişkilendirme macerasını farklı bir yöne çevirmiştir. Duyguların pozitif psikolojinin bakışıyla birlikte yaratıcı, sıra dışı, aynı zamanda uyumlu yönü keşfedilmeye çalışılmıştır.

KAYNAKLAR

Abuladze, N., & Martskvishvili, K. (2016). No words for emotions: emotional creativity and alexithymia in art. *Problems of Psychology of 21th Century*, *10*(2), 62-68.

Apfel, R. J., & Sifneos, P. E. (1979). Alexithymia: Concept and measurement. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *32*(1-4), 180-190.

Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. R. Plutchik & H. Kellerman (Ed.), *Theories of emotion* (ss. 305-340). New York: Academic Press.

Averill, J. R. (1999). Individual differences in emotional creativity: Structure and correlates. *Journal of Personality*, *67*, 331-371.

Averill, J.R. (2004). *Individual differences in emotional creativity: Structure and correlates.* San Francisco: Jossey-Bass.

Averill, J. R. (2005). Emotions as mediators and as products of creative activity. J. C. Kaufman & J. Baer (Ed.), *Creativity across domains: Faces of themuse* (ss. 225-243). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Averill, J. R. (2009). Emotional creativity. S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (ss. 310-315). West Sussex: Blackwell Publishing.

Cazan, A. M., & Năstasă, L. E. (2015). Emotional intelligence, satisfaction with life and burnout among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 180*, 1574-1578.

Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: an integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology, 40*(1), 54-62.

Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger* (ss. 1-429). London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.

Brackett, M. A., Crum, A., & Salovey, P. (2009). Emotional intelligence. S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (ss. 310-315). West Sussex: Blackwell Publishing.

Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths.* New York: Routledge.

Caruso, D. R., Mayer, J. D., & Salovey, P. (2002). Emotional intelligence and emotional leadership. R. E. Riggio, S. E. Murphy, & F. J. Pirozzolo (Ed.), *LEA's organization and management series. Multiple intelligences and leadership* (ss. 55-74). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Cohen, S., & Pressman, S. D. (2006). Positive affect and health. *Current Directions in Psychological Science, 15*(3), 122-125.

Cropanzano, R., Weiss, H. M., Hale, J. M., & Reb, J. (2003). The structure of affect: Reconsidering the relationship between negative and positive affectivity. *Journal of Management, 29*(6), 831-857.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*, 103-157.

Fineman, S. (1997). Emotion and management learning. *Management Learning, 28*(1), 13-25.

Fong, C. T. (2006). The effects of emotional ambivalence on creativity. *Academy of Management Journal, 49*(5), 1016-1030.

Frolova, S. V., & Novoselova, K. I. (2015). Emotional creativity as a factor of individual and family psychological wellbeing. *International Annual Edition of Applied Psychology: Theory, Research, and Practice, 2*(1), 30-43.

Freud, S. (1926). Inhibitions, symptoms and anxiety. James Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, Volume XX (1925-1926): An autobiographical study, inhibitions, symptoms and anxiety, the question of lay analysis and other works* (ss. 75-176). New York: W. W. Norton & Company.

Gardner, H., & Hatch, T. (1989). Educational implications of the theory of multiple intelligences. *Educational Researcher, 18*(8), 4-10.

George, J. M. (2000). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human Relations, 53*(8), 1027-1055.

Goleman, D. (1996). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Learning, 24*(6), 49-50.

Griffith, J. M., Silk, J. S., Oppenheimer, C. W., Morgan, J. K., Ladouceur, C. D., Forbes, E. E., & Dahl, R. E. (2017). Maternal affective expression and adolescents' subjective experience of positive affect in natural settings. *Journal of Research on Adolescence, 28*(2), 537-550.

Ivcevic, Z., Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2007). Emotional intelligence and emotional creativity. *Journal of Personality, 75*(2), 199-236.

Kelley, R., & Caplan, J. (1993). How Bell Labs creates star performers. *Harvard Business Review, 71*(4), 128-139.

Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion, 17*, 297-314.

Kernberg, O. F. (1995). *Aggression in personality disorders and perversions*. New Haven: Yale University Press.

King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(1), 179.

Klein, M. (1957). Envy & gratitude. *Psyche, 11*(5), 241-255.

Lai, J. C., Evans, P. D., Ng, S. H., Chong, A. M., Siu, O. T., Chan, C. L., & Chan, C. C. (2011). Optimism, positive affectivity, and salivary cortisol. *British Journal of Health Psychology, 10*(4), 467-484.

Larsen, R. J., ve Diener, E. (1992). Promises and problems with the circumplex model of emotion. M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology: Emotion* (ss. 25-59). Newbury Park, CA: Sage.

Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(8), 1018-1034.

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D., & Cherkasskiy, L. (2011). Emotional Intelligence. R.J. Sternberg & J. Kaufman (Ed.), *The Cambridge handbook of intelligence* (3rd Edition) (ss. 528-549). New York: Cambridge University Press.

Meehl, P. E. (2001). Primary and secondary hypohedonia. *Journal of Abnormal Psychology, 110*(1), 188.

Marks, I. M. ve Nesse, R. M. (1994). Fear and fitness: An evolutionary analysis of anxiety disorders. *Ethology and Sociobiology, 15*(5-6), 247-261.

Neely-Martinez, M. (1997). The smarts that count. *HR Magazine, November, 42*(11), 72-77.

Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2004). *Emotional intelligence: Science and myth*. London: MIT Press.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? P. Salovey ve D. J. Sluyter (Ed.), Emotional *development and emotional intelligence: Educational implications* (ss. 3-34). New York: Harper Collins.

Mayer, J. D. (2002). *MSCEIT: Mayer-Salovey-Caruso emotional* ıntelligence *test*. Toronto: Multi-Health Systems.

MacCann, C., & Roberts, R. D. (2008). New paradigms for assessing emotional intelligence: theory and data. *Emotion, 8*(4), 540.

McCullough, M. E., Tsang, J. T., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 295-309.

Naragon, K. , ve Watson, D. (2009). Positive affectivity. S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (ss. 707-711). West Sussex: Blackwell Publishing.

Nowicki Jr, S., & Carton, J. (1993). The measurement of emotional intensity from facial expressions. *The Journal of Social Psychology*, *133*(5), 749-750.

Ong, A. D., Kim, S., Young, S., & Steptoe, A. (2017). Positive affect and sleep: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, *35*, 21-32.

Ortony, A., Clore, G., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions.* Cambridge: Cambridge University Press.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*, *1*, 118-129.

Petrides, K. V. (2011). Ability and trait emotional intelligence. T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Ed.), *The Wiley-Blackwell handbooks of personality and individual differences. The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (ss. 656-678): New Jersey: Wiley-Blackwell.

Pressman, S. D., Jenkins, B. N., Kraft-Feil, T. L., Rasmussen, H., & Scheier, M. F. (2017). The whole is not the sum of its parts: Specific types of positive affect influence sleep differentially. *Emotion*, *17*(5), 778.

Salovey, P., Mayer, J. D., Caruso, D., & Yoo, S. H. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. C. R. Synder ve S. J. Lopez (Ed.), *The Oxford handbook of positive psychology* (ss. 159-171). New York: Oxford University Press.

Salovey, P., Caruso, D., & Mayer, J. D. (2004). Emotional intelligence in practice. P. A. Linley & S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice* (ss. 447-464). New Jersey: John Wiley & Sons.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55,* 5-14.

Serrat, O. (2017). *Knowledge solutions.* Philippines: Springer Singapore.

Sewart, A. R., Zbozinek, T. D., Hammen, C., Zinbarg, R. E., Mineka, S., & Craske, M. G. (2019). Positive affect as a buffer between chronic stress and symptom severity of emotional disorders. *Clinical Psychological Science*, 1-14.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, *141*(4), 523-536.

Steiner, C., & Perry, P. (1997). *Achieving emotional literacy.* New York: William Morrow.

Steptoe, A., Wardle, J., & Marmot, M. (2005). Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory processes. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *102*(18), 6508-6512.

Tarabakina, L. V., Ilaltdinova, E. Y., Lebedeva, I. V., Tat'yana, L. S., & Natal'ya, V. F. (2015). Emotional creativity as a resource of communicative competence of students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, *6*(6 S7), 175.

Thorndike, E. L. (1920). A constant error in psychological ratings. *Journal of Applied Psychology*, *4*(1), 25-29.

Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, *43*(3), 379-384.

Trnka, R., Zahradnik, M., & Kuška, M. (2016). Emotional creativity and real-life involvement in different types of creative leisure activities. *Creativity Research Journal, 28*(3), 348-356.

Watson, D., Clark, L. A., ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063.

Watson, D., ve Clark, L. A. (1997). Measurement and mismeasurement of mood: Recurrent and emergent issues. *Journal of Personality Assessment, 68*(2), 267-296.

Watson, D. (2002). Positive affectivity: The Disposition to experience positive emotional states. C. R. Synder ve S. J. Lopez (Ed.), *The Oxford handbook of positive psychology* (ss. 106-120). New York: Oxford University Press.

Yeung, R. (2009). *Emotional intelligence: The new rules.* London: Marshall Cavendish.

Zevon, M. A., & Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: An idiographic/nomothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*(1), 111.

3. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİDE BİLİŞ ODAKLI KAVRAMLAR

Uzm. Psk. Danışman Özge ERDURAN TEKİN - Marmara Üniversitesi
Uzm. Psk. Danışman Kübra KAPLANER - Milli Eğitim Bakanlığı

GİRİŞ

Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar arasında insanların güçlü yönlerine odaklanmayı temel alan pozitif psikoloji yaklaşımının yaygınlaşması ile birlikte, zaman içinde çalışılan konular da giderek çeşitlenmiştir. Bu çerçevede zaman içinde mutluluk, iyi oluş ve bunlarla ilişkili değişkenlere ilişkin araştırmalar oldukça yaygın hale gelmiştir. Mutluluğun ve kişide bulunan olumlu yönlere odaklanma halinin bilimsel zeminde ele alınmasıyla ve kişinin iyilik haline olan katkılarının keşfedilmesiyle birlikte pozitif psikoloji kavramlarına yönelik akademik ilginin arttığını görmekteyiz.

Biliş odaklı kavramların değerlendirildiği bu bölümde, biliş penceresinden mutluluğa bakılarak fark edilen bazı önemli kavramlar açıklanmaktadır. Genel olarak bilişsel süreçlerin söz konusu olduğu bu kavramlar incelendiğinde; zihinsel süreçlerimizin kontrolünün duygu durumumuza olan etkisini fark edebilmekteyiz. Zihinsel süreçlerin etkisinde kişinin duygu durumunda olumlu değişiklikler yaratabilmek için pozitif psikolojinin olumlu karakter güçlerinden yararlanmanın önemli ve geliştirici olduğu düşünülmektedir. Bu karakter güçlerinden yararlanarak pozitif müdahaleler ve aktiviteler aracılığı ile bireylerin daha güçlü olmalarına ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olunmaktır. Bilişin düzenlemesi veya kontrolünü barındıran kavramları tanımak, incelemek ve bu kavramları pozitif psikoloji zemininde değerlendirmenin alanda çalışan uzmanlara gerek psikoterapi de gerek de akademik çalışmalarda önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Pozitif psikolojinin önemli önermelerini kavramsal çerçevede inceleyen bu bölümün en önemli amacı, alanda çalışan uzmanların ve alandaki öğrencilerin aşikâr oldukları biliş odaklı kavramlara pozitif psikoloji perspektifinden bakma-

da yeni bir bakış açısı kazandırmaya yardımcı olmaktır. Bu amaç doğrultusunda literatürde en çok taranan biliş odaklı kavramlar pozitif psikoloji zemininde ele alınmış, değerlendirilmiş ve tanıtılmıştır.

"Daha önce hiç sahip olmadığın bir şeye sahip olmak istiyorsan, daha önce hiç yapmadığın bir şey yapmalısın."

N. Peseschkian

YARATICILIK VE YETENEKLER

Pozitif psikolojinin inceleme alanına bakıldığında kişinin yaşadığı olumsuz deneyimleri, fonksiyonel bozuklukları, eksik yönlerini dikkate almaktan ziyade kişinin olumlu, güçlü ve yapıcı yönlerini ön plana çıkardığı görülür. Pozitif psikolojinin temel yapısı kişilerin negatif yönlerini yok saymamakla beraber olumlu ve geliştirilebilir yönlerini ön plana çıkartmayı ve bu yönleri iyileştirmeyi amaçlamaktadır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Pozitif psikolojide kişide var olan fizyolojik ve psikolojik semptomlar yeniden çerçevelendirilerek yine kişinin kendisinde var olan yeteneklerle ilişkilendirilir ve kişinin bu yetenekleri yeniden anlamlandırılması sağlanır. Genel olarak bakıldığında sadece fiziksel ve ruhsal sağlığı yerinde olan bireyler temel yeteneklere ve yaratıcılık kapasitesine sahip değildir, sağlıklı olmayan bireylerde bu temel yeteneklere ve yaratıcılık kapasitesine sahiptirler. Danışma süreci içerisinde kişide var olan bu semptomların kişi için anlamlı bir işlevi olduğuna inanılarak semptomlar olumlu olarak ele alınır ve yetenekle ilişkili olan bu çatışmaların çözümlenme girişimde kullanılır. Kişide var olan semptomun hayatında neyi kolaylaştırdığı ve kişinin bundan nasıl ikincil kazanç elde ettiği psikolojik danışma süreci içerisinde keşfedildikten sonra danışanın o semptoma ihtiyaç duymadan kişinin yeni yollarla aynı kolaylığı nasıl yaşayabileceği keşfedilir. Bu sürecin danışanla paylaşılması danışanın durumu kabullenmesine, değişim için sorumluluk alarak umudunun artmasına olanak tanır. Danışma oturumlarında pozitif psikolojinin bakış açısına göre yaratıcılık ve yetenek odaklı olmak danışanın iyileşmeye olan umudunu arttırır ve bu süreci hızlandırır (Peseschkian, 2013; Henrichs, 2012).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde umut, iyimserlik, mizah, yaratıcılık, affetme, iyi oluş, adalet, bilgelik, bilinçli farkındalık gibi pek çok olumlu yönlere vurgu yapan değişkenin pozitif psikolojinin çalışma alanı içerisinde yer aldığı görülmüştür. Pozitif psikolojinin altında yatan temel felsefe anlaşılmaya çalışıldığında sadece psikolojik danışmayla sınırlı olmadığı pozitif duygular, pozitif bireysel özellikler ve pozitif kurumlar olmak üzere organize edilerek uygulamaya dönük pek çok

alanda yapılan çalışma da pozitif psikoloji ilkelerinden faydalandığı görülmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014; Granello, 2013; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu bağlamda pozitif kişisel özelliklerden biri olan yaratıcılık kavramına bakıldığında, kişinin hayatının her alanında kullanabileceği bir yetenek olduğu görülmektedir. Pozitif psikoloji de insancıl bir kuram olarak diğer insancıl kuramlarda olduğu gibi bireyin seçim yapma özgürlüğüne ve yaşamına yön vermedeki yaratıcılığına vurgu yapar (Carlson, Watts ve Maniacci, 2006). Bu yüzden de danışmanlar ilk oturumdan itibaren danışanın seansa getirdiği sorunlara eşlik eden kapasite ve yeteneklerinin neler olduğunu araştırıp keşfetmeli ve danışan ile paylaşarak danışmanın başarılı olacağına dair inancını arttırması gerekir (Cope, 2014).

Yaratıcılık faydalı bir amaca hizmet etmek için yeni bir ürün ya da fikir oluşturulması ya da var olanın geliştirilmesi, özgün olarak daha önce yapılmamış olanın yapılması ve bunun etkin bir fayda sağlamasıdır (Sternberg, 2005). Yaratıcılık aynı zamanda problem çözme yeteneğine sahip olmaktır ve Wallas'a (1926) göre her zaman aynı gelişim sırasını izlemese de bu süreç dört aşamaya ayrılmaktadır. İlk aşama bireyin var olan problemi keşfettiği ya da problemi fark ederek değiştirmek için bir şeyler yapmağı tasarlayarak problem ile çeşitli hipotezler arasındaki ilişkileri incelediği, literatürü tarayarak bunu zihninde tartıştığı hazırlık aşamasıdır. Çok fazla kontrol edilmeden, kişinin yaratıcı yönünün görülmeye başladığı kuluçka aşamasında bilinç biraz daha kontrol dışında bırakıldığından yeni sentezlere ulaşılıp denenmemişler denenebilir. Kuluçka dönemini izleyen aydınlanma döneminde ise belirlenen probleme ait olan çözüm kişinin zihninde aniden ortaya çıkabilir. Tüm bu aşamalardan geçen yaratıcı kişi, sonuçların doğrulanması aşamasında daha mantıklı ve bilinçli bir şekilde hareket ederek çözümü değerlendirir, eleştirir, eksiklikleri giderir ve sonucu tekrar değerlendirir (Akt. Aslan, 1994).

Yaratıcılık hem bireylerin doğuştan miras olarak getirdiği bir kapasite hem de uygun uyaranlarla desteklendiğinde daha fazla geliştirebileceği bir beceridir (Daniels ve Daniel, 2015). Literatürde yaratıcılık tanımları incelendiğinde bazı ortak noktaları olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki ortaya çıkan ürünün ya da fikrin yaratıcı olarak kabul edilebilmesi için daha önce karşılaşılmamış, özgün olması ya da tekrara düşmeden geliştirilerek ortaya daha yeni olanın çıkarılmış olmasıdır. Yaratıcılık tanımı için önemli olduğu düşünülen ikinci nokta ise ortaya çıkan bu fikir ya da ürünün yarar sağlaması ve kullanışlı olmasıdır. Yenilik ve kullanışlılık yaratıcılık için zorunlu koşullardır (Sak, 2014).

Yapılan çalışmalara göre yaratıcılık bilişsel bir yetenek olarak değerlendirilmekte olup meraklı olmayı, gelişmiş bir dikkate sahip olmayı ve sentez yapabilmeyi gerektirmektedir. Sıradan olandan daha farklı olarak özgün olana ulaşabilen yaratıcı bireyler yaratıcı olmayan bireylere göre daha farklı niteliklere sahiptir.

Carin ve Sund' a (1985) göre, yaratıcılığı yüksek olan kişiler yeni durumlara ve değişikliklere çok daha kolay uyum sağlayabilirler, daha esnek sınırlara sahiptirler, dikkatlerini yoğunlaştırmada zorluk yaşamazlar ve meraklı olurlar. Etraflarındaki kişilere ve nesnelere değer verir ve duyarlı davranırlar. Esnek yapıları sayesinde uyumludurlar ve kendilerine daha fazla güvenirler. Olaylara farklı açılardan bakarak alternatif özümler üretmeye meyillidirler. Daha girişken ve hataya karşı toleranslıdırlar. Denemekten ve yanılmaktan çekinmezler.

Pozitif psikolojiye genel olarak bakıldığında hastalık ve tedavileri ile ilgili çalışmak yerine kişilerin olumlu yönlerine ve geliştirilebilir potansiyellerine odaklanmayı daha fazla önemsediğini görmekteyiz. Pozitif psikolojiye göre her insanda doğuştan bazı yetenekler ve yaratıcılık potansiyeli vardır fakat bunların kişilerdeki yoğunluğu ve kendini gösterme derecesi çeşitlik değişkenlere göre farklılaşmaktadır. Pozitif psikolojinin çalışma prensiplerine göre danışanın yeteneklerine odaklanmak ve yaratıcı yönüne vurgu yapmak, danışanın bu konudaki farkındalığını arttırmak sorunlarına odaklanmaktan daha önemli ve yapıcıdır. Sorunları tanımlayıp kabul ettikten sonra olumlu yöne vurgu yapmak genel olarak bakıldığında pek çok psikolojik danışma kuramı açısından önemlidir. Pozitif psikolojinin bu noktada diğer kuramlardan ayıran en önemli nokta mihenk taşı olarak görmesi ve iyileşme planı içerisinde bunu bir yöntem olarak uygulamaya geçirmesidir. Pozitif psikoloji insanın doğası geri kötü olmadığını sadece cinsellik ve saldırganlık dürtüleriyle hareket etmediğini, geleceğe dönük olduğunu, yaratıcı bir kapasiteyle dünyaya geldiğini ve doğuştan sevmek ve bilmek gibi bazı yetenekleri olduğunu ve bunların geliştirilebilir olduğunu savunur (Peseschkian, 2002). Pozitif psikoloji literatüründe birincil yetenek olarak kabul edilen ve daha çok kişinin duygusal yönü ile ilişkili olan sevme yeteneği bebekken birinci derecede bakım veren kişilerle kurulan bağlanma stilleri aracılığıyla gelişir ve zamanla şekillenir, dolayısıyla her insanda doğuştan bu yetenek vardır. Bu dönemde sevme yeteneğinin çeşitli açılardaki yetersizliklerden dolayı geliştirilememesi ileri yıllarda sabır, umut, cinsellik, inanç, birlik olmak ve benzeri yeteneklerin gelişimine de olumsuz olarak yansır. Yine insan doğuştan gerçekliği bilme yeteneği ile doğar ve pek çok şeyin neden olduğunu sorgular. Dünyaya nasıl geldiğini ve nereye gittiğini merak eder. Etrafındaki olan biteni bilmek ister. Tüm bu sorulara cevap aramak doğuştan getirdiğimiz bir yetenek olan bilme yeteneğinden kaynaklanmaktadır. Kişi deneyim sahibi oldukça bilme yeteneği gelişir, yaratıcılığı artar. Düzen, dakiklik, başarı, araştırma gibi temel yetenekler bilme yeteneğinin karşılanmasıyla oluşur (Pesesckhkian ve Walker, 1987; Pesesckian, 2000).

Doğuştan getirilen iki yetenek olan sevme ve bilme yeteneği uygun şartların sağlanması sonucunda gelişir, bu noktada erken çocukluk döneminde ebeveyn-

lerle ve bakım verenlerle kurulan ilişkiler büyük önem tanımaktadır. Çünkü bu yeteneklerin az gelişmesi de istenenden çok gelişmesi de bireyin ilerleyen yıllarında çeşitli sorunlarla karşılaşmasına neden olur. Bireyin yeteneklerini ve yaratıcılığını geliştirememesi doğuştan getirdiği potansiyelin yeterince desteklenmediği anlama gelir. Psikolojik danışma süreci içerisinde pozitif psikoloji ilkeleri kapsamında bireyin doğuştan getirdiği bu yeteneklerin yaratıcı yönünün geliştirilmesi iyileşmenin sağlanması ve bireyin güçlendirilmesi açısından çok büyük önem taşımaktadır. Aynı şekilde bireyden potansiyelinin üzerinde beklentilerin oluşması ya da kişinin yüksek düzeyde enerji harcaması bireyin çeşitli psikolojik problemler yaşamasına ve tükenmesine neden olabilir. Psikolojik danışmada bireyin doğuştan getirdiği bu yetenekler ve yaratıcı yönü konusunda farkındalık kazandırmak ve orta düzeyde geliştirmesini sağlamak amaçlanmalıdır (Peseschkian, 2002). Okul ortamına bakıldığında ise tüm bunlardan da yola çıkarak pozitif psikolojinin kapasite ve yeteneklerin gelişimine ve davranışsal/duygusal sorunların pozitif yorumlanmasına yaptığı vurgu ile okulda yürütülen gelişimsel rehberlik hizmetleri için anahtar bir role sahip olabileceği düşünülebilir (Sarı, 2015).

KARARLILIK

Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalar, herhangi bir alanda başarılı olan bireylerin kişilik özellikleri, karakter güçleri ve motivasyon kaynaklarının yanı sıra bu bireylerin bilişsel özelliklerini de incelemektedir. Yapılan araştırmalar; bireyin iyi oluşuna katkıda bulunan başarının arkasındaki gücün kararlılık olduğunu ortaya koymaktadır (Seligman, 2011).

Ducworth & Quinn (2009) aynı zekâ seviyesine sahip olmalarına rağmen aynı seviyede başarılı olamayan insanları ayıran temel bir kişilik özelliğinin kararlılık olduğunu açıklamaktadır. Akın ve Arıcı (2015) çabada ısrarlı olmanın ve gayretli olmanın sonucu kararlılığın başarıya pozitif etkisini açıklamaktadır.

Peterson ve Seligman (2004), kararlılığı etkileyen karakter niteliğiyle ilgili yaptıkları çalışmalarında, kararlılığın tanımını şu şekilde yapmışlardır: "hedef odaklı faaliyetin zorluklara, engellere ve cesaretsizliklere karşı gönüllü olarak devam ettirilmesidir" (hedefe yönelik faaliyete, engellemelere, zorluklara ve umutsuzluğa rağmen devam etme). Benzer şekilde, Duckworth, Peterson, Matthews ve Kelly (2007), kararlılığı davranışlarda süreklilik sergileme ve uzun vadeli hedefler için azimli olma şeklinde tanımlamışlardır. Kararlılık, çabanın devam ettirilmesine karşı bir direnç ve uzun sureli projeleri tamamlamak için bir katılım gerektirir (Duckworth & Quinn, 2009). Kişi zorluklarla ya da stres verici durumlarla karşılaşsa da, bu direnç kişisel güç olarak devam ettirilir ve hedeflere ulaşmak için

kesintisiz bir çaba olarak sergilenir. Kaçınılmaz engellere rağmen hedef uğruna sebat etmek etmeyi gerektirmektedir.

Pozitif psikoloji perspektifinden değerlendirildiğinde; kararlık bilişsel becerilerin gerekliliğini barındıran önemli bir karakter gücü olmaktadır. Kararlılık; iyi oluşa mutluluğa, baş etmeye, istenmeyen yaşantılarla mücadeleye önemli katkılar sağlamaktadır.

MİZAH

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlıklı bir birey olmak için yalnızca hasta olmamak yetmez; aynı zamanda bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden iyi bir durumda olmak gerekmektedir. Örgütün tanımına göre akıl ve ruh sağlığı: "Kişinin sahip olduğu yeteneklerin farkında olması, yaşamın getirdiği stersli durumlar ile başa çıkabilmesi, üretmeye devam etmesi ve içinde bulunduğu topluma katkıda bulunması" dır (WHO, 2007). Kişinin sahip olduğu psikolojik yapının olumlu yönlerine odaklanmayı esas alan pozitif psikolojiye göre ise mizah önemli pozitif bireysel özelliklerden biri olarak kabul edilmektedir, çünkü mizah kişinin olumsuz deneyimlerle daha kolay baş edebilmesini, kişinin olaylara farklı bakarak olumlu açıdan yaklaşmasını, olaylar karşısında daha sağlam durabilmesini sağlar (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993).

Mizah kullanımı kendini geliştirici mizah, katılımcı mizah, saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah olmak üzere olumlu ya da olumsuz, bireyin kendine ya da başkalarına yönelik sergilediği mizah anlayışı olarak dört şekilde gruplandırılmıştır. Kişi mizahı diğer insanlara zarar vermeyecek şekilde kullanır ve hoşgörülü olursa, kendisine katkıda bulunmak amacıyla kullanılırsa olumlu olarak kabul edilir ve kendini geliştirici mizah olarak adlandırılır. Kişinin psikolojik olarak iyi hissetmesini sağlar, istenen bir mizah anlayışıdır ve kendine karşı da başkalarına karşı da hoşgörülü olmayı gerektirir. Freud'un (1928) mizahı insanın istenmeyen bir olay karşısında gerçekçiliğini kaybetmeden negatif durumlardan uzaklaşmasını sağlayan sağlıklı bir savunma mekanizması olarak tanımlamasına en çok uyan mizah türü kendini geliştirici mizahtır (Sayar, 2012).

Mizah çoğu zaman bir sosyalleşme aracı olarak ve kabul görmek içinde kullanılabilir. Kişinin diğer insanlarla olan ilişkilerini geliştirmek için kendisini ve diğerlerini yine saygı ve hoşgörü çerçevesinde kabul edici bir biçimde kullanarak yaptığı mizah katılımcı mizah olarak nitelendirilmektedir. Yine katılımcı mizah da olumlu olup kişinin psikolojik olarak iyi hissetmesini sağlar. Bazı kişiler ise mizahı sadece kendilerine katkıda bulunmak için kullanır ve sergiledikleri mizah ile başkalarına zarar verebilirler. Saldırgan mizah kapsamına giren bu anlayış kişinin

sosyal ortam da kabul görmemesine ve kırıcı tavırları yüzünden etrafındakileri kaybetmesine neden olabilir. Bu durumda patolojik olmayan bir ruh sağlığına sahip olan bireyi üzeceği için istenen bir mizah anlayışı değildir. Bu mizah anlayışına sahip olan kişilerle psikolojik danışma oturumlarında gerekli çalışmaların yapılması faydalı olacaktır. Bir başka olumsuz olarak tanımlanabilecek olan mizah türü ise kendini yıkıcı mizahtır. Burada birey diğerleriyle iyi ilişkiler kurabilmek adına mizahı kendine zarar verici şekilde kullanır, kendine karşı küçük düşürücü ve acımasız davranır. İstediği sosyal gruba dahil olmak adına birey bu yolu tercih etse de bu durum çok farklı psikolojik problemler yaşamasına neden olabilir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003; Ericson ve Feildstein, 2007). Yapılan çalışmalar katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının sağlıklı başa çıkma tarzları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, olumsuz mizah tarzlarından olan saldırgan ve kendini yıkıcı mizahın ise sağlıksız başa çıkma tarzları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Erickson ve Feldstein, 2007).

Mizah kişinin yaşamın getirdiklerine farklı ve gülünç açılardan bakabilmeyi, daha hafife alabilmeyi sağlar. Komik durumları hayal edebilmesi, stresli durumlardan uzaklaşarak iyilik halini arttırabilmesini, geleceğe dönük daha olumlu bir bakış açısı geliştirebilmesini sağlar. Bu durum kişinin hem fizyolojik hem psikolojik gelişimine çok önemli katkı sağlar. Mizah kullanımını önemseyen psikolojik danışma yaklaşımlarının olmasının yanı sıra pozitif psikoloji mizaha baş etme yeteneğini arttırması ve iyilik halini olumlu yönde etkilemesi dolayısıyla çok önem vermektedir (Martin, Kuiper, Olinger, Dance, 1993; Martin, 2001; Lefcourt, 2001).

Mizah aracılığıyla yaşanan olayların gülünç ve çelişkili yanlarının görülebileceği ve bu nedenle de ileriye dönük olumlu bakış açısının geliştirileceği, umudun artacağı düşünülmektedir. Ayrıca mizah yoluyla yaşanan olumsuz durumlarla başa çıkabilmenin bireylerde olumlu duygular yaşatabileceği ve olumlu duygular yaşayan bireylerin hem şu anlarına hem de geleceklerine ilişkin daha iyimser bakabilecekleri akla gelmektedir. Bireylerin, gelecekte kendilerini iyiliklerin beklediğine yönelik inancını ifade eden iyimserlik ile olayların kötü tarafını görmektense iyi tarafına yoğunlaşma eğilimi söz konusudur (Benson, 2007; Gillham ve Reivich, 2004). Mizah kullanmak kişiler arasında yaşanan çatışmaları azaltarak daha kolay iletişim kurmalarını sağlar, var olan ilişkileri geliştirir bu da kişinin ruh sağlığına olumlu olarak yansır (Yerlikaya, 2009).

Mizah, bilişsel bir süreci barındırmaktadır. Kişinin mizahı üretebilmesi için düşünce, kelime ve davranışlarla yaratıcılığını kullanarak değişiklik yapabilmesi, yeni bir bilgi üretebilmesi ya da bir bilgiyi aktarabilmesi, diğer insanlar tarafından anlamlı ve komik olarak kabul edilen söylemler ya da hareketlerde bulunabilmesi gerekir. Aynı şekilde kişinin mizahı sergileyebilmesi kadar anlayabilmesi için de

bilişsel kapasitesini kullanabilmesi gerekir (Martin, 2007). Mizah kişilerin yaratıcılığını ve girişkenliğini arttırır, olaylara farklı açıdan ve daha eleştirel bakılmasını sağlar. Yaşanan sorunların daha kolay çözülmesini ve gerginlikten uzak durulmasını sağlar. Mizahın en önemli işlevlerinden biri ise kişiler arasında bağ kurarak yeni ilişkilerin başlamasını ya da var olanların geliştirilmesini sağlar. Bu kişiye sosyal olarak önemli bir fayda sağlamaktadır. Yine yapılan beyin görüntüleme çalışmaları aracılığıyla mizahi uyarana maruz kalan kişilerin limbik sistemlerindeki ödül ağının yemek yeme, müzik dinleme, cinsel ilişkide bulunma gibi keyif verici aktivitelerde olduğu gibi harekete geçtiği görülmüştür (Martin, 2007). Mizah anlayışı geliştikçe kişi gerginlikten uzak kalır, daha fazla olumlu duygular yaşar, depresyona girme ihtimali azalır ve benlik gelişimini olumlu yönde etkiler (Moran ve Massan 1999; Martin ve Lefcourt, 2004; Martin, 2006).

Danışanlar genelde danışma için psikolojik danışmana geldiğinde kaygı, endişe, umutsuzluk, tükenmişlik gibi olumsuz duygularla çevrelenmiş olurlar ve olumlu yönlerini göz ardı ederler. Danışanların sahip olduğu olumsuz duyguların olumlularla yerlerini değiştirebilmek ve onlara bu konuda farkındalık kazandırabilmek psikolojik danışma sürecinin önemli hedeflerinden biridir. Pozitif duygulara ve pozitif kişilik özellerine yönelmede pozitif psikolojinin ilkelerinden faydalanılabilir. Lyubomirsky (2001) yaptığı bir çalışmada psikolojik olarak sağlıklı olan kişilerin olumlu gelecek beklentisi içerisinde olduklarını, olumsuz olayların pozitif yanlarını gördüklerini, mizahı kullandıklarını bulmuştur. Dolayısıyla bireyin iyilik halinin arttırılmasında yararlanılabilecek olan önemli pozitif psikoloji kavramlarından birinin de mizah olduğu söylenebilir.

ÖZ YETERLİK

Öz-yeterlik kavramı ilk kez 1977 yılında Bandura'nın sosyal öğrenme kuramında karşımıza çıkmaktadır. Bandura(1977) sosyal öğrenme kuramını ilk kez ortaya koyduğunda; başkalarının davranışlarını gözlemlemenin önemine değinirken; 1986 yılında bilişsel sürecin önemine değinerek sosyal bilişsel kuramı ortaya koymaktadır. Bilişsel öğelerin önemine değinilmesiyle birlikte kişilerin sahip olduğu bilişsel kapasitelerden biri olan öz yeterliğe dair araştırmacıların ilgisinin arttığı görülmektedir. (Duman, 2007).

Bandura(1977) öğrenme sürecini açıklarken bireylerin denetimleri dışında değil kendi davranışları üzerindeki etkiyi öz yeterlilik ile açıklamaktadır. Sosyal bilişsel kuramın literatüre kazandırdığı öz yeterlik; bilişlerin, öz düzenleyici ve yansıtıcı süreçlerin bireyin işlevselliği üzerindeki etkisini açıklamaktadır. Öz yeterlik; hem bireysel hem davranışsal hem de çevresel etkilerin karşılıklı etkileşiminin sonucu olarak ele alınmaktadır (Güngör ve Özbay, 2008).

Sosyal bilişsel kuramın alana kattığı öz yeterlik özellikle son yıllarda yabancı literatürde hem de ülkemizde yapılan çalışmalarda akademik ilgi görmektedir. Yapılan çalışmaların psikoloji araştırmalarıyla başladığı görülse de; öz yeterlik kavramının spor, sağlık, güzel sanatlar gibi çeşitli akademik araştırma alanlarında ele alınmaya başladığı görülmektedir.

Öz Yeterlik Algısına Zemin Olan Süreçler

Bandura (1989), öz yeterliliğin altında yer alan süreçleri; bilişsel süreçler, duygusal süreçler ve denetim süreci kapsamında açıklamaktadır.

Bilişsel Süreçler

Bandura(1989) , bireyin hedeflerinin öz yeterlik algısından etkilendiğini ve öz yeterliliği yüksek olan kişilerin daha büyük hedefler belirlediğini açıklamaktadır. Bilişsel kapasitenin en önemli işlevlerinden birinin deneyimlerin sonuçlarını öngörme ve denetleme becerilerinin, dolayısıyla öz yeterlik, olduğunu ifade etmektedir.

Duygusal Süreçler

Öz yeterlik algısı zorlu yaşantılarla karşılaşıldığında yaşanabilecek stresi etkilemektedir. Olumlu ya da olumsuz duygusal tepkiler bilişsel süreci etkileyerek baş etme becerileri olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal tepkilerin etkilendiği en önemli kavram ise öz yeterliktir. İstenmeyen ya da beklenmeyen bir durum karşısında başa çıkabileceğine dair öz yeterliği yüksek olan bireyler stres ve kaygılarını daha kolay kontrol edebiliyorken; düşük öz yeterlik algısına sahip olanların durumu kabullenmekte ve başa çıkmada daha fazla stres ve kaygı yaşadıkları bilinmektedir.

Denetim Süreci

Bireyler yaşam olayları karşısında karşılaştıkları durumların nedenlerini sorgulamak ve araştırmak istemektedir. Kimi zaman olayların temel nedenleri olarak; şans gibi dışsal faktörlerin denetimi kimi zaman ise içsel kaynakların aktif olduğu içsel denetim süreci görülmektedir. Öz yeterlilik ise dışsal denetim durumlarından bağımsız olarak bireyin içsel kaynaklarına olan inancını açıklamaktadır. Öz yeterlik algısı olayların nedenlerini dışsal denetim süreçleriyle açıklamak yerine bilişsel ve duygusal süreçlerden yararlanarak içsel denetim sürecine inancı gerektirmektedir.

Sosyal bilişsel kuram öz yeterliliğin; zorlu yaşam şartları karşısında ne düşündüğü ne hissettiği ve dolayısıyla zorlu şartlar karşısında nasıl davrandıklarıyla ilişkili olarak görülmektedir. Bandura(1977) 'nın insan doğası bakışı incelendiğinde; birey ne içsel dürtüler ne de çevresel etkenler tarafından yönlendirilen bir varlıktır ne de; kendisinden bağımsız olarak gelişen olaylar karşısında tepkiselliği ile varlığını tanımlayan bir varlıktır. İnsan doğasının en önemli yanlarından biri; çevreden aldığı bilgi ve olguyu içsel süreçleriyle bütünleştirebilmesi ve kendi kaynaklarına dair inancının yöneticisinin kendisinin olmasıdır.

Öz Yeterlik Kaynakları

Bandura (1995), öz yeterlik kaynağı olan dört farklı etkiden bahsetmektedir. Bu kaynaklardan en etkili olanın kişilerin doğrudan kendi kazandığı bilgiler olduğunu; diğer kaynakların ise kişilerin başarılı veya başarısız uygulamalarına ilişkin gözlemleri, toplum etkisinin başarabilme üzerindeki etkisi ve başarıda psikolojik durumun etkisinden bahsetmektedir.

Başarılı deneyimler: Bireyin herhangi bir işte elde etmiş olduğu başarı benzer işlerde de başarılı olabileceği yönünde algı geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. Öz yeterlik algısının en etkili kaynağı kişinin başarılı deneyimleridir. Başarısız deneyimler ise öz-yeterlik algısını zedelemektedir. Başarılı deneyimle açıklanmak istenen özellikle zorlu şartlar altında elde edilmiş başarılı deneyimlerdir. Güçlü öz yeterlik algısının temel kaynağını zorlu şartlar altında elde edilmiş başarı hikayeleri oluşturmaktadır.

Dolaylı deneyimler: Başkalarının başarılı bir deneyimini gözlemleyen ve benzer şekilde kendisinin de aynı deneyimi başarabileceğine ilişkin algı geliştirmesidir. Gözlenen kişiyle deneyimi gözleyen bireyin kendisi arasında benzerlik olursa öz yeterlik algısı da o kadar güçlü olmaktadır.

Sözel ikna: Deneyimin başarılı bir şekilde yapılabileceğin sosyal destek ve teşvik ile bireyin cesaretlendirilmesi, öz yeterlik algısını değiştirebilmektedir. Bir işi yapabilecek kapasitede olduğu konusunda dışarıdan gelen değerlendirmenin öz-yeterlik algısına etkisi çok güçlü olmamakta ancak bu etki işi yapmak ve başarmak konusundaki gayreti olumlu yönde etkilemektedir. Ancak olumsuz değerlendirmeler öz yeterlik üzerinde zayıflatıcı yönde etki etmektedir.

Psikolojik durumlar: Bireyin bir deneyimin başarılı olup olmayacağına dair algısını; davranışları esnasında ortaya fizyolojik ve duygusal tepkiler etkileyebilmektedir. Davranış sırasında bireyin yaşadığı heyecan, korku ve stres gibi duygusal tepkiler, deneyimin duyguların ise öz yeterlik algısını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Sonucunun nasıl olacağına dair önemli ipuçları barındırmaktadır.

Yaşam şartlarının iyileşmesine, teknolojik gelişmelerin insanların hayatlarını kolaylaştırmasına rağmen yaşamdan duyulan memnuniyetin ve mutluluğun azaldığı gözlenmektedir. İnsanların karşılaştıkları güçlükler fiziksel şartların iyileşmesi ya da maddi kaynakların artmasına bağlı olmaksızın yaşamın her evresinde stresli yaşantılarla karşılaşabilmekteyiz. Stresli yaşantılarla başa çıkmada kişinin kendi güçlü yanlarını kullanmayı öğrenmenin ve insan doğasının pozitif tarafına dikkat vermenin gerekliliği açıklanmaktadır (Sheldon ve King,2001). Yaşamı daha anlamlı kılmak ve zorluklarla mücadele etmede incelenen güçlü yanlardan biri de öz yeterlik olarak karşımıza çıkmaktadır. (Yörük,2012). Neyi yapabileceğine dair yeterli olduğunu bilen bireylerin hem kişisel alanlarındaki ilişkilerinde (akademik yaşam, aile, evlilik gibi) hem de zorlu yaşantılarla başarılı bir biçimde başa çıkma yeteneklerine inançları daha yüksek düzeyde olmaktadır (Yılmaz-Erus,2013). Bandura(1997). Öz yeterlik algıları yüksek olanların başarısızlıklar karşısında çabuk toparlandıklarını ve eylemlerinde ısrarcı olduklarını, dolayısıyla yılmadıklarını ifade etmektedir. Öz yeterlik; başa çıkma stratejilerinin ne olduğunu, ne kadar sürdüğünü belirler ve stresli durumlarda bilişsel değerlendirmenin bir parçasıdır aynı zamanda. Öz yeterliliğin depresyon başta olmak üzere fobiler, bağımlılıklar gibi pek çok sorunla başa çıkmada etkili olduğu görülmektedir (Barut, 2011). Depresyon yaşayanlarda gözlenebilen kritik belirtilerden biri olan intihar eğilimini azaltmada öz yeterlik etkili bir araç olabilmektedir. (Albal, 2009). Psikolojik problemlerin yanı sıra fizyolojik rahatsızlıkların iyileşmesinde de öz yeterlilik algısının önemli bir işlevi olduğu vurgulanmaktadır (Howsepian ve Merluzzi, 2009).

Özetle; öz yeterliğin pozitif psikoloji kapsamında gerçekleştirilecek psikolojik yardım çalışmalarında etkili bir araç olabileceği düşünülmektedir. Bireyin güçlü özelliklerinin yardım çalışmalarının özünü oluşturduğu pozitif psikoloji yaklaşımı için; öz yeterlilik ele alınması ve çalışılması gereken önemli kavramlardan biri olarak görülmektedir.

"Doğru olan şeyleri fark etmek için zaman ayırdığımız zaman bu durum, gün boyunca birçok küçük hediye aldığımız anlamına geliyor."

Martin Seligman

UMUT

Pozitif psikolojiye göre kişinin güçlü yönleri olarak da görülen bilgelik, umut, affedicilik, yaratıcılık, adalet, duyarlılık, kişilerarası ilişki becerileri bireysel düzeydeki olumlu kişilik özelliklerinden bazıları olarak kabul edilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Aspinwall ve Staudinger, 2003; Peterson ve Seligman,

2004). Pozitif psikoloji ekseninde yapılandırılan psikolojik danışma oturumlarındaki amaçlardan biri kişinin hali hazırda var olan semptomunun işlevinin danışanla paylaşılmasıdır. Bu durum danışanın kendine, iyileşmeye olan kabul ve inancını artırır, bu da kişinin daha önce yapmadığı şeyleri yaparak yeni kazanımlar elde edebileceği, soruna farklı bir açıdan bakarak farklı çözüm yollarını keşfedebileceği anlayışını temel alan umut prensibini harekete geçirir (Cope, 2010; Peseschkian, 2008).

Pozitif psikoloji yaklaşımının temel amacı güçlü yönlerin, geliştirilebilir yönlerin incelenmesi ve daha çok bunlara odaklanılmasını sağlamaktır. Yaratıcılık, adalet, cesaret, sabır, affedicilik ve umut gibi yönleri olumlu olarak tanımlayan pozitif psikoloji bu yönlerin vurgulanıp geliştirildiğinde kişinin iyi olma halinin artacağına inanmaktadır (Sarıcı, 2015). Bu noktada pozitif kavramlardan biri olan umudun tanımına bakacak olursak, beklenenler konusunda oluşan tutum olarak karşımıza çıkmaktadır (TDK, 2009). Literatüre bakıldığında bazı araştırmacılar umudu sadece duygusal boyutu olan bir kavram olarak ele alırken, bazı araştırmacılar da umudun duygusal boyutun yanı sıra bilişsel boyutu da içerdiğini öne sürmektedir. Snyder, Haris ve arkadaşlarına (1991) göre umut, bireyin beklenti içinde bulunduğu duruma yönelik motivasyonu yüksek tutmasını sağlayan planlar yapması, amaca ulaşmada çeşitli yolları demene girişimlerini tasarlaması ve karar vermesi gibi bilişsel süreçleri de içerdiği için iki boyutlu bir kavram olarak tanımlanabilir.

Kişiler ulaşmak istedikleri amaç doğrultusunda öğrenilmiş bir şekilde umut etmeye başlarlar, bu da umudun katılsa değil sonradan öğrenilen bilişsel bir hedefe ulaşma yolunda kişiyi motive eden bir düşünce olduğunu göstermektedir. Kişilerin istedikleri hedefe ulaşabilmesi için umut etmesinin yanı sıra hedefe yönelik çaba göstermesi gerekir, umut kişileri motive edici bir bileşendir (Snyder ve Lopez 2007). Snyder, Rand ve arkadaşları (2002), umut kuramında bilişsel sürecin amaçlara ve başarıya ulaşmada öncü bir rol oynadığını belirtmiştir. Bu anlamda umut düzeyinin yüksek ya da düşük olması, bireylerin amaçlarına ulaşma veya başarılı olma yollarını farklılaştırabilmektedir. Umut düzeyi düşük bireyler başarıya odaklanmaktansa başarısızlığa odaklanmayı tercih ederler. Amaca ulaşma odaklı çabalarında duygu ikilemi yaşarlar ve olumsuz duygulara sahiptirler. Böylece karşılaştıkları engeller karşısında alternatif yollar üretmeyi düşünemedikleri için engellerin üstesinden gelmekte zorlanabilir ve mücadeleden vazgeçebilirler. Umut teorisine göre kişiler davranışlarını, istedikleri hedefe ulaştıracak biçimde düzenlerler. Şuandaki mevcut durum ile umut edilen gelecekteki durum arasında bağ kurmak şeklinde açıklana bilir. *Pathways* olarak adlandırılan bu düşünce biçimi, bireyin şu anı geleceğe bağlamasına yardım edecek yollar planlama konusundaki

yeterlilik algısı olarak da ifade edilebilir. Hedefe ulaştıran en az bir uygun yolubilmek gerekirken, karşılaşılabilecek zorluklar düşünüldüğünde alternatif yollarında planlanması gerekmektedir (Rand ve Chavens, 2009).

Umudun insanın içinden gelen ve kişiyi psikolojik olarak rahatlatan, dünyaya olan inancını ve arttıran bir etkisi olup, gelecekten yana hayal edilen olumlu beklentilerin olumsuz olan beklentilerden daha fazla olmasını sağlayan bir etkisi vardır (Staats ve Stassen, 1985; Zournazi, 2004; Bloch, 2007). Umut düzeyi yüksek olan kişilerin ruh sağlıklarının daha iyi olduğu, üzüntü ve sıkıntılardan kendini daha fazla koruyabildiği, daha fazla yaşam amacına sahip olduğu, problem çözmeye odaklı, pozitif düşünen, enerjik, istekli ve daha dirayetli olduğu görülmüştür (Snyder ve diğ., 1991; Martin, 2007). Bu açıdan bakıldığında psikolojik danışma için gelen bireylerin umut düzeylerinin arttırılmasına yönelik çalışmaların yapılması bireylerin psikolojik sağlıklarına olumlu yönde katı sağlayacak, baş etme becerilerini arttıracak, geleceğe olumlu bakmalarını sağlayacaktır.

"Bilgiye ulaşmak için her gün bir şeyler ekleyin.
Bilgeliğe ulaşmak için her gün bir şeyler çıkarın ."

Lao Tzu

BİLGELİK

6.yy da Çin'de yaşadığı düşünülen filozof Lao Tzu, cevaplanması gereken önemli soruların (kim olduğumuz gibi) cevaplarının bireyin kendi benliğinin merkezinde olduğunu ve bireylerin sorularının cevaplarını benliklerinde aradıklarında ulaşabileceklerini söylemektedir. Başkalarının bilmenin bilgi edinmek olduğunu ancak kendini bilmenin bilgelik olabileceğine değinmektedir. Diğerleri ile ilgili bilgi edinirken kendine ait olmayan parçaları azaltarak salt olarak özüyle kalan yani eksilirken çoğalmanın vardırdığı noktanın bilgelik olarak tanımlanabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde bilgeliğin kavramsallaştırılmasında Batı ve Doğu görüşünün ortak bir tanımda uzlaşmadığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar bilgeliğin farklı disiplinlerde farklı yönleriyle ele alındığını göstermektedir(Ardelt, 2003).Batılı perspektif bilgeliği, bilgi ile ilişkili kriterler temelinde açıklamaktadır (Akt: Yıldırım ve Abukan: Baltes ve Kunzmann, 2003)Bu kriterler; yaşamın "nedenini" ve "nasılını" bilmek- yaşam boyunca meydana gelen değişimlerin farklı bağlamsal etkilerini anlamak-bireysel, sosyal ya da kültürel farklılar temelinde değişen değerleri anlamak ve tolere edebilmek- kişisel bilginin sınırlarını ve belirsizliğini bilmek olarak açıklanmaktadır. Sıralanan bu kriterler batı perspektifinden bilgeliğe ilişkin temel kriterleri içermektedir ve bilge olarak nitelenecek bireyde bu

kritelerin var olması vurgulanmaktadır (Scheibe ve ark., 2009). Öte yandan doğu perspektifi ise bilgeliği; yaşamı anlama, sezgi ve farkındalığın gelişmesi ile açıklamaktadır (Akt: Yıldırım ve Abukan: Ardelt ve Oh, 2010)

Ardelt ve Oh (2010), bilgeliğin her insanda var olan bir potansiyel olduğuna inanmaktadırlar. Ardelt (2003) bilgeliği; bilişsel (cognitive), yansıtıcı (reflective) ve duyuşsal (affective) boyutların entegrasyonu olarak tanımlamaktadır. Buna göre bilgeliğin bilişsel boyutu; bireyin özellikle yaşamı anlama yeteneğini, olayların derin anlamını ve önemini kavrama becerisini ortaya çıkarmaktadır. Bilişsel boyut, insan doğasının olumlu ve olumsuz yönleri konusundaki bilgiyi; bilginin sınırlarını ve yaşamın belirsizliklerini bilmeyi içermektedir. Bir başka araştırmacı Smith (2012) bilgeliğin bilişsel boyutuna dikkat çekmektedir ve bilgeliğin gelişmiş bilişsel işlevler gerektirdiğini açıklamaktadır. Bilişsel işlevlerdeki yüksek kapasitesinin yaşamın anlamını fark etmede ve yaşamı sorgulamadaki önemine değinmektedir. Bilgeliğin yansıtıcı boyutu, olaylara ve durumlara farklı bakış açılarından bakmayı gerektirirken duyuşsal boyutu ise, insani duyguları anlayabilme becerisini ifade etmektedir. Ardelt (2003) bu üç boyutun birlikte bilgeliği tamamladığını ayrı ayrı her bir boyutun bağımsız ele alınsa da aslında bu boyutların bilgeliği birlikte kavramsallaştırdığını ifade etmektedir. Sternberg (2003) ise her bilginin bilinmesinin mümkün olamayacağı bu nedenle bilgeliğin bu gerçeği fark ederek gerçek bilgiyi aramayı gerektiğini ve bilişsel becerileri işe koşan bir kavram olduğunu ifade etmektedir. Bilgelik tanımları incelendiğinde entelektüel bilginin farkında olma vurgulanmakla birlikte doğru bilgiyi değerler doğrultusunda değerlendirmenin gerekliliği de açıklanmaktadır (Macdonald, 2006). Farklı bir yaklaşımda ise bilgeliğin duygusal zekanın özel bir formu olduğu görüşü öne sürülmektedir (Parisi ve ark., 2011).

Florida Üniversitesi Sosyoloji bölümü öğretim üyesi Monika Ardelt'in bilgelik araştırmaları bilgeliğin açıklanmasına öncülük ettiği görülmektedir. Ardelt (2008) entelektüel bilgi ve bilgeliğin farkına vurgu yaparken; entelektüel bilginin bireylerin yaşama dahil olmalarında etkili olduğunu diğer yandan bilgeliğin ise yaşamın anlamına dair geliştirilen algı üzerinde etkili olduğunu açıklamaktadır. Webster (2003) deneyim, hatırlama, yansıtma, açıklık ve mizah/neşe gibi özelliklerin bilge bir bireyde bulunduğunu ifade etmektedir. Baltes ve Kunzman'a (2003) göre deneyime açık olma, üretkenlik, yaratıcılık, bilgiyi değerlendirme ve karşılaştırma niteliklerinin bilgelik düzeyini artıran özellikler olduğunu öne sürmektedir.

Bilgelik ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşam dönemleri içerisinde daha çok yaşlılık dönemiyle ilişkilendirildiği dikkat çekmektedir. Erçetin (2007) yaşam boyu edinilen bilgilerin ve deneyimlerin yaş aldıkça sentezlenerek daha doğru kullanılması gerekçesi ile yaşlılık dönemiyle ilişkilendiren çalışmalara rast-

landığını ifade etmektedir. Öte yandan ise bilgeliği yaşamın son evresindeki kriz ile başa çıkabilmeyi sağlayan bir erdem olarak ele alan ve bu kapsamda Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, yaşlılıkta bireylerin görevi bugünkü yaşam şartları ve "geçmişin değiştirilemezliği" ile yüzleşerek yaşam bütünlüğünü korumanın bilgeliği doğurduğunu açıklayan araştırmalara da rastlanmaktadır(Smith 2012). Bilgeliğin sadece yaşlılığa özgü bir özellik olmadığını belirten Tufan (2012)'ın çalışmasında ise zamanla edinilen bireysel bilgi, deneyimler ile kişilik özelliklerinin etkileşimi sonucunda bilgeliğin ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir.

Yapılan literatür incelenmesinden anlaşılacağı üzere; bilgelik geliştirilebilir ve yaşam evrelerinin her döneminde kazanılabilen bir erdem olarak görülmektedir. Maslow'un literatüre kazandırdığı kendini gerçekleştirme kavramından yola çıkarak Abukan(2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kendini gerçekleştiren bireylerin bilge özellikler gösterebileceği ortaya konulmuştur. Bilge özellikler ile kendini gerçekleştiren bireyin özelliklerinin buluştuğu ortak payda da dikkat çeken özellikler (*Gerçeği olduğu gibi algılayabilmek, Probleme dönük olmak, çevreden bağımsız olabilmek, kendine yetebilmek, takdir etmek, Demokratik bir karakter yapısına sahip olmak, yaratıcılık, kalıp yargılara bağlı olmamak gibi*) pozitif psikoloji perspektifinden değerlendirildiğinde; erdemler arasında yer almaktadır (Maslow,1970). Karakter güçlerinin ya da erdemlerin değişimde önemli araç olabileceğini vurgulayan pozitif psikoloji açısından "bilgelik" önemli bir değişim ve dönüşüm aracı olabilecektir. Pozitif psikoloji bilgeliğinde arasında olduğu altı temel erdemin *(Bilgelik, cesaret, insaniyet, adalet, ölçülülük, aşkınlık)* bireyin mutluluğuna ve yaşam doyumuna katkı sağladığını açıklamaktadır. Erdemler ve erdemlerin açıklayıcısı/tamamlayıcısı olan karakter güçlerinin başa çıkmada öz kaynak olduğu görülmektedir.

Güçlü yanlarımız çantamızda hazır olan ve ihtiyaç duyduğumuzda başvurabileceğimiz başucu kaynaklarımız olarak değerlendirilebilmektedir. İhtiyaç duyulduğunda başucu kaynaklarından en güçlü olanını fark ederek kullanabilme becerisini geliştirme sürecinde pozitif psikoloji önemli bir araç olmaktadır. Bu noktada "bilgelik" öz kaynaklarımızın arasında yer alan ya da geliştirdiğimizde önemli bir başucu kaynağımız olabilecek bir erdem olarak düşünülmektedir. Pozitif psikoloji perspektifinde gerçekleştirilecek psikolojik yardım çalışmalarında ele alınması, araştırılması ve kullanılması gereken bir kavram olarak "bilgeliği" fark etmenin yararlı olacağına inanılmaktadır.

BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Pozitif psikoloji, pozitif tecrübelere üç zaman boyutuna göre yaklaşmaktadır; gelecek umut ve iyimserliği içermektedir, geçmiş yaşam doyumu ve iyi oluşu kapsamaktadır, şimdi akış tecrübesi ve mutluluk kavramlarına yoğunlaşmaktadır. Pozitif psikoloji, iyilik durumunu zaman noktaları boyunca ayırmanın yanında bu hususu üç devreye bölmektedir (Positive Psychology Center, 2019). Şimdi zaman boyutu açısından bakıldığında, bilinçli farkındalık şu anda her ne yaşanıyorsa hiçbir şekilde yargılamadan olduğu gibi kabul ederek farkında olmaktır (Stahl ve Goldstein, 2010).

Bilinçli farkındalık kişilere anda kalmayı öğreterek daha fazla şefkat, anlayış, affedicilik ve sevgi gibi olumlu duyguları aşılar, geçmişin pençelerinden sıyrılır (Germer, 2009). Aslında bilinçli farkındalık yaşamla etkileşim içinde kalmanın en makul yollarından biridir. Geçmiş ve geleceğin etkilerinden sıyrılıp, sadece yaşanılan an içerisinde kalarak ve onu fark ederek kaygılarımızı, üzüntülerimizi azaltmamızı, beklentilerimizden kurtulmamızı, yaşanılan anı ve hayatı daha anlamlı kılarak zenginleştirmemizi sağlar (Siegel, 2010). Bilinçli olarak farkına varmaya başlamak bir uyanıştır. Bu dikkat ve farkındalığın şimdiki ana odaklanarak deneyimlenmesini gerektirir. Bu durum kişilere yaşam içerisinde daha canlı ve daha bilinçli olmaları açısından fırsat yaratır, iyi oluş halinin arttırılmasını sağlar. Dalgınlık, umursamazlık ve dikkatsizlik kısmen de olsa bilinçli farkındalığın yokluğu olarak kabul edilebilir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık geçmişi unutmak değildir, bünyesinde hatırlamayı da barındırır. Fakat hatırlamak anılarda takılı kalmak ve sürekli onları düşünerek yaşamak değildir. Buradaki esas amaç tüm farkındalığımızı kabullenici bir şekilde tüm zihnimiz ve algılarımızla içinde bulundurduğumuz ana yönlendirmektir, tam olarak istekli olmayı gerektirir. Deneyimlenen olumsuz yaşantılar sonucunda oluşan duygu ve düşüncelerin içinde bulunulan anda yeni baştan değerlendirilerek kabul edilmesine olanak sağlar. Bilinçli farkındalığın tam tersi ise aşırı özdeşleşme olup kişi kendini duygusal yoğunluk içerisinde dengeleyemediğinde gerçekleşir. Dengeyi tekrar kurabilmek, ne hissettiğini, nasıl hissettiğini, ne düşündüğünü hatırlamak ve uygun bir çözüm yoluna ulaşabilmek için bilinçli farkındalık gereklidir (Germer, 2009).

Bilinçli farkındalık anlarının bazı ortak yönleri bulunmaktadır. Genel olarak bilinçli farkındalık anları kavramsal değildir. Bilinçli farkındalık düşünce süreçlerinden geçmeden meydana gelen farkındalık halidir. Bilinçli farkındalık anlarının en temel özelliği içinde bulunulan ana olmasıdır. Bilinçli farkındalık her zaman şimdidedir. Yaşadıklarımız hakkındaki düşüncelerimiz şu anın bir adım sonrası-

dır. Bilinçli farkındalık kabul edicidir, asla yargılayıcı değildir. Yaşadığınız her şeyi sevmek zorunda değilsiniz ve bunları değiştirmek isteyebilirsiniz fakat ilk önce onu yargılamadan ve yadsımadan net ve dolu dolu yaşamalıyız, ele aldığımız konu her ne ise ve biz bundan ne kadar rahatsız olursak olalım eğer bunu kabullenebilirsek devam edilen yol er ya da geç açılır. Kendinizi tamamen kabul ettiğinizde kalbiniz sadece kendinize karşı değil diğer tüm insanlara karşı yumuşar ve açılır. Kabul bizim korku, endişe, üzüntü, depresyon, fiziksel acı, bağımlılık ve ilişkilerimizdeki güçlükler gibi bazı düşünce, duygu ve deneyimlerimizi kabullenmeyi reddetmekten dolayı meydana gelen problemlerle baş etmemizi sağlayan bilinçli farkındalığın önemli bir unsurudur (Bordian, 2006). Eğer yaşadıklarımızın bundan farklı olmasını istiyorsak, farkındalık serbest bir şekilde oluşmaz. Bilinçli farkındalık amaca dönüktür. Bilinçli farkındalık her zaman belirli bir yere yönlendirilmiş dikkati gerektirir. Dikkatini şimdiki ana tekrar yönlendirme bilinçli farkındalığa zaman içinde süreklilik kazandırır. Katılımcı gözlemini gerektirir. Bilinçli farkındalık olayların dışında ilgisiz bir gözlemcilik değildir, zihin ve bedeni daha yakından hissetmektir. Sözel değildir. Bilinçli farkındalık deneyimi sözün esareti altında değildir, çünkü farkındalık kelimeler zihinde ortaya çıkmadan önce oluşur. Keşfe dayalıdır. Bilinçli-farkındalık her zaman algının daha ince düzeylerini araştırır. Özgürleştiricidir. Bilinçli farkındalığın her anı şartlanmış kederlenmeden kurtulmayı sağlar (Germer, 2009; Siegel, 2010).

Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde stresi azalttığı, kişilerin zihinsel ve duygusal iyi oluş hallerini arttırdığı, uyumlu psikolojik işlevsellik, sosyal aktivite düzeylerinin arttığı, daha az kaçıngan başa çıkma stratejileri gösterdikleri, aktif planlama başa çıkma stratejilerini kullandıkları, günlük yaşamlarından daha fazla verim aldıkları ve yaşam kalitelerinin yükseldiği gösterdikleri belirlenmiştir (Carmody ve Baer, 2008; Lykins ve Baer, 2009; Weinstein, Brown ve Ryan, 2009; Colle, Vincent, Cha, Loehrer, Bauer ve Roedler 2010). Bilinçli farkındalığın getirdiği ön yargısız kabul etme hali kişinin yaşam olayları ile daha iyi mücadele edebilmesini ve pozitif olana odaklanmasını sağlamakta, depresyone girme ihtimalini azaltmaktadır (Kenny ve Williams, 2007). Böylece psikolojik iyilik hali artacak fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilenecektir (Shapiro, Warren Brown ve Biegel, 2007). Tüm bu bahsedilenler göz önüne alındığında pozitif psikoloji için önemli kavramlardan biri olarak bilinçli farkındalık psikolojik danışma sürecinde de önemli olmalı ve danışma hedefleri belirlenirken danışanın bilinçli farkındalık konusunda da desteklenmesi ruh sağlığının korunması açısından önem taşımaktadır.

AKIŞ

Akış kavramından ilk kez bahseden Csikszentmihalyi(2005) günümüz insanın daha sağlıklı olmasına, daha uzun yaşamasına ve geçmişe göre hayal bile edilemeyecek derecede maddi lükslerle çevrili olmasına karşın ve bilimsel bilgiye ulaşmanın artık kolay olmasına rağmen, insanların yaşamlarının boşa harcandığı duygusunu sıklıkla deneyimlediklerinden bahsetmektedir. Mutluluk yerine, kaygı ve sıkıntıyla dolu yaşam hissediyorlar. Mutluluk kaynaklarının artmasına rağmen insanları mutluluktan uzaklaştıran nedir? Bu sorunun cevabını aramakla başlayan araştırmalar sonucu akış kavramı literatüre kazandırılmıştır. Pozitif psikolojinin araçlarını kullanarak insanları mutlu eden kavramların fark edilmesinin yaşamı daha katlanılabilir kılmada etkili olacağı düşünülmektedir.

Yaptığı çalışmalar sonucunda Csikszentmihalyi (2005) mutluluğun olan bir şey olmadığını, şans eseri gerçekleşebilecek ya da maddi gücün satın alabileceği bir şey olmadığını keşfettiğinden bahsetmektedir. Dış olaylara değil onları bireyin nasıl yorumladığına bağlı olarak; her bir kişinin özel olarak hazırlanması, geliştirmesi ve savunması gereken bir durum olduğuna değinmektedir. Mutluluğu; bireyin kendini adadığı amacı uğranda çabalarken hiç akılda olmayan bir yan etki olarak görmektedir. Mutluluk formüllerinin ya da birkaç madde ile mutluluğu yakalama ip uçları sunanların aksine Csikszentmihalyi (2005) mutluluğun peşinden gidildiğinde değil başka şeylerin ardından geldiğiyle ilgilenmektedir. Bu durumda doğrudan ulaşılması mümkün gözükmeyen mutluluğa gidecek bir yol var mıdır ve mutluluğun ardından geldiği "başka şeyleri" bulmanın bir yolu var mıdır? soruları akla gelmektedir. Bu soruların cevaplarını bulmak için akışı anlamak ve fark etmek gerekmektedir.

Akış", bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve insanları yaptıkları işi yalnızca o işi yapmak adına yapmayı sürdürdükleri zaman erişilen zihinsel durum olarak tanımlanmaktadır Akış deneyimi içindeki birey, tamamıyla yapmakta olduğu eyleme konsantre olurken diğer tüm faktörleri göz ardı etmektedir. Birey akış deneyimini yaşarken, zaman hızlı bir şekilde geçerken eyleme ilişkin tam bir kontrol hissi yaşamaktadır (Csikzentmihalyi, 1977). Akış Csikszentmihalyi (1977) tarafından bireyin bir deneyime bütünüyle dalıp gitmesi olarak tanımlanmıştır. Clarke ve Hawort (1994) ise akış deneyimini, sürece ilişkin eğlenme ve mutluluk hissinin de ötesinde tam bir tatmin duygusuna yol açan bireysel bir deneyim olarak tanımlamışlardır.

Chicago Üniversitesinde başlayan, Kanada, Almanya, İtalya, Japonya ve Avustralya başta olmak üzere tüm dünyaya yayılan akış çalışmaları başlangıçta anketlerle toplanan verilerden elde ediliyorken daha kesin veriler elde etmek için

zamanla öznel yaşantının niteliğini ölçen yeni bir yöntemle toplanan verilerle şekillenmiştir. "Yaşantı Örneklem Yöntemi" denen bu yöntemde, insanlardan bir hafta boyunca elektronik bir çağrı cihazı takmaları ve cihaz her uyarı verdiğinde kendilerini nasıl hissettiklerini ve o anda ne düşündüklerini yazmaları isteniyor. Cihaz bir radyo ileticisiyle günde yaklaşık sekiz kez, gelişigüzel aralıklarla harekete geçiriliyor. Bir haftanın sonunda katılımcıların her birinden, yaşamının temsili anlarının seçmelerinden oluşan sürekli bir kaydı ya da yaşamının bir bölümünün filmi yazılı halde alınmış olunuyor. Şimdiye kadar dünyanın değişik bölgelerinden yüz binin üzerinde yaşantı kesiti toplanarak akışın bugün ki tanımına ulaşılmıştır. Çalışmalar, erkeklerin de kadınların da gençlerin de yaşlıların da aradaki kültürel farklar ne olursa olsun, üst düzey yaşantıyı aynı biçimde betimlediklerini ortaya çıkarmaktadır. Akış yaşantısını deneyimleyen Kore'deki yaşlı kadınlar, Tayland ve Hindistan'daki yetişkinler, Tokyo'daki gençler, Navajo çobanları, İtalyan Alpler'indeki çiftçiler ve Chicago' da montaj hattında çalışan işçilerin ortak paydada buluştuğu nokta akışı aynı sözcüklerle tanımlamaları olarak görülmektedir.

Sahranç (2008), akışın hem bireyin kendi gerçekleştirme sürecine katkı sağladığını hem de bilinçte düzenliliğin meydana geldiğini açıklamaktadır. Potansiyelini tam olarak kullanma ve bilinçte düzenin varolmasının ise mutluluğu meydana getirdiğini belirtmektedir. Akış kuramı insan doğasını üç güdülenme sistemiyle açıklamaktadır. Bunlar biyolojik ihtiyaçlarla güdülenen genetik güdülenme sistemi, kültürel normlar, cezalandırma ve ödüllendirmeyi içeren kültürel güdülenme sistemi ve akış deneyimleri yaşamasında etkin olan benlik güdülenme sistemidir (Moneta ve Csikszentmihalyi,1996). Bu sistem ruhsal enerji olan dikkat, farkındalık ve hafıza alt sistemlerini kapsamaktadır. Benlik güdülenme sistemi bireyin becerilerine karşılık düşen zorluk arayışı bağlamında yalnızca deneyimin aranması olmakla birlikte, söz konusu deneyimler becerileri geliştireceği için, bilişsel kapasitenin sürekli artması ve gelişmesini sağlamakta kendini gerçekleştirmeyi desteklemektedir. (Moneta, 2004). Kuramda benlik güdülenme sistemiyle becerilerine karşılık gelen eşit ve yüksek düzeydeki zorluklarla baş etme surecindeki akış deneyiminin sekiz alt boyutu ileri sürülmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Bunlar: *net bir amaç, eşit ve yüksek düzeyde beceriler ve zorluklar, odaklanmış dikkat/ konsantrasyon, kontrol, öz bilinç kaybı, geribildirim, zaman algısının değişmesi, ototelik deneyim.* ***Ototelik deneyim,*** birey dışsal pekiştireçler peşinde olmayıp, etkinliğin sonucundan alacağı pekiştireci dahi daha az önemseyerek, etkinliği yalnızca etkinliği yapmış olmak için yapması anlamına gelmektedir.

Pozitif psikoloji perspektifinde akış, mutluluğa giden yolda fark edilmesi gereken önemli bir araç olmaktadır. Mutluluğun kendini unutmak olduğu varsayıldığında akış anı zamanla bağın koptuğu ender deneyimlerden biri olarak

görülmektedir. Modern psikoloji araçlarıyla mutluluğu yakalamanın bilimsel yanını ele alan pozitif psikoloji kapsamında değerlendirildiğinde; akış mutluluğun anahtarı rolünü üstlenmektedir (Solmuş,2008). Akışı deneyimleyenlerin; neşe, canlılık duyduklarını ve erişilmez bir mutluluğu tarif ettikleri görülmektedir (Reeves,2003). Solmuş (2008) akışta yaşanan mutluluğu tıpkı oyuna dalan çocukların yaşadığı kendinden geçme gibi bir mutluluk olarak tarif etmektedir.

ÖZET

Yaşamdaki en önemli ve güzel mükâfatların ancak içinde olduğumuz zamanda gereken bedeli ödediğimizde ileride karşımıza çıkacağı düşüncesiyle yetiştirilmekteyiz. Çocukluk döneminde başlayan anne/babaların söylemleri ve okul çağının başlamasıyla da öğretmenlerin bizlere verdikleri mesajlarda "en önemli şeylerin gelecekte olacağına dair inançla" karşılaşmaktayız. Şimdi ders çalışırsan sonra istediğin başarıyı elde edersin, şimdi iyi alışkanlıklar kazanırsan gelecekte iyi bir insan olarak tanınırsın, keyifsiz gelen pek çok zahmetin karşılığının; iyi bir üniversite, iyi bir meslek gibi başarı olarak bizi beklediğine ikna edilmekteyiz. Sadece çocukluk ve ergenlikle sınırlı kalmayan bu beklentiler genç yetişkinlikte de iyi bir kariyer planlaması için şimdi çalışırsan bir gün çalıştığın pozisyondaki üst kademelere ilerlersin inancıyla sürmektedir. Csikszentmihalyi (2005)'nin aktardığı üzere tüm görevlerin ve çabaların sonucunda karşılaşacağımız son nokta emeklilik yılları olacaktır. Kişi, hemen önünde duran ama ulaşamadığı bir ödül için kendini zorlamak yerine, yaşamanın gerçek ödüllerini toplamaya başladığında, ruhsal enerjisi olan dikkat ile bütünleştirdiği ve bilişsel sistemde düzen sağladığı takdirde akış içinde kaybolmaktadır. Mutluluk ise tüm bu sürecin sonunda kendiliğinden gelmektedir. Beklenen ödüllerin kaynağı dışsal kuvvetlere bağlanmadığında ruhsal enerjiyi yönetme becerisi geliştiği taktirde akış mutluluğa götüren bir deneyim olabilecektir. Yaşam kalitesini ve iyi oluşu arttırmada güçlü yanları kullanmayı araç olarak kullanan pozitif psikoloji çalışmalarında akış ele alınması ve araştırılması ve deneyimlenmesi gereken bir kavram olarak görülmektedir. Klinik psikoterapide, suçluların rehabilitasyonunda, huzurevlerinde yaşlılarla yürütülen etkinliklerin düzenlenmesinde, engellilerle gerçekleştirilen uğraşı terapileri de dahil olmak üzere pek çok alanda akış kavramından yararlanılabilmektedir.

KAYNAKLAR

Albal, E. (2009). *Depresyonla Başa Çıkmada Öz Yeterlilik İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ardelt, M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 52B(1): 15-27.

Ardelt, M. (2008). Being wise at any age. In: Positive psychology: Exploring the best in people. Ed.: S. J. Lopez. *Discovering human strengths*, 1: 81-108.

Arseven, A. (2016). "Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi / Self-Efficacy: A Concept Analysis. *Turkish Studies,63-80.*

Aslan, A. E. (1994). *Yaratıcı Düşünceli Bireylerin Psikolojik İhtiyaçları.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aspinwall, L. G., Staudinger, U. M. (2003). A psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 9-22). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Aydıner,B.(2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz yeterlilik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi,* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Baltes, P.B., Smith, J., Staudinger, U.M. (1992). Wisdom as successful aging. In T.B. Sonderegger (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation, 39: 123-167.

Baltes, P. B., Kunzman, U. (2003). Wisdom: The peak of human excellence in the orchestration of mind and virtue. *The Psychologist*, 16: 131-133.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1982). The assessment and predictive generality of self-percepts of efficacy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 13*(3), 195-199.

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. American Psychologist, 44 (9): 1175–1184.

Benson, H. P. (2007). *Children's dispositiona loptimism and pessimism: social and emotional outcomes*. Doctoral Dissertation, Seattle Pacific University, Seattle.

Bloch, E. (2007). *Umut İlkesi.* (Çev. T. Bora). İstanbul: İletişim.

Bodian, S. (2006). *Meditation for Dumies*. Indiana: Wiley Publishing Inc.

Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.

Carin, A., Sund, B. (1985). *Teaching Modern Science* (4th ed.). Columbus, Ohio: C. E. Merrill Publishing Co.

Carlson, J., Watts, R. E., Maniacci, M. (2006). *Adlerian therapy: Theory and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.

Carmody, J., Baer, R.A. (2008). Relation ships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well being in a mindfulness-based stress eduction program. *J. Behav. Med. 31*, 23–33.

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: mutluluk bilimi.* (Çev.S.Kunt Akbaş).İstanbul:Hyb.

ColleFluge, K. F., Vincent, A., Cha, S. S., Loehrer, L. L., Bauer, B. A., Wahner-Roedler, D. L. (2010). *Complementary Nyanaponika Therapies in Clinical Practice, 16(1)*, 36-40.

Cope, T. (2010). The inherently integrative approach of Positive psychotherapy. *The Journal of Psychotherapy Integration 20*(2), 203-250.

Cope, T. (2014). Positive Psychotherapy: 'Let the truth be told'. *International Journal of Psychotherapy, 18*(2), 62-71.

Daniels, S., Daniel, B. (2015). *Raising Creative Kids.* (Çev. Üzeyir Ogurlu-Fatih Kaya). Ankara: Eğiten Kitap Yayıncılık.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 9,* 1087-1101.

Duckworth, A. L., & Quin, P. D (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit- S). *Journal of Personality Assessment, 91*(2), 166-174.

Duman, B. A. (2007). *Lise Öğrencilerinin İngilizceye Yönelik Öz-yeterlik Algı Puanlarının Cinsiyete, Alanlara ve Farklı Düzeylere Göre İngilizce Başarısını Yordama Gücü.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Elsie, J.S. (2014). *Strengths-Based Therapy: Connecting Theory, Practise and Skills.* Sage Pub.

Ericson, S. J., Feildstein, S. W. (2007). Adolescent Humor and Its Relationship to Coping, Defense Strategies, Psychological Distress and Well-Being, *Child Psychiatry and Human Development, 37*(3), 255-271.

Germer, C. K. (2009). *The mindful pathtoself-compassion: Freeing your self from destructive thoughts and emotions.* Hove: Routledge.

Gillham, J., &Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591*(1), 146-163.

Granello, P. F. (2013). *Wellness counseling.* Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc

Hefferon, K. Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar.* (Çev. Edt: Tayfun Doğan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Henrichs, C. (2012). Psychodynamic Positive Psychotherapy emphasizes the impact of culture in the time of globalization. *Psychology*, 3, 1148-1152.

Knaus, W. J. (1997). *Do it now!: break the procrastination habit.* Canada: John Wiley & Sons Inc.

Kenny, M. A. ve Williams, J. M. G. (2007). Treatment-resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy. *Behaviour Research and Therapy, 45*(3), 617-625.

Kuiper, N. A., Martin, R. A. ve Olinger, L. J. (1993). Coping, humour, stres and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioral Science,* 25, 81-96.

Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The Psychology of Living Buoyantly.* New York: Springer Science Business Media.

Lykins, E. L. B., Baer, Ruth, A. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long Term Practitioners of Mindfulness Meditation: *Journal of Cognitive Psycho Nyanaponika Therapy*: An International Quarterly, 23, 226-241.

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?, *American Psychologist*, 56, 239–249.

Macdonald, C. (2006). Wisdom: The highest aim of life and higher education. *A Thomas P. Johnson Distiguished Visiting Scholar at Rollins College*, Florida.

Martin, R. A., Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal Personality and Social Psychology, 45*(6),1313-1324.

Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor, 6*, 89-89.

Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin, 127*(4), 504-519.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychologica lwell-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37*(1), 48-75.

Martin, R.A., Lefcourt, H.M. (2004). Sense of humor and physical health: theoretical issues recent findings, and future directions. *Humor 17*(1), 1–20.

Martin, R.A. (2006). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*, London: Elsevier.

Martin, K. K. (2007). Measuring hope: Is hope related to problem solving and criminal behaviour in offenders? (Master's thesis). University of Toronto, Toronto.

Moran, C.C., Massan, M.M. (1999). Differential influences of coping humor and humor bias on mood. *Behavioral Medicine*, 25, 36–42.

Multon, K. D., Brown, S. D., Lent, R. W. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of Counseling Psychology, 38*(1), 30-38.

Murdock, N. L. (2013). Bilişsel Terapi. (M. Akbağ, Çev.) *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları olgu sunumu yaklaşımıyla* içinde (s. 314- 351). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Parisi, J. M., Rebork, G. W., Carlson, M. C. Fried, L. P., Seeman T. E., E. J., Tanner, E. K., Piferi, R. L. (2011). Can the wisdom of aging be activated and make a difference societally. *National Institutes of Health*, PMC, October.

Peseschkian, N., Walker, R. R. (1987). *Positive psychotherapy the oryand practice of a new method.* New York: Springer-Verlag.

Peseschkian, N. (2000). *Positive Psychotherapy.* New Delhi: Sterling Publishers.

Peseschkian, N. (2002). *Günlük yaşamın psikoterapisi.* (Çev. H. Fışıloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.

Peterson, C., Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A classification and handbook. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.

Peseschkian, N. (2008). *If you want something you never had, than do something you never did.* Germany: Herder, Verlag.

Peseschkian, N. (2013). *Positive Psychotherapy in Psychosomatic Medicine: A transcultural and interdisciplinary approach examining 40 disorders.* Wiesbaden: International

Rand, K. L., Chavens, J. S. (2009). "Hope Theory" , Snyder, Charles R. ve Lopez, Shane J. (Eds.), Oxford Handbook of Positive Psychology, 1. Baskı içinde (323- 335), New York: Oxford University Press.

Ryan, M. N. (2017). *Character Strengths Interventions:* A Field Guide for Practitioners.

Sak, U. (2014). *Yaratıcılık Gelişimi ve Geliştirilmesi.* Ankara: Vize Yayıncılık.

Sakız, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: öz-yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26*(1), 185-209.

Sarıcı, D. (2015). Öğretmenlerin iş doyumu ile pozitif psikolojik sermaye düzeylerine yönelik görüşleri (İzmir-Foça ilçesi örneği). (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sayar, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.

Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy, motivation, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology,* 7(2),112-137.

Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5–14.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60* (5), 410-421.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well being.* New York: Free Press.

Senemoğlu, N. (1998). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim-Kuramdan Uygulamaya*, Ankara: Ertem Matbaacılık.

Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*(2), 105.

Siegel, R. D. (2010). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems.* New York: The Guilford Press.

Singh, K. & Jha, S.D. (2008). Positive and negative affect and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34*(2), 40-45.

Smith, M. C. (2012). The relationships among cognitive, spiritual, and wisdom development in adults. Unpublished doctoral dissertation. Cleveland State University.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60* (4), 570- 585.

Snyder, C. R., Rand, K. L. ve Sigmon, D.R. (2002). Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family (Ed: Charles R. Snyder, ve Shane J. Lopez). *Handbook of Positive Psychology* içinde, Oxford University Press, New York, NY, USA, 257-276.

Snyder, C. R., Lopez, S.J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths.* California/ABD: SagePub.

Staats, S., Stassen, M. A. (1985). Hope: An affective cognition. *Social Indicators Research*, 17, 235–242.

Stahl, B., Goldstein, E. (2010). *A mindfulness based stressr eduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.

Sternberg, R. J. (2003). Wisdom, intelligence, and creative, synthesized. New York, NY: *Cambridge University Press.*

Sternberg, R. J. (2005). Creativityor Creativities? *International Journal of Human ComputerStudies*, 63, 370-382.

Telef, B. Baki (2011). *Öz Yeterlilikleri Farklı Ergenlerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi,* Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tse, L. (1994). *Yol ve erdem.*(Çev.Ömer Tulgan).Yol Yayınları:İstanbul.

Turcan, G. (2011). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Öz Yeterlilik Algıları İle İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi,* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Türk Dil Kurumu. (2009). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi.

Zimmerman, B. J. (2000). Self- Efficacy: An Essential Motive to Learn. Contemporary *Educational Psychology* 25,82–91.DOİ:10.1006/ceps.1999.1016.

Zournazi, M. (2004). *Umut-Değişim İçin Yeni Felsefeler.* (Çev. U. Abacı). İstanbul: Literatür.

Webster, J. D. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development*, 10: 13-22.

Weinstein, N., Brown, K. W., Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stres attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 374-385.

https://ppc.sas.upenn.edu/

https://www.who.int/whr/2007/en/

4. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİDE KİŞİLER ARASI YAKLAŞIM ODAKLI KAVRAMLAR

Uzm. Psk. M. Şerif KESKİNOĞLU - Marmara Üniversitesi
Araş. Gör. Zehranur AKBULUT - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

GİRİŞ

Pozitif psikoloji insan yaşamını daha anlamlı hale getirmeyi, insanın yaşamdan zevk almasını sağlamayı, insanı yetenekli bir varlık olarak kabul edip bu yeteneklerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca insanları pek çok olumsuz yaşam koşullarına karşı güçlü durabilen ve bu olumsuzluklarla başa çıkabilen birer varlıklar olarak görmektedir. Pozitif psikoloji araştırmalarının hız kazanmasıyla birlikte yaratıcılık, merak, öğrenme sevgisi, açık fikirlilik, bakış açısı, cesur olma, sebatkârlık, dürüstlük, yaşam coşkusu, hakkaniyet, alçakgönüllülük, öz-denetim, umut, mizah ve maneviyat gibi konular üzerinde çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin ele aldığı konular arasında özgecilik, affedicilik, empati, şükran, evlilik doyum ve uyumu gibi kişiler arası yaklaşımlar da yer almaktadır. Bu bağlamda empati kavramı; sağlıklı bir iletişim kurulmasında insanların çift taraflı olarak duygu, düşünce ve isteklerini birbirlerine iletilmesini, kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru şekilde anlamasını, hissetmesini ve bu durumu ona iletmesini sağlaması bakımından elzem bir rol oynamaktadır.

Pozitif psikolojinin insan yaşamının pozitif yönlerine odaklanması bakış açısının farklılığını yansıtmaktadır. Bu bakış açısıyla yapılan çalışmalar bireylerin kıskançlık duygu durumlarına ve etkilerine odaklanmak yerine şükran kavramı ve etkilerine; kişilerarası ihlal sonucunda olumsuz duygular hissetmek ve bu duyguları sürdürmek yerine affetmek kavramına; çiftlerde evlilik doyumu ve uyumu artırıcı etkenlere, insanların beklentisiz bir şekilde başkalarına yardım etmesi olan özgeciliğe odaklanmışlardır (Sheldon, 2009). Bu bakımdan pozitif psikoloji; insanların sahip oldukları güçleri, kaynakları ve kişiler arası ilişkilerini geliştirmeye,

yaşanan olumsuzluklara karşı affediciliği devreye sokmaya ve sahip olunanlara karşı şükran hissetmeye yardımcı olan bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda özgecilik, affedicilik, empati, şükran, evlilik uyumu ve doyumu kavramları bu bölümde incelenmiştir.

ÖZGECİLİK

Bu bölümde pozitif psikoloji konularından biri olan özgecilik kavramına, özgeciliğin doğasına ilişkin kuram ve görüşlere, özgeciliği etkileyen unsurlara ilişkin bilgi verilmiştir.

Özgecilik Kavramı (Alturizm, Diğergamlık, Elseverlik)

Özgecilik kavramı Latince "alter" ve "ui" kelimelerinin birleştirilmesiyle oluşmuştur ve "başkası için" anlamına gelmektedir (Scott ve Seglow, 2007, s. 1). Chou (1996) özgeciliği, dışarıdan herhangi bir ödül veya ceza beklentisi olmaksızın başkalarının refahı için yapılan gönüllü ve istendik davranışlar olarak tanımlamıştır. Özgecilik kavramı, Türk Dil Kurumu Eğitim Terimleri sözlüğünde "Çıkar gözetmeksizin başkalarının iyiliği için özveride bulunmayı bir ilke olarak benimseyen ve her kişinin asıl yükümlülüğünün, kendisini başkalarına, topluma adamak olduğu düşüncesine dayanan ve A. Comte ile H. Spencer'in temelini attıkları ahlak görüşü" şeklinde açıklanmaktadır (TDK, 2008). Auguste Comte (1875) özgecilik kavramının ortaya çıkmasında katkıda bulunmuş ve özgeciliği başkaları için yaşama eğilimi veya arzusu olarak tanımlamıştır (Akt. Karadağ ve Mutafçılar; Yeşilkaya, 2018).

Özgecilik kavramının geliştirilmesi ve alan yazında yaygınlaşmasında G. H. Lewis ve H. Spencer'ın yaptığı çalışmalar öncülük etmiştir. Özgecilik kavramı ilk olarak sosyoloji, teoloji ve felsefenin çalışma içerisinde bulunurken daha sonra psikoloji biliminin alanına girmiştir. Günümüzde özgeci davranışları açıklamada psikoloji, sosyoloji, biyoloji, sosyo-biyoloji, antropoloji, felsefe, teoloji alanlarında çalışmalar yapılmaktadır (Mlcak & Zaskodna, 2008, Akt. Keleş, 2018).

Sosyal Psikolojide olumlu sosyal davranış (toplum yanlısı davranış, prososyal davranış) olarak adlandırılan kavram ile özgecilik birbirinin yerine kullanılabilmektedir ancak her prososyal davranış özgeci davranış olarak kabul edilmemektedir (Akbaba, 1994). Olumlu sosyal davranış bir kişi veya gruba yardım etmek amacıyla içten gelerek yapılan gönüllü faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, 242). Özgecilik toplum yanlısı davranışlardan sadece biridir. Ödül beklentisi, çıkar sağlama düşüncesi, birilerini etkilemek ya da gösterişte bulunmak için yapılan yardım ya da iş birliğine dayalı davranışlar toplum

yanlısı davranış olmalarına rağmen özgeci davranış değildir. Bu nedenle yardımda bulunan kişinin niyeti özgeci davranışı toplum yanlısı davranışlardan ayırmaktadır (Akbaba, 1994).

Özgeci davranışlara; kan bağışı, savaşlarda ve diğer çatışmalarda sergilenen cesur hareketler, yurttaşların başkalarının yararına olacak şekilde vergi ödemeye istekli olmaları, paylaşma, cömertlik, kâr gözetmeyen kuruluşlarda gönüllü olarak çalışma, hayır kurumlarına para bağışlama, organ bağışlama gibi eylemler örnek gösterilebilmektedir (Onatır, 2008; Ümmet, Ekşi, Otrar, 2013).

Neden Özgeci Davranışlar Sergilendiğine Yönelik Görüşler:

Özgeci davranışları açıklamaya yönelik zaman içinde farklı görüş ve yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımlara ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır:

1) **Özgecilik ve Genetik:** Özellikle hayvanlar aleminde yapılan araştırmalar özgeciliğin canlılarda genetik olarak yer aldığı fikrini ortaya çıkarmıştır. Bu görüşü desteklemek amacıyla beyaz karınca sürülerinde, asker beyaz karıncaların diğer beyaz karıncaların önüne geçerek yuvayı düşman hayvanlara karşı korumaları ve hayvanların çoğunda yavrularını korumak için kendilerini feda etmeleri örnek olarak verilmektedir (Onatır, 2008).

2) **Model Alma-Taklit Ederek Öğrenme:** Yardımsever, sorumluluk duygusu olan ve paylaşan ebeveynlerin çocukları da çoğunlukla benzer davranışlara sahip olmaktadırlar. Bu durum özgeci davranışın, model alma ya da gözlem yoluyla öğrenilebildiğini göstermektedir. İlk başta taklit ederek ebeveyninin özgeci davranışlarını uygulayan çocuk, daha sonraki yıllarda bu davranışları pekiştirmelerle kendine özgü ve kalıcı hale getirebilmektedir (Akbaba, 1994).

3) **Vicdan Azabından Kurtulma İsteği:** Stich ve Doris (2005) özgeciliğin yardım etme arzusunun yanı sıra kişinin yardım etmezse yaşayacağı olumsuz duygulardan kaçınmak için de ortaya çıkabileceğini dile getirmiştir (Akt. Ümmet, 2012).

4) **Acı Verici Deneyimler Yaşamış Olma:** Vollhardt (2009) özgeci davranışın bireyin kendi yaşamında daha önceden var olan bir acı yaşantı varsa daha fazla ortaya çıkabileceğini savunmaktadır. Örneğin yakın birini kaybetmiş ya da doğal felaket yaşamış bir kişinin, aynı durumda olan başka birine yardım etme ihtimali daha yüksektir (Akt. Ümmet, 2012).

5) **Özgecilik ve Empati:** Batson, Duncan, Ackerman (1981) yaptıkları araştırmada empati düzeyi düşük olan bireylerin yardım etmekten kaçış zor olduğunda daha çok yardım ettiklerini bulmuşlardır. Avcı, Aydın ve Özbaşaran (2013) tarafından yapılan diğer bir araştırmada empatik eğilim ve özgecilik düzeyi ara-

sında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda yardıma muhtaç birisine duyulan empatik kaygının özgeci davranışta bulunmada etkili olabileceği söylenebilmektedir. Acar ve Apak (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise özgeciliğin empatik eğilimin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Özgecilik ile İlgili Kuramlar

Bu başlık altında özgeciliğin kökenlerini ve özgecilik davranışının ortaya çıkmasında etkili olabilecek etkenleri açıklamada psikoloji alanında önde gelen kuramlara yer verilmiştir:

1) **Psikoanalitik Kuram (Özgecilik ve Savunma Mekanizması):** Freud özgeciliği hem anksiyetenin oluşmasını engelleyen hem de hem de kişinin çevresine uyum sağlamasına yardımcı olan bir savunma mekanizması olarak ele almıştır (Ümmet, 2012).

2) **Sosyal Öğrenme Kuramı:** Bu kurama göre ahlaki ilkeler model alma, taklit ve pekiştirme yoluyla dış çevreden öğrenilmektedir. Kişilik, kültür ve sosyal ilişkiler gibi dışsal faktörlere göre şekillenmektedir. Bu bağlamda sosyal öğrenme kuramı özgecilik davranışının fiziksel ve sosyal çevre yoluyla öğrenildiğini savunmaktadır (Keleş, 2018; Batson ve Powell, 2003).

3) **Hümanistik Kuram:** Bu kuram Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşi'nin en üst basamağında bulunan "kendini gerçekleştirme" aşamasını tamamlamış olan bireylerin daha empatik, duyarlı ve sevgi dolu oldukları için diğer insanlara karşı daha özgeci davranabileceklerini öne sürmektedir (Ümmet, 2012).

4) **Ahlaki Gelişim Kuramları:** Piaget'in ve Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Kuramları kapsamında özgecilik ahlaki bir değer olarak ele alınmaktadır. Bu kuramlarda her bireyin ahlaki gelişim düzeyi farklılaştığı için bazı insanların özgecilik ahlaki değerine sahipken diğer insanların sahip olduğu gelişim düzeyine göre bu değere sahip olmayabileceği görüşü hakimdir (Ümmet, 2012, Keleş, 2018).

5) **Evrim Psikoloji ve Özgecilik**: Evrim Psikolojisi, özgecilik geni adlı bir genin olduğunu ve bu genin kuşaklar boyu aktarıldığını savunmaktadır. Bu kuram özgeciliği açıklarken türün devamını sağlamada bireyin kendini feda edebilmesi ve akraba seçimi noktalarına vurgu yapmaktadır. Akraba seçimi, genetik bir akrabaya yardım etme eyleminin doğal seçim tarafından desteklendiği düşüncesine dayanmaktadır. Dolayısıyla aynı geni paylaştığı akrabasının hayatta kalmasını sağlayan kişi, aynı zamanda kendi genlerinin gelecek kuşaklarda yaşama şansını arttırmış olacaktır. Ayrıca evrimsel bakış açısına göre, bir diğerinin çıkarlarını gö-

zeterek davranmamız, gelecekte onun da bize benzer şekilde davranma olasılığını artırmaktadır (Aronson, Wilson ve Akert, 2012, Akt. Şakar, 2018; Tekeş ve Hasta, 2015).

6) Şema Terapi ve Özgecilik: Şema terapi özgeciliği kendini feda şeması yoluyla açıklamaktadır. Kişinin kendi mutluluğu pahasına olsa bile, gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak üzerine aşırı odaklanması fedakârlık şemasıyla ilgilidir. Bu şemada birincil hedef, diğerlerinin gereksinimlerini ya da durumsal gereklilikleri mümkün olduğunca hızlı bir biçimde keşfetmek ve bunlara yönelmektir. (Arntz ve Jacob, 2016, Akt. Khalınbaylı, 2018).

Pozitif Psikolojinin önemli konularından biri olan özgecilik kavramı; çıkar gözetmeksizin başkalarının iyiliği için özveride bulunmayı bir ilke olarak benimseyen görüş olarak tanımlanmaktadır. Bu kavramın ortaya çıkmasında ve gelişiminde Auguste Comte ile Herbert Spencer'in katkıları büyüktür. Özgecilik, bir kişi veya gruba yardım etmek amacıyla içten gelerek yapılan gönüllü faaliyetler olarak adlandırılan prososyal davranışlardan biridir. Gerçek bir özgecilikten bahsedilmesi için ödül beklentisi, çıkar sağlama düşüncesi, birilerini etkilemek ya da gösterişte bulunma amacıyla yardımda bulunulmaması gerekmektedir. Özgeci davranışın kökenini açıklamak için farklı görüş ve kuramlardan yararlanılmıştır. Bu bağlamda özgeciliğin kalıtım yoluyla, model alma/taklit etme yoluyla öğrenilmiş olabileceği, vicdan azabından kurtulma isteğinin, acı deneyimler yaşamış olmanın ve empati kurmanın özgeci davranışın ortaya çıkmasında etkili olabileceği görüşlerine yer verilmiştir. Kuramlar çerçevesinde özgecilik davranışı ele alındığında psikoanalitik kuram özgeciliği olgun bir savunma mekanizması olarak ele alırken, sosyal öğrenme kuramı özgeciliği fiziksel ve sosyal çevreyle etkileşim yoluyla edinilen bir davranış olarak görmektedir. Hümanistik kuram kendini gerçekleştirmiş bireyin daha özgeci davranabileceğini savunurken ahlak gelişim kuramları özgeciliği ahlaki bir değer olarak değerlendirmektedir. Evrim psikolojisi türün devamını sağlama adına özgecilik geninin kuşaklar boyunca aktarıldığını, şema terapi ise özgeciliğin kendini feda şeması ile açıklanabileceğini dile getirmektedir.

AFFETME (BAĞIŞLAMA)

Affetme; affetmeme davranışının azalması, hata yapan kişiye karşı pozitif düşünce, duygu ve davranışların oluşmasına yardımcı olması, fiziksel, ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri olması ve sosyal ilişkilerin devam etmesinde rol oynaması bakımından pozitif psikoloji alanında önemli bir yere sahip bşr kavramdır (Harris, Luskin, Norman, Standard, Bruning, Evans, ve Thoresen, 2006; Toussaint, Williams, Musick, ve Everson-Rose, 2008). Bu bölümde affetme kavramı, bu

kavramın doğası, affetmeye ilişkin geliştirilmiş modeller ve affetme türlerine yer verilmiştir.

Affetme kavramı, uzun zaman boyunca başta felsefe ve din alanları olmak üzere birçok alanda ele alınan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Affetme kavramının geçmişi psikoloji alanında 1980'li yıllardan itibaren başlamış ve 2000'li yıllarda psikoloji alanında üzerinde en çok araştırma yapılan konulardan biri haline gelmiştir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Özellikle Lewis Smedes (1984) tarafından yazılan Bağışla ve Unut: Hak Etmediğimiz Acıların İyileştirilmesi (Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve) adlı kitabın yayınlanmasından sonra, psikoloji alanında affetmeyi teşvik etmek üzere müdahale yöntemleri oluşturulmaya başlanmıştır. Bu bağlamda affetme çalışmalarının önderliğini yapan Robert Enright gibi gelişim psikologları, çocuklarda bağışlamayla ilgili akıl yürütmenin nasıl gerçekleştiğini araştırmaya, kişilik psikologları, kimlerin bağışlayıp kimlerin bağışlamadığını ele almaya, sağlık psikologları, affetmenin beden sağlığını etkileyip etkilemediğini araştırmaya başlamışlardır (Worthington, 2005)

Affetme kavramının hem farklı bilim dallarında incelenmesi hem de psikolojinin alt alanlarında farklı açılardan ele alınarak değerlendirilmesi sonucunda farklı affetme tanımları ortaya çıkmıştır. Hargrave ve Sells (1997) affetmeyi, kırıcı davranışa maruz kalmış kişinin tekrar bir güven ilişkisi kurulmasına izin vermesi ve iki kişinin bu incitici davranış üzerine tartışabilmeleri olarak tanımlamıştır. Enright ve The Human Development Study Group (1996) ise affetmeyi "haksız yere bizi inciten veya bize zarar veren birisine karşı hak etmediği nitelikteki şefkat, cömertlik ve sevgi duygusuyla yaklaşırken, ona kırılma, onu olumsuz yargılama veya ona karşı ilgisiz davranma gibi olumsuz tepkileri ise terk etmeye yönelik isteklilik" olarak tanımlamaktadır. Affetme davranışında bulunan kişinin, hatalı olan kişi ile ilgili hayal kırıklığına uğrama, kızma, kırılma, intikam veya onu inciten kişiyi cezalandırma gibi olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan uzaklaşması; olumsuz duygu ve tepkiler yerine anlayış, şefkat ve empati gibi olumlu duygu ve düşünceleri bilinçli bir şekilde yerleştirmek için çaba göstermesi beklenmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Worthington ve Wade, 1999). Bu bakımdan affetme kavramı duygu, düşünce ve davranış boyutlarında gerçekleşen çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Atçeken, 2014).

Aynı zamanda affetme kavramı içsel ve kişiler arası olmak üzere çift yönlü bir karaktere sahiptir. Affetme, kişiler arası bağlamda algılanan bir suçluya karşı içsel bir değişimi içerdiğinden yani hata yapan kişi affedildiğinde affeden kişinin düşüncelerinde, duygularında, güdülerinde ve davranışlarında değişim gerçekleştiğinden içsel bir süreçtir. Ayrıca, affetmenin kişiler arası ilişkilerde bir ihlal

durumu oluştuğunda meydana gelmesi ve bireyin bir başkasını affetmesi söz konusu olduğundan, affetme kişiler arası bir özellik de taşımaktadır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000; Asıcı, 2018). Bir kişi affettiğini söylediği halde hâlâ hata yapan kişiye karşı olumsuz duygu ve düşünceler taşıyorsa affetmeyi içselleştirememiş demektir (Auerbach, 2005, Akt. Aslan, 2016).

Affetme ile Karıştırılan Kavramlar

Bu başlık altında affetme kavramı ile karıştırılarak bu kavram yerine hatalı bir şekilde kullanılan kavramlara yer verilmiştir.

1) **Unutmak:** Unutmak, kişinin yaşamış olduğu olumsuz olay ya da olayları bilincinden çıkarması veya uzaklaştırmasıdır. Unutma durumunda kişiye rahatsızlık yaratan sorun çözülmezken affetme durumunda kişi yaşanan olumsuz olay ya da durumun farkındadır ve bilinçli bir şekilde affetmeyi seçmektedir (Taysi, 2007).

2) **Uzlaşma:** Enright ve Human Development Study Group (1994), affetme kavramının üzüntü, sıkıntı gibi incitici durumlar karşısında içsel ve psikolojik bir tepki olduğunu oysa uzlaşmanın genel olarak bir pazarlık sonucunda gerçekleştiğini ve uzlaşma olmadan da affetme davranışının gerçekleşebileceğini açıklamıştır. Nitekim "sessiz affetme" adı verilen affetme türünde kişi karşı tarafa affettiğini bildirmese de içsel olarak haksızlık yapan kişiyi affetmektedir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998)

3) **Göz Yumma:** Göz yummada bir suç durumunun ardından bastırılmış öfke ve kızgınlık duyguları devam ederken affetmede bu tür olumsuz duygular bulunmamakta ve kişide olumlu duygular gelişmektedir. Bu yüzden affetme kavramı ile göz yumma aynı değildir (Hepp-Dax, 1996, Akt. Kaya, 2015)

4) **Mazur Görme:** Mazur görmede suç durumunun ahlaki olarak yanlış görülmesine karşın kişinin hata yapmasında haklı bir durumunun olabileceği düşüncesiyle suçlu ve sorumlu olamayacağı inancı hakimdir. Bu bakımdan mazur görme ve affetme aynı kavramlar değildir (Enright ve Coyle, 1998).

5) **Özel Af:** Suçlu kişinin kamu kurallarının bazılarına uymaması sonucunda adaleti sağlamakla görevli otoritelerce bu kişiye ceza verilmesini takiben sonraları bu ceza durumunun belirli otoritelerce azaltılması ya da tamamı ile kaldırılmasıdır. Affetme incinen kişiye ait içsel bir süreç olduğu için özel aftan farklıdır (Murphy ve Hampton, 1988, Akt. Kaya, 2015)

Affetme Türleri

1) Yaradılışsal ve Durumsal Affetme: Yaradılışsal affetme, her zaman ve her durumda aynı ve istikrarlı kalan karakter özellikleri için kullanılmaktadır. Diğer taraftan durumsal affetme belirli incitici bir olayı affetme anlamına gelmektedir (Worthington, 2005).

2) Hata Odaklı Affetme ve Olayın Önemini Yitirmesinden Kaynaklı Affetme: Hatalı olarak affetmede bir kişinin kabahatli olduğu bir olay karşısında kabahatinin bağışlanması söz konusuyken, diğer affetme türünde geçmişte yaşanmış bir olayın önemini yitirmesinden kaynaklanan bir affetme durumu vardır (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade, 2005, Akt. Mine Sayın).

3) Sessiz Affetme ve Sahte Affetme: Baumeister, Exline ve Sommer (1998) sessiz affetmeyi içsel olarak haksızlık yapan kişiyi affetme ancak bunu o kişiye sözel olarak ifade etmeme olarak tanımlarken sahte affetmeyi içsel olarak karşı tarafı affetme gerçekleşmeden kişinin karşı tarafa onu affettiğini dile getirmesi olarak tanımlamıştır.

4) Kimin Bağışlandığına Göre Affetme: Bu affetme türü kendini, başkasını ve durumu affetme olarak üçe ayrılmaktadır:

a) Kendini Affetme: Kendini affetmede kişi hatasıyla karşılaşmakta, kendine karşı olumsuz duygularda bir azalış meydana gelmekte, kendini hata yapabilen ama pişman olan bir insan olarak görmeye başlayarak kendine yönelik olumlu duygular geliştirdiği içsel bir süreç yaşamaktadır (Enright ve diğerleri, 1996). Taysi (2007) kendini affetmenin gerçekleşebilmesi için kişinin yaptığı hatayı kabul etmesi, kendine karşı dürüst olması ve davranışın sorumluluğunu alması gerektiğini belirtmiştir. Kendini affetme iki şekilde yapılmaktadır: İlkinde kişinin diğer kişi/kişilere verdiği zarardan dolayı kendisini affetmesi, ikincisinde kişinin kendine verdiği zarardan dolayı kendini affetmesi söz konusudur (Hall ve Fincham, 2005).

b) Başkalarını Affetme: Enright ve diğerleri (1996) başkalarını affetmeyi; bireyin onu haksız yere inciten kişiye karşı kızma, intikam alma, ilgisiz davranma gibi olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan isteyerek vazgeçmesi ve içinde merhamet, cömertlik, sevgi gibi olumlu duyguları yeşertmesi olarak tanımlamaktadırlar. Hall ve Fincham (2005), başkalarını affetme ve kendini affetmenin herkes tarafından kabul edilmiş bir hatayı gerektirmesi, zaman içinde gelişmesi, bilinçli çabaları içermesi ve reddetme, unutma, görmezden gelme veya mazur görme gibi tutumlardan farklı olması açısından birbirine benzediğini ifade etmektedir. Ancak

bu iki kavram hatayı yapanın kim olduğu, affetmenin odağı, şart koşma durumu (başkasını affetmede kişi herhangi bir şart koşmadan hatalı olan kişiyi affedebilir; ancak kendini affetmede kişinin kendisini geliştiren veya iyiye götüren bazı şartları yerine getirmesi gerekmektedir), uzlaşma gerektirip gerektirmediği (kendini affetmede kişinin kendisiyle uzlaşması önemlidir ancak başkasını affetmede uzlaşma zorunlu değildir) açılarından farklılık göstermektedir.

c) **Durumu Affetme:** Kişinin kendi kontrolü dışında gerçekleşen ve sağlamlık algısını bozabilen deprem, hastalık, sel gibi olaylar, kişinin olumlu duygulardan uzaklaşmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda bu kavram, kişinin durumlara ilişkin olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarını olumsuzdan olumluya dönüştürmesi ve bu durumları affetmesi olarak tanımlanmaktadır (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005).

Affetmeyi Açıklayan Modeller

Bu başlık altında affetme davranışının kökeni ve affetmenin gerçekleşmesine yardımcı olması için geliştirilen öncü modeller ana hatları ile açıklanmıştır:

1) **Psikoanalitik Yaklaşım:** Psikoanalitik yaklaşıma göre affedicilik öfkeden, saldırganlıktan vazgeçip yerine merhamet ve iyilikseverlik duygularını koyma çabalarıdır. Bu yaklaşımda affediciliğin altında yatan en gizil gücün sevme ve farkında olunmayan bağlılık ilkesi olduğu savunulmaktadır. Bu bakış açısı, zarar verene karşı daha olumlu duygular içermeyi gerektirmektedir (Scobie & Scobie, 1998, Akt. Sarıçam ve Akın, 2013)

2) **Reach Affetme Süreci Modeli:** Worthington (2001) tarafından geliştirilen bu model psikoeğitimsel ve bilişsel davranışçı teknikleri içermektedir. Bir suçun affedilme sürecini içeren beş adımdan oluşan bu model REACH olarak adlandırılmaktadır. REACH kelimesindeki her bir harf bu beş adımdan birini ifade etmektedir. Bu adımlar; incinmenin hatırlanması (R-Recall the hurt), suçlu kişi ile empati kurma (E- Empathize with the offender), suçlu kişiye özgeci bir armağan sunma (A-Alturuistic gift), suçluyu affetmek için söz verme (C-Commit to forgiveness) ve affetmeyi sürdürmedir (H- Hold on to forgiveness). Bu modele göre affetme sürecinin ilk basamağında, iyileşmek için kişinin kendisine yapılan hatayı tüm detaylarıyla hatırlaması ve kabul etmesi gerekmektedir. İkinci basamakta suçlu kişinin duygularını anlamaya çalışarak empati kurmaya çalışması sağlanmaktadır. Üçüncü basamakta kişinin kendisinin de başkalarını kırmış olabileceğini fark ederek affedilmenin nasıl bir duygu olacağını anlaması ve bunu suçlu kişiye

vereceği bir hediye olarak görmesi gerekmektedir. Dördüncü basamakta affetme kararından vazgeçmemek için, bireyin suçlu kişiyi affettiğini yakın olduğu birine anlatması bulunmaktadır. Beşinci ve son basamakta ise affedilmenin sürdürülmesinin önemi üzerinde durulmaktadır.

3) **Affetmenin Süreç Modeli:** Robert Enright (1996) ve İnsan Gelişim Araştırma Grubu tarafından geliştirilen bu modelin dört evresi bulunmaktadır. Bu evreler ortaya çıkarma, karar, çalışma ve derinleştirmedir. Her evrenin 20 alt birimi bulunmaktadır. Bu birimlerin her birinde, bireylerin affetmelerini ve kendilerinde ortaya çıkan gücenme, acı, nefret gibi duyguların üstesinden gelmelerini sağlayacak duygusal, düşünsel ve davranışsal değişimleri destekleyen görevler mevcuttur. Birinci basamak olan ortaya çıkarma evresinde, olumsuz duygulara yönelik farkındalık sağlanmakta ve öfkeyi kontrol etme yolları üzerinde durulmaktadır. Bilişsel öğelerin ağır bastığı ikinci evre olan karar vermede birey affetme kavramını ve içeriği anlamakta, bireyin affetmeyi seçmesi amaçlanmaktadır. Çalışma evresinde birey hata yapan kişiyi yeni bir bakış açısıyla algılamaya başlamakta, hatayı ve hata yapan kişiyi yeniden değerlendirmektedir. Bu yeni bakış açısı hata yapan kişiye karşı empati ve merhamet duygularının ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Sonuç evresinde ise birey bağışlamayı hata yapan kişiye karşı verilmiş bir hediye olarak yeniden anlamlandırmakta ve iyileşme duygusu hissetmektedir (Tekinalp ve Terzi 2012).

4) **Gordon ve Baucam'ın Affetme Modeli:** Gordon ve Baucom'a (2003) göre affetme dört evrede gerçekleşir. İlk evre etki evresidir. Kişinin yaşadığı üzüntü ve acı duygularını fark ettiği bu evre bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal yıkılma yaşamasıyla karakterize olmaktadır. İkinci evre kişinin neden acı çektiğini ve hatayı yapan kişiyle empati kurmaya çalıştığı anlama evresidir. Üçüncü evre bireyin "neden" sorusuyla mücadele ettiği ve çektiği acıyı anlamlandırmaya çalıştığı iyileşme, harekete geçme evresidir. Bu evrede birey yaşanan olayın hayatını olumsuz etkilemesine son vermektedir. Dördüncü evre olan affetme evresinde ise ilişkide güven gibi diğer olumlu duygular yeniden tazelenmekte; acı, üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygular azaltılmaya çalışılmaktadır (Akt. Topbaşoğlu, 2016).

5) **Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli:** McCullough ve ark. (1998) tarafından oluşturulan modelde, bağışlama güdüsel bir sistem olarak ele alınmaktadır. Temel olarak iki güdüden ve bu güdülerin ilişkili olduğu iki duygudan bahsedilmektedir. İlk duygu olan incinme duygusu sonucu bireyin kendisini inciten bireyden kaçınma güdüsü ortaya çıkmaktadır. İkinci duygu olan öfke duygusu ise inciten bireye karşı intikam alma güdüsüne neden olmaktadır. Bu iki güdü, bireyin affetmesinin önünde bir engel oluşturmaktadır. Modelde bu güdülerin yanında, affetme sürecinde etkili olan sosyal bilişsel etkenlerden de bahsedilmiştir. Bu etkenler affetme üzerinde olumlu ve olumsuz sonuçlar doğura-

bilmektedir. Bu etkenlerden biri olan empati diğer bireyin bakış açısını anlamayı kolaylaştırdığı için affetme sürecine katkı sunmaktadır. Bir diğer etken olan ruminasyon hatanın ya da hatayı yapan bireyin tekrarlayan bir biçimde düşünülmesi olduğu için affetme sürecine olumsuz katkı yapmaktadır. Modelde affetme sürecinde etkili olan son etken ise hataya ve hatayı yapan bireye karşı yapılan yüklemelerdir. Hatalı bireyin davranışı üzerinde yüksek kontrol ve sorumluluk sahibi olduğunu düşünen bireylerde, hatalı davranışın çevresel faktörlerden de kaynaklanmış olabileceğini düşünen bireylere oranla daha fazla öfke duygusu ortaya çıkmaktadır (Akt. Bayar, 2015).

6) **Hargrave'in Affetme Modeli:** Hargrave'nin modelinde aklama ve affetme olmak üzere iki boyut yer almaktadır. Aklama; kurban rolündeki aile üyesinin, zarar veren diğer aile üyesine karşı empati geliştirerek, meydana gelen olumsuz eylem hakkında iç görü kazandığı içsel bir süreci temsil etmektedir. Affetme ise aile içinde sevgi ve güvenin yeniden kurulması için kurban ve suçlunun birbirleriyle etkileşime geçtiği kişilerarası bir süreçtir (Hargrave ve Sells, 1997, Akt. Asıcı, 2013).

Affetmeyi Kolaylaştıran-Zorlaştıran Faktörler

1) **Kişilik Özelliği:** Brown (2004) tarafından yapılan araştırmada daha fazla affedici kişilerin intikam duygularından uzak olduğu buna karşın daha az affedici kişilerin intikam duygularının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Diğer bir sonuç ise, öç alma duyguları baskın kişilerin narsizmi yüksek ve affediciliği düşük kişiler olduğunun bulunmasıdır. Strelan (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada narsist kişilerin kendilerini veya durumsal faktörleri daha çok affederken başkalarını daha az affetme eğiliminde olduklarını bulmuştur.

2) **Özür Dilenmesi:** Özür dilemek affetme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bugay ve Demir (2011) tarafından Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada hata yapan tarafın özür dilemesinin affetmeyi arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

3) **Zararın Şiddeti:** Bugay ve Demir'in (2011) yaptıkları araştırmanın sonuçları hatanın büyüklüğü, hatayı kimin yaptığı, hatanın yol açtığı sonuçlar, hatadaki sorumluluğun başkalarını affetmede önemli bir rol oynadığını açığa çıkarmışlardır. Araştırmada hatanın büyüklüğü, hatanın yol açtığı sonuçlar ve hatayı kimin yaptığına verilen önem arttıkça başkasını affetmenin düştüğü; hatada algılanan sorumluluk ve özür dilenmesinin ise affetmeyi arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

4) **Yaş:** Affetmeye etki eden diğer bir değişken de yaş olarak ele alınmaktadır. Yapılan araştırmalarda bireylerin yaşları arttıkça affetme eğilimlerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989, Akt. Aslan, 2016).

Özetle, affetme genel olarak haksız yere bizi inciten veya bize zarar veren birisine karşı hak etmediği nitelikteki şefkat, cömertlik ve sevgi duygusuyla yaklaşırken, ona kırılma, onu olumsuz yargılama veya ona karşı ilgisiz davranma gibi olumsuz tepkileri ise terk etmeye yönelik isteklilik olarak tanımlamaktadır. Affetme, kişiler arası bağlamda algılanan bir suçluya karşı psikolojik bir değişimi içerdiğinden içsel bir süreç olarak görülürken, affetmenin kişiler arası ilişkilerde bir ihlal durumu oluştuğunda gerçekleşmesi nedeniyle ilişkisel bir yönü bulunmaktadır. Affetme kavramı; uzlaşma, unutma, maruz görme, göz yumma, özel af gibi kavramlarla aynı anlamda kullanılabilmektedir ancak bu kullanımlar doğru değildir. Affetme türleri yaradılışsal/durumsal affetme, hata odaklı affetme ve olayın önemini yitirmesinden kaynaklı affetme, sessiz affetme ve sahte affetme, kimin bağışlandığına göre affetme olmak üzere çeşitli alt başlıklar şeklinde ele alınabilmektedir. Affetmenin kökenlerini ortaya koymak ve affetmenin gerçekleşmesini sağlamak amacıyla öncü kuramlardan yararlanılmış ve affetme modelleri geliştirilmiştir. Bu bağlamda psikoanalitik kuram affetmeyi öfkeden, saldırganlıktan vazgeçip yerine merhamet ve iyilikseverlik duygularını koyma olarak açıklamıştır. REACH affetme modelinde psikoeğitimsel ve bilişsel davranışçı tekniklerden yararlanarak beş aşamalı bir model oluşturulmuştur. Affetmenin süreç modeli ise ortaya çıkarma, karar, çalışma ve derinleştirme evrelerinden oluşan dört aşamalı affetme modelidir. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli affetmeye engel teşkil eden kaçınma ve intikam güdülerine odaklanmakta ve affetmeyi hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyen sosyal bilişsel etkenlere odaklanmaktadır. Hargrave'in affetme modelinde ise aklama ve affetme aşamalarından geçilerek aile içinde sevgi ve güvenin yeniden kurulması için uğraşılmaktadır.

EMPATİ

Empati kavramının insan hayatı üzerindeki olumlu etkilerinin ortaya çıkarılması ve empati becerilerinin geliştirilmesi için uygulanan empati eğitimlerinin farklı alanlardaki etkilerinin görülmesi amacıyla çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu bağlamda pozitif psikoloji bünyesinde yer alan empati, empatik beceri ve empatik eğilim kavramlarının; sorumluluk, dostluk, barışçıl olma, saygı, dürüstlük ve hoşgörü, işbirliği, sosyal kabul, yardımseverlik, acıma ve erdemlilikle (Derli ve Alpay, 2012), problem çözme davranışlarıyla olumlu yönde ilişkisi olduğu (Rehber ve Atıcı, 2009; İmece, 2017), akademik başarıyı artırdığı (Peker, Eroğlu ve Ada, 2012), empati düzeyi yükseldikçe benmerkezcilikten uzaklaşılarak dışadönüklüğün arttırdığı (Kapıkıran, 2009), evlilik uyumunu yordadığı (Kışlak ve Çabukça, 2002) bulunmuştur. Bu bölümde empati kavramına, empatinin doğasına ve gelişimine ilişkin literatürde var olan görüş ve kuramlara, empati ile karıştırılan kavramlara yer verilmiştir.

"Empati" kelimesinin kökeni, "şefkat (affection), ıstırap, tutku, ihtiras (passion) anlamına gelen Yunanca "empatheia" kelimesinden türemiştir (Plutchik, 1990, s.38). Bu kavram, 19. yüzyıl sonları Alman estetiğinde Einfühlung olarak kullanılmış ve 20.yüzyıl başlarında Amerikan deneysel psikoloji alanında empati olarak çevirlmiştir. Kavram, 1930'ların kişilik kuramcılarının pek çoğu tarafından kullanılmıştır. 1950'lerde özellikle Rogers yanlısı psikoterapistler tarafından ilgi görmüştür. Empatinin tarihsel sürecinde bu konuyla ile ilgili yapılan en önemli çalışmalar, Carl Rogers tarafından yapılmıştır (Akt. Ulus, 2015).

Empatinin farklı araştırmacılar tarafından yıllar içerisinde yapılmış ve değişime uğramış birçok tanımı mevcuttur. Dökmen (2005) empatiyi, bir kişinin kendini karşısındaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısı ile bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması ve bu durumu iletme süreci olarak açıklamaktadır. Eisenberg ve Strayer (1987) empatiyi bir başkasının duygusal durumuna ve bilişsel konumuna cevap olarak ortaya çıkan ve bu durumlarla paralellik gösteren bir tepki olarak tanımlamaktadır.

Rogers (1975) ise empatiyi; karşıdaki insanın algı dünyasının içine girme ve onun içindeyken kendini tamamen evinde hissetmek olarak görmektedir. Empatiyi geçici olarak o kişinin hayatını yaşamak, bu hayatın içinde yargılamadan dolaşmak, o kişinin pek de farkında olmadığı anlamları hissetmek şeklinde açıklamaktadır (Akt. Ulus, 2015).

Dökmen (1999), empati kurabilmesi için gerekli olan 3 temel öğeden bahsetmektedir (Akt. Tosyalı, 2010):

1) Empati kuracak bireyin kendisini karşısındaki bireyin yerine koyabilmesi ve olaylara o bireyin bakış açısı ile bakabilmesi gerekmektedir.

2) Empati kurabilmek için karşı tarafın duygu ve düşüncelerinin doğru algılanması gerekmektedir.

3) Empati sürecinin tamamlanabilmesi için bireyin sadece karşısındaki bireyi anlaması yetmez, bireyin anlaşıldığının kendisine aktarılabilmesi da gerekmektedir.

Empati; empatik beceri ve empatik eğilim olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. Empatik beceri daha çok diğer kişinin duygusunun anlaşıldığının ve hissedildiğinin karşıdaki kişiye aktarılması, hissettirilmesi ile ilgilidir. Empatik eğilim, bireyin başkalarının yaşantılarını ve duygularını anlama ve hissetme potansiyelidir. Empatik eğilim, bilişsel empati ve duygusal empati olarak iki alt başlıkta incelenmektedir (de Wied, Goudena, Matthys, 2005; Mutlu, Şentürk, Zorba, 2014).

Hofmann (1979) ise empatiyi algısal, bilişsel ve duygusal olmak üzere üç bileşene ayırmıştır. Hofmann (1979)'a göre algısal bileşen empati kurulmasındaki ilk adımdır. Empati kuracak kişi, karşısındaki kişiye dikkat etmeli, kişinin ifade ettiği hareketlere, sözlere, ses tonuna, içeriğe önem verilmelidir. Ancak bunları algıladıktan sonra empati kuran kişinin bilişsel ve duygusal süreçleri anlaşılabilir (Akt. Ulus, 2015). Bilişsel Empati, karşıdaki kişinin düşüncelerini, ihtiyaçlarını, duygularını anlamaktan oluşan bilişsel bir süreçtir. Duygusal empati, diğerinin duygularını hissetme ve bunu karşı tarafa iletme olarak tanımlanmaktadır (Yüksel, 2004). Empatinin yapılabilmesi için algısal, duygusal ve bilişsel bileşenlerin bir arada olması gerekmektedir (Büyükcebeci, 2017).

İnsanların bilişsel ve duyuşsal anlamda empatik becerilerini kullanacak düzeye gelerek çevresi ile iyi ilişkiler geliştirebilmesini sağlamak amacıyla empati eğitimi verilmektedir. Empati eğitiminde, psikodrama, model alma, yaşantısal eğitim, rol oynama ve bilgilendirme gibi tekniklerin kullanıldığı eğitimlerin empati becerisini geliştirmede olumlu katkılar sağladığı ortaya konmuştur (Yüksel, 2004). Empati eğitiminin prososyal davranışlarını artırdığı (Özer, 2016; Stephan ve Finlay, 1999), affetme becerilerini geliştirdiği (Ulus, 2015), kaynaştırma öğrencilerine yönelik olumlu tutum sahibi olmada etkisinin olduğu (Turan, 2018), empatik becerileri artırdığı (Sortullu, 2011; Pecukonis,1990; Barraclough, 2000; Yüksel, 2004), çocuklarda bakış açısı alma becerisini geliştirdiği (Aslan, 2017) ve dış çevreye yönelik bilinç düzeyini artırdığı (Konuk, 2018) yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır.

Empatiyle Karıştırılan Kavramlar

Bu başlık altında anlamları açısından farklılık içermesine karşın empati ile karıştırılan ve empati yerine kullanılan kavramlara yer verilmiştir.

1) Empati ve Sempati: Empatide karşı tarafın duygu ve düşüncelerini o bireyin penceresinden anlamaya çalışmak esastır ve karşıdaki kişiyle aynı duygu ve düşünceye sahip olmaya gerek yoktur. Sempatide bireyin duyguları onunla birlikte yaşamak, o bireyin yanında yer almak gerekmektedir. Empatide anlamak esas iken, sempatide bireyin duygu ve düşüncelerini paylaşmak, karşıdaki kişiye hak vermek durumu söz konusudur (Dökmen, 2005).

2) Empati ve Özdeşim: Özdeşim, karşımızdaki bireyle güçlü bir bağ oluşturmak için karşımızdaki birey gibi olma ve onun gibi davranmaya eğilimli olma durumudur. Özdeşimde iki birey aynı benliği paylaşırken, empatide iki ayrı benlik bulunmaktadır (Dökmen, 2005; Gülseren, 2001).

3) **Empati ve İçtenlik:** Empati ve içtenlik birbirleriyle ilişki içinde olan ve birbirlerini tamamlayan kavramlardır. Samimi, saydam ve açık olmayı gerektiren içtenlik, empati yapabilmek için ön koşullardan biri olmakla birlikte empati kavramının tümüyle içeriğini kapsamamaktadır (Çelik, 2008).

4) **Empati ve Sezgisel Tanı:** Sezgisel tanı, bir kimsenin ihtiyaç ve yönelimlerini ortaya çıkarma, çözümleme ve formüle etme yeteneği ile ilgili olup, gözleme ve yorumlama amacıyla yapılmaktadır. Sezgisel tanıda doğrudan doğruya bir değerlendirme hedeflenmektedir. Empatide ise değerlendirme yapılmadan duygu ve düşünceler anlaşılmaya çalışılmaktadır (Akkoyun, 1982, Akt. Bayar, 2015).

Empati ile İlgili Kuramlar

1) **Çıkarsama Kuramı:** Bu görüşe göre bir insanın ortaya koyduğu fiziki ifadenin yorumlanması yoluyla, o bireyin anlaşılması mümkündür. İnsanlar kendi iç yaşantılarına paralel olarak yaşadıkları bedensel tepkileri, duruş ve hareketleri zamanla tecrübe ederek farkındalık kazanmakta, davranışlarının fiziksel ve psikolojik yönleri arasında bir ilişki kurarak bunları birbiriyle ilişkilendirmektedir. Bu yolla birey, kendi dış uyaranları ve içsel süreçleri arasında kurduğu ilişkiyi diğer insanlar için de genellemektedir. Empati kavramını, yansıtma olarak ele alan bu görüş, empatinin insanların yaşadıkları olaylara ilişkin kendi iç yaşantılarında geliştirmiş oldukları bedensel tepki, duruş ve hareketleri referans alarak diğer insanları anlamada bir empati aracı olarak kullandıklarını dile getirmektedir. (Ünal, 1972)

2) **Rol Oynama Kuramı:** Bu yaklaşıma göre çevremizdeki insanları taklit ederek ve kendimizi onların yerine koyarak başkalarının bakış açılarını, duygu ve düşüncelerini kavrayabilme becerisi geliştirmekteyiz. Örneğin, küçük bir çocuk gelişim süreci içerisinde çevresindeki insanları taklit ederek ve rol oynayarak hem kendisi hem de başkalarını tanımaktadır. Başlangıçta basit ve sade bir taklidi içeren bu fiziki davranışlar zamanla daha karmaşık oyunlara ve zihinsel rollere dönüşmektedir. Yaşam boyu devam eden bu taklit ve roller aratarak bireyin davranış repertuvarını genişletmekte ve çevresindeki insanları anlamasını kolaylaştırmaktadır (Ünal, 1972).

3) **Heyecan Yayılması Olarak Empati**: Bu kuramda bebeklik döneminde bakım veren ile çocuk arasında bebeğin ihtiyaçlarının anne tarafından anlaşılması ve bebeğin annesini tanımaya çalışması sonucu gelişen heyecansal bağın yetişkinlik döneminde başka insanların ruh hallerine ilişkin bilgiler edinmede ve nasıl hissettiklerini anlamada etkili olduğu savunulmaktadır (Ünal, 1972).

Özetle, 19. yüzyıl sonları Alman estetiğinde Einfühlung olarak kullanılan bu kavram 20.yüzyıl başlarında Amerikan deneysel psikoloji alanına empati olarak

çevrilmiştir. Empati kavramının gelişiminde hümanistik psikoloji öncülerinden Carl Rogers'in katkıları büyüktür. Empati, bir kişinin kendini karşısındaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısı ile bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması ve bu durumu iletmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. Empati; empatik beceri ve empatik eğilim olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. Empatik beceri daha çok diğer kişinin duygusunun anlaşıldığının ve hissedildiğinin karşıdaki kişiye aktarılması, hissettirilmesi ile ilgilidir. Empatik eğilim, bireyin başkalarının yaşantılarını ve duygularını anlama ve hissetme potansiyelidir. Empatinin algısal, bilişsel ve duygusal olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır. İlk adım olan algısal empati, empati kurulacak kişinin ifade ettiği hareketlere, sözlere, ses tonuna, konuşma içeriğine dikkat edilmesini kapsarken, bilişsel empati, karşıdaki kişinin düşüncelerini, ihtiyaçlarını, duygularını anlamaktan oluşan süreci kapsamaktadır. Duygusal empati ise, diğerinin duygularını hissetme ve bunu karşı tarafa iletme olarak açıklanmaktadır. İnsanların bilişsel ve duygusal anlamda empatik becerilerini kullanacak düzeye gelerek çevresi ile iyi ilişkiler geliştirebilmesini sağlamak amacıyla empati eğitimleri verilmektedir. Empati kavramı yerine sempati, özdeşim, içtenlik, sezgisel tanı kavramları kullanılabilmektedir ancak bu kullanımlar doğru değildir. Empati kavramının kökeni ve gelişimi üzerine kuramsal açıklamalar yapılmıştır. Bu bağlamda çıkarsama kuramı empatinin insanların yaşadıkları olaylara ilişkin kendi iç yaşantılarında geliştirmiş oldukları bedensel tepki, duruş ve hareketleri referans alarak diğer insanları anlamada bir empati aracı olarak kullandıklarını dile getirmektedir. Rol oynama kuramı bebeklik sürecinden itibaren insanların diğerlerini taklit ederek ve rol oynayarak hem kendisi hem de başkalarını tanıdıklarını ve gelişim sürecine paralel olarak karmaşıklaşan taklit ve rollerin insanları anlamaya yardımcı olduklarını savunmaktadır. Heyecan yayılması olarak empati kuramı ise bebek ve anne arasında gelişen ilişkisel bağın ileriki yıllarda diğer insanları anlamaya yardımcı olduğunu belirtmektedir.

ŞÜKRAN

Seligman ve Csikszenmihalyi (2000), bireylerin örneğin iyimserlik, kişilerarası beceri, umut, dürüstlük vb. pozitif ve güçlü yönlerine odaklanmanın zihinsel hastalıklar karşısında koruyu ve önleyici bir tampon görevi gördüğünü ileri sürmektedir. Bu bağlamda aşağıda pozitif psikolojinin bakış açısıyla "Şükran" kavramı ele alınmıştır.

Şükran Kavramı

"Şükran" Türk Dil Kurumu sözlüğündeki tanımıyla 'iyilik bilme, gönül borcu, minnettarlık' anlamına gelmektedir (TDK, 2008) İngilizcede ise 'gratitude'; ve 'appreciation' kavramının karşılıklarından biridir. 'Gratitude' kelimesinin Türkçeye çevrilişi şükran, minnettarlık, kadir bilme; 'appreciation' kelimesinin ise takdir, değerbilirlik, kadirşinaslık, minnettarlık ve şükran şeklinde olduğu görülmektedir (Redhouse, 2001). Fitzgerald (1998) Şükran, takdir edilme duygusu, iyi niyet duygusu ve bu duyguların yayılımını kapsayan bir duygu olarak tanımlamıştır. Lazarus & Lazarus (1994) "Şükran" kavramını karşı tarafın yaptığı iyilik karşısında ortaya çıkan his olarak değerlendirmiştir. McCullough ve ark. (2002) ise bir özellik bağlamında şükranı tanımlamış "Şükran" elde edilen fayda için bir kişiye veya bir duruma, varlığa karşı hissedilen takdir, teşekkür hissi olarak belirtmiştir. Watkins ve ark. (2003) ise iyilikler karşısında duyulan teşekkür hissine vurgu yapmıştır. Adler and Fagley (2005) insan veya insanüstü varlıklardan alınan faydanın farkında olmak olma durumu şeklinde açıklamıştır. Park ve Peterson (2004)'a göre ise "şükran" manevi değerlerden biridir. Bu şekilde erdem olarak düşünülmüştür. Emmons ve Shelton (2002), şükran kavramının dini kaynaklardaki temeline işaret etmiştir. Dini ve kutsal metinlerin şükran kavramına ve şükretmenin önemine vurgu yaptığı belirtilmiştir. Şükretmek iyi bir birey olmakla eş tutulmuştur. Budist, Hıristiyan, İslam veya Greko-Romen metinlerde şükran çok önemli bir erdem olarak tanımlanmıştır.

Bir erdem olarak kavramsallaştırılan "şükran", zaman ve kişi karşısında devam eden teşekkür hissinin paylaşılması olarak ifade edilmiştir. Şükranın diğer bir özelliği kişinin kendisine yapılan iyilik karşısında kıymet bilmesi durumudur (Emmons ve Shelton, 2002). Froh, Sefick ve Emmons (2008) da "şükranı" bir erdem veya duygusal bir durum olarak tanımlamışlardır. Simmel (1950) ahlaki felsefe ve teoloji perspektifinden bakıldığında "şükranın" kişisel ve ilişkisel esenliğin oluşmasında ve kuvvetlenmesinde rol oynayan insani bir güç olduğu ve bütünsel olarak topluma da yararlı bir erdem olduğunu ileri sürmektedirler (Akt.Teoman, 2015).

Emmons (2004) şükranı, psikolojik ve sosyolojik bir erdem olarak ele almış, bir başkasının sağladığı yararın ve faydanın farkında olmayı, insanlarla, doğayla ya da Tanrı ile bağ kurarak, huzur dolu bir manzara karşısında hissedilen sevinç ve duyulan teşekkür hissine karşılık gelen bir'duygu' olarak tanımlamıştır. Peterson ve Seligman'ın (2004) şükran duymak veya hissetmek için, bir insana ya da bir bireye yönelmenin şart olmadığını; şükranın birçok başka şekillerde, özellikle de doğaya; hayvana, yüce bir güce veya evrene karşı da duyulabileceğini belirtmektedirler.

Şükran kavramı son yıllarda farklı bir çok değişkenle birlikte incelenmiş bunlar arasında; mutluluk (McCullough ve ark., 2002); yaşamdan duyulan tatmin, iyimserlik depresyon, düşmanlık (McCullough, Tsang ve Emmons, 2002); kişilik özellikleri (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002; Watkins, 2004); kendini geliştirme ve diğer bireylerle kurulan sosyal bağlar (Emmons ve McCullough, 2003); sosyal destek, okuldan ve aileden duyulan tatmin, pozitif ve negative duygu durumu (Froh, Yurkewicz ve Kashdan, 2009); akademik başarı, sosyal uyum, yaşamdan duyulan genel esenlik, materyalizm (Froh, Emmons, Card, Bono ve Wilson, 2011) yer almaktadır. Şükran kavramı çok sayıda çalışmada ise esenlik kavramı ile ele alınmıştır (Emmons ve McCullough, 2003; Göcen, 2012). Şükranın 'duygu' olarak ele alınması ise Lazarus ve Lazarus'un (1994), şükranı kişiler arası bir etkileşime dayalı tanımlamasıyla başladığı söylenebilir.

McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson'a (2001) göre şükran, empati, sempati, pişmanlık veya utanç vb. diğer ahlaki duygulanımlara benzer ve aynı düzeyde olan bir ahlaki duygulanımdır. McCullough ve arkadaşları (2001) araştırmalarında "şükran duyan bireyler" için aşağıdaki özellikleri belirlemiştir;

- Şükran duyan bireyler olumlu ve ahlaki davranışlarını sürdürmek için motivedirler ve genel anlamda davranışlarına dikkat ederler; kişilerarası ilişkilerde yıkıcı davranışlar sergilemezler ve bu tarz davranışlardan uzak dururlar. Bu bağlamda şükran, ahlaki barometre olarak hizmet eder; yani kişiyi daha olumlu sosyal davranışlarda bulunmaya ve insanlara cömertlikle tepki vermeyi sağlar.
- Kişileri (yardım gören) olumlu sosyal davranışlar için motive ederek ahlaki motive edici olarak iş görür.
- Kişileri olumlu davranışları sebebiyle gelecekte de iyi ve olumlu işler ve davranışlarda bulunmaları için teşvik eder yani ahlaki bir pekiştireç olarak görev yapar.

McCullough ve ark. (2001) çalışmalarında şükranı ahlaki bir duygu olarak kabul etmekte ve ahlaki barometre, ahlaki teşvik edici ve ahlaki güçlendirici olmak üzere üç farklı ahlaki fonksiyonu olduğunu belirtmektedirler.

Karakter özelliği olarak şükran bireylerin içsel eğilimlerini ifade etmektedir (Grant ve Gino, 2010). Adler ve Fagley (2005; 2012) diğer çalışmalardan farklı olarak şükran kavramını minnettarlığın bir alt boyutu olarak ele almaktadırlar. Adler ve Fagley (2005), minnettarlığı "bir olayın, bir kişinin, bir objenin değerini ve anlamını kabul etme ve bunlarla bağlantılı pozitif duyguları hissetme" olarak tanımlamaktadırlar. Minnettarlık kavramı bu bölümün en başında bahsedildiği üzere İngilizce 'appreciation' kelimesi ile ifade edilen bir kavramdır. Adler ve Fag-

ley (2005), kavramın hem durum hem de özellik olmak üzere iki bileşeni olduğunu ileri sürmektedirler. Kısaca, minnettarlığın ortaya konulmasında bireysel farklılıklardan veya kişilik özelliklerinden bahsedilirse bu 'özellik' olarak ele alınırken; durumsal boyutta ise minnettarlığın andan ana farklılık gösterdiği düşünülmektedir. Durumsal boyutta, bireyin bir an minnettarlık veya şükran sergilerken bir an sergilemeyeceği de belirtilmektedir (Fagley ve Adler, 2005). Minnettarlığın bu özelliği, şükranı duygu veya durumsal bir değişken olarak ele alan araştırmacıların ileri sürdükleri ile paralellik göstermektedir (Teoman, 2015). Karakter özelliği olarak şükran; içsel eğilim olarak kişisel iyi olma halini daha yüksek seviyelere çıkarırken; durumsal olarak şükran ise, yani kişilerin diğer kişilerin yaptığı iyiliklerin farkında olmasıyla gelişen şükran, kişisel iyi olma, fiziksel ve psikolojik sağlık ve olumlu duygularda artışa neden olmaktadır. Gerek karakter özelliği olarak şükran gerekse durumsal olarak şükran kişilerin davranışlarında şükran duyulan duruma veya kişiye karşılık verme konusunda bireyleri motive etmekte ve olumlu sosyal davranış göstermesine neden olmaktadır (Grant ve Gino, 2010).

Şükran bir "duygu" olarak ele alındığında ve tanımlandığında; bir yarar sağlandığında oluşan teşekkür, merak ve takdir hissi; "özellik" olarak tanımlandığında ise şükran duyma durumunu deneyimlemeye yatkınlık olarak tanımlanmaktadır (Chan, 2010). Chan (2010), şükranın duygu olarak ele alındığında, her zaman her an yaşanabilen bir duygu olmadığını, bireyin belirli bir durum içindeyken veya belirli olaylarla karşılaştığında şükranı deneyimleyebileceğinden bahseder. Grant ve Gino (2010) şükranı başkalarına odaklı bir duygu olarak kavramsallaştırılmaktadır. Emmons ve arkadaşları (2003) çalışmalarında genel anlamda şükranın, duygu, özellik veya ruh durumu olarak (mood) kavramlaştırılabileceğini; bazı diğer araştırmalarda bir ahlaki davranış (erdem), alışkanlık veya kişilik özelliği olarak da ele alındığından bahsetmektedirler (Akt. Teoman, 2015).

Fitzgerald (1998), şükranın üç bileşenden oluştuğu, birisine veya bir şeye duyulan içten minnettarlık hissi; birisine veya bir şeye karşı duyulan iyi niyet hissi ve iyi niyet veya minnet hissinden kaynaklı davranış halidir. Fitzgerald (1998), şükranı sadece 'duygu' olarak tanımlanamayacağını, şükranın bireylerin hayatını daha esen kılan, güzelleştiren bir 'erdem' olarak da tanımlanabileceğinden bahsetmektedir.

Çalışmalarında şükran kavramını özellik olarak ele alan araştırmacılar genellikle, diğer topluma yararlı diğer davranışlar ve esenlikle ilgili ilişki bulgulamışlardır. Bu çalışmalara McCullough ve arkadaşları (2002); Lyumbomirsky ve arkadaşları (2005); Seligman ve arkadaşları (2005); araştırmaları örnek olarak verilebilir.

Şükran kavramı durumsal olarak ele alındığında, genellikle bireylerin diğerlerinden gördükleri yardım ya da fayda sonrasında ortaya çıkarken, sonrasında da bireyleri yardımlarına karşılık verme konusunda motive eden bir kavram olarak görülmektedir. Şükran kavramını durum olarak ele alan çalışmalara Barlett ve DeSteno, (2006); McCullough ve arkadaşları (2001); McCullough ve arkadaşları (2004) örnek verilebilir. Bu şekilde ele alındığında şükranın bir bireyin değişmeyen bir özelliği olarak görülmeyip değiştirilebilir veya geliştirilebilir bir özelliği olduğunu varsayabiliriz (Teoman, 2015). McCullough ve arkadaşları (2002), durumsal şükran düzeyi yüksek olan bireylerin, daha yoğun ve yüksek seviyede şükran duyan kişiler (özellik) olduklarını öne sürmüştür. Bu bireylerin, pozitif olaylara yönelik olarak daha çok şükran duymaları ile örneğin ailelerine, arkadaşlarına vb. kişilere, işlerinde karşılaştıkları durumlara diğer bireylere göre daha çok ve yoğun bir şekilde şükrettikleri bulgulamıştır.

Şükranla İlgili Görüşler ve İlişkili Olduğu Kavramlar

Şükran ile esenlik hali arasında güçlü bir ilişki olduğu; bireylerin daha iyi ve tatminkâr bir hayat sürmesinde ve bazı psikoterapilerde şükran üzerine odaklanıldığı görülmektedir (Seligman ve ark., 2005). Ayrıca, diğer korelatif çalışmalar incelendiğinde ise şükranın yaşamdan duyulan tatmin ve mutlulukla pozitif; depresyon, kıskançlık ve düşmanlıkla negatif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Watkins 2004; Watkins ve ark., 2003). Şükran duygusu yüksek kişilerin stresle daha rahat başa çıkabilmeleri, bu nedenle stres seviyelerinin düşük olması ve esenlik duygularının da yükselmesi olasıdır (Lyubomirsky ve ark., 2005; Wood ve ark., 2007). Emmons ve Shelton da (2002), şükranın mutluluk, umut, gurur, iyimserlik, pozitif duygu durumu, kendini gerçekleştirme ve kişilerarasında düzgün ilişki kurmayla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Durumsal olarak ele alınan şükran kavramının, mutluluk ile yüksek korelasyonu olduğu birçok araştırma tarafından gösterilmiştir (McCullough ve ark., 2002a; Watkins ve ark., 2003). Lyubomirsky ve arkadaşları (2005), şükran kavramının bireylerin pozitif hafıza eğilimlerini, hayatlarındaki yararları ve kazanımları (sosyal, kişilerarası vb.) artırdığı için, bireylerin depresif ya da düşmanca haller içerisinde bulunmalarını engelleyerek mutluluk hallerini desteklediğini ileri sürmektedir.

Şükranın zor olaylarla başa çıkmada rol oynadığı ve şükran duyan bir bireyin en zor zamanlarda bile olayların içerisinden yarar sağlayacak durumları bulabileceği ileri sürülmektedir (Watkins, Cruz, Holben ve Kolts, 2008). Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin'in (2003) araştırma bulgularına dayanarak pozitif duy-

guların yaşanılan negatif deneyimlerin yeniden düzenlenmesinde oldukça etkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Wood, Joseph ve Maltby'nin (2009) şükran duymanın uyku kalitesini ve süresini arttırdığını, gün içinde uykusuzluk sebebiyle ortaya çıkan fonksiyon bozukluklarının düzene girdiği göstermiştir. Böylelikle, bireylerde uykusuzluk sebebiyle ortaya çıkan kazalar, verimsizlik ve dikkat eksikliği üzerinde şükranın olumlu yönde etkisi olduğu söylenebilir. Barlett ve DeSteno (2006), a şükran duymanın artması ile beraber, bireylerin sadece kendilerine yarar sağlayanlara değil yabancılara da bir fayda beklemeden yardım etmeye başladıklarını göstermişlerdir. Lambert, Margeret, Durtschi, Fincham ve Graham (2010), bireylerin birbirlerine duydukları şükranın ifade edilmesinin aralarındaki iletişimin ve bağın güçlenmesine sebep olduğunu ve böylelikle kişilerarasında olan bağın kuvvetlendiğini bulgulamışlardır.

Şükranın kişilik değişkenleri ile olan ilişkisi incelendiğinde ise, dışadönüklük, uyumluluk, affetmek ve empati ile ilişkili olduğu görülmüştür (McCullough ve ark., 2002). Farwell ve Wohlwend-Lloyd (1998) şükran ve narsisizim üzerine yaptığı araştırmada bu iki değişkenin aralarındaki ilişkiyi negatif yönde bulgulamıştır. Kişilik üzerine yapılan bir diğer araştırmada ise, beş faktörlü kişilik özelliklerinden sadece uyum ile güçlü ve pozitif, açıklık ile negatif yönde ilişki bulgulamıştır.

EVLİLİKLE İLGİLİ KAVRAMLAR

Evlilik insanlık tarihi boyunca var olan olgulardan biridir. Toplumun temelini teşkil eden ailenin oluşumunda bireylerin haklarını koruma ve toplumsal düzeni sağlama adına yasal bir statü kazandırır. Kadınlar ve erkekler arasındaki resmi evlilik düzenlemeleri bir anlamda kararlı ilişkiler biçimleri neredeyse her kültürde bulunduğu belirtilmiştir (Bell, 1997). Özgüven (2001) evliliği, kurumsallaşmış bir yol, ilişkiler sistemi, bir kadınla bir erkeği "karı-koca" olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan, toplumsal yönden devletin kontrol, hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki biçimi olduğunu ifade etmektedir. Glenn (1991) evliliğin insanı mutlu eden özelliğine vurgu yapmış bireyin mutluluğunu sağlayan ve kişiliklerinin gelişiminde önemli rol oynayan bir birim olarak tanımlamıştır. Fowers (1993) ise, evliliği bireyin benliğini başkasının benliği ile birleştirmesine imkan veren, kişiliğin gelişmesi ve mutlu olmasını sağlayan bir kurum olarak ifade eder.

Evlilik Doyumu

Evlilik doyumu literatürde farklı disiplinler tarafından farklı şekillerde tanımlanmış karmaşık ve çok boyutlu bir konudur (Bradbury ve ark 2000, Selçuk ve ark 2010, Rebello ve ark 2014). Hawkins (1968) evlilik doyumunu, mevcut evlili-

ğin tüm yönlerinden dolayı eşinden memnun olma ve evlilikten doyum sağlama yönüyle kişisel bir mutluluk hissi olarak tanımlamıştır. Gilford ve Bengston (1979) evlilik doyumunu, eşlerin evliliğe ilişkin hislerinin genel hatları ile değerlendirmesi olarak belirtmişlerdir. Bird ve Merville (1994) ise eşlerin evliliklerinin kalitesini mutlu ve tatmin olup olmadığının değerlendirmesine vurgu yapmışlardır. Tezer (1996) ise evlilik doyumunu bireyin kendi evlilik ilişkisindeki gereksinimleri karşılama derecesine ilişkin algısı olarak tanımıştır.

Doyumu etkileyen faktörleri iki ana grup altında toplanmaktadır. Kişilerarası süreçler olarak adlandırılan ilk grup evliliğin içeriğine vurgu yaparak, şefkat, biliş, davranış, sosyal destek ve şiddet unsurlarını kapsamaktadır. İkinci grupta yer alan çocuk, evlilik doyumunda önemli bir işleve sahiptir. Özellikle planlanarak yapılan çocuk, annenin stresli oluşu, ortak ebeveyn davranışlarını sergileyebilmek gibi unsurlar evlilik doyumunu etkileyebilmektedir (Bradbury ve ark 2000, Stone ve Shackelford 2006). Bireysel nitelikler ve ilişkinin gelişim evreleri evlilik doyumuna etki eden temel faktörler arasında sayılmakta, bireyin evlilik öncesindeki yaşamış olduğu travmaların, gelişim sürecindeki kayıpların ve kazanımların, bağlanma stillerinin, duygusal becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Botwin ve ark 1997, Bradbury 2000).

İnsanlar kendilerine benzer kişilerle evlenmeyi tercih ederken anlayış, açık görüşlü olmak, duygusal devamlılık gibi bir takım kişilik özellikleri çiftlerden birinin beklentisinin altında kaldığında evlilik doyumunda düşüş yaşanabilmektedir (Botwin ve ark 1997). Evlilik doyumu ile samimiyet arasında pozitif bir ilişki olduğu, uzun zamandır evli olan çiftlerde samimiyet ve öfkeli olmaktan kaçınma evlilik doyumunu olumlu etkilemektedir (King 2016).

Evlilik doyumunu etkileyen önemli faktörlerden biri de cinsel yaşamdır (Yalçın 2014; Çağ ve Yıldırım 2013). Eşlerden birinin cinselliğe dair tutucu bir bakış açısına sahip olması eşler arasındaki cinsel arzu ve doyumu engelleyebilmektedir. Cinsel doyum ve evlilik doyumunun kadınlardaki önemli belirleyicisi eşleriyle cinsellik hakkında açık bir iletişim kurabilmeleridir (Yalçın 2014). Evli çiftler arasındaki cinsel etkileşimin arzulanan düzeyde olması çiftleri kaygıdan uzaklaştırırken sıcaklık, sevgiyi, koruma gibi çiftleri birbirlerine yaklaştıran hislerin baskın hale gelmesini sağlamaktadır. Cinsel etkileşimde yaşanan sorunlar ise doyum, sevgi ve güç gibi faktörlerde kayıp duygusu gibi olumsuz duygulanımlara neden olabilmektedir (Çağ ve Yıldırım 2013).

Evlilik doyumu eşlerin çocuk sahibi olmasından etkilenen bir kavramdır. Çocuk sahibi olan eşlerde evlilik stabilitesi artarken evlilik doyumunda düşüş görünmektedir. Çocuk sahibi olmak evliliği daha mutsuz bir hale getirirken eşlerin

birbirlerine yeteri kadar zaman ayırmalarına engel olabilmektedir (Stone ve Shackelford 2006, Goodman 1999, Akpınar 2016, Yörük 2016).

Evlilik öncesi ve evlilik değişkenlerini içeren bir başka model Holman (1981) tarafından önerilmiştir. Bu modelde, çeşitli evlilik değişkenleri üzerinde evlilik öncesi değişkenlerin dolaylı ve doğrudan etkilerine bakılmıştır. Evlilik öncesi faktörlerin, evlilik niteliğini yordadığı görülmüştür. Roller ve değerler konusunda evlilik öncesi algılanan benzerliğin, evlilik niteliği değişkeninin en iyi yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir.

Lewis ve Spanier (1979) ve Spanier ve Lewis (1980) çalışmalarında, çiftlerin evlilik doyum düzeylerini etkileyen değişkenlerin modelini ortaya koymuşlardır. Üç faktörden bahsedilmektedir. Bunlar; evlilik öncesi faktörler, sosyal ve ekonomik faktörler, kişiler arası ilişki faktörleridir. Evlilik öncesi faktörler arasında; benzerlik, her bir bireyin kişisel kaynakları, ebeveyn modelleri, ebeveyn ve arkadaştan evlilik için alınan destek ifade edilmektedir. Evlilik öncesi benzerlik ne kadar fazlaysa, evlilik niteliğinin o kadar yüksek olduğu özellikle ırk, sosyoekonomik statü, dini inançlar, zeka ve yaş benzerliğinin evlilik niteliği ve kararlılığının önemli göstergeleri olduğu ifade edilmektedir. Duygusal kararlılık, eğitim düzeyi, sosyal sınıf, evlilikteki yaş, evlilik öncesi eşle tanışıklık düzeyi, kişiler arası işlevsellik, olumlu benlik kavramı ve fiziksel sağlık evliliklerin niteliği ve kararlılığı üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Başarılı bir evliliğin en önemli yordayıcısı, eş seçimini onaylayan ve mutlu bir evlilik için iyi bir rol model olan ebeveynlerle olan iyi ilişkiler olduğu vurgulanmaktadır. Bireyin ebeveyniyle olan ilişkisi ne kadar olumluysa ve çocukluk çağında ne kadar sağlıklı bir ortamda büyüdüyse, evlilik niteliğinin o kadar yüksek olacağı, aynı şekilde önemli olan kişilerden (arkadaş, ebeveyn) gelen desteğin evlilik niteliğini arttıracağı ifade edilmektedir. Modelde, sosyo-ekonomik faktörler, değişkenlerin ikinci grubunda yer almaktadır. Bunlar ekonomik iyi olmayı, kadınların iş statüsünü, ev halkının sayısını içerir. Kişiler arası özellikler modelde değişkenlerin üçüncü grubunu oluşturmaktadır. Bu değişkenler, dışsal faktörlerden ziyade çiftler arasındaki gerçek ilişkilere odaklanır. Birbirlerini olumlu kabul, evlilikten elde edilen duygusal faydalar, iletişim, etkileşim ve rol uygunluğudur. Olumlu kabul, çoğunlukla eşe karşı olumlu duyguları ifade eder. Bu durum benzer olma algısını, fiziksel ve cinsel çekiciliği, değerlerdeki anlaşmayı, başkaları tarafından onaylanmayı içerir. Evliliklere yardım eden önemli duygusal faydalar arasında, duygu ve saygının ifadesi, duygusal bağımsızlık, sevgi, cinsel doyum, kişisel gelişimi cesaretlendirme, otonomi duygusu ve eşitlik gelmektedir. İletişim ve evlilik doyumu arasındaki bağlantının temeli, empati ve anlamadaki doğruluk ve kendini açma düzeyidir. Etkileşim, zamanı birlikte geçirme, aktivitelerin ve ilginin paylaşılmasını içerir. Rol uygunluğu, karşılıklı rol beklentileri

konusundaki anlaşmayı, rol paylaşımını ve birbirini tamamlayabilmeyi içerir. Bu durum kişiler arasındaki ödüller ne kadar fazlaysa, çiftin evlilik doyumunun o kadar yüksek olacağı ifade edilmektedir.

Johnson ve diğerleri (1986) eşler arasındaki uyumun beş ayrı bölümden oluştuğunu (eşler arasındaki mutluluk, etkileşim, anlaşmazlıklar, problemler ve boşanma eğilimi) ve bunların iki boyut altında toplandığını belirtmişlerdir. Mutluluk ve etkileşim evlilik uyumunun birinci boyutunu, diğer üçü de ikinci boyutunu oluşturmaktadır. Eşler arasındaki mutluluğun, bireyin evliliği hakkındaki doyum hissi olduğunu ve kişinin hem evlilik hakkındaki genel duygularını hem de ilişkisinin belirli yönleri hakkındaki duygularını içerdiğini belirtmektedir. Erel ve Burman (1995) ise meta- analiz türü çalışmasında eşler arasındaki uyum ile ilgili olan 68 araştırmayı incelemiş ve bu çalışmaları 3 boyuttan birine yerleştirmişlerdir. Bu boyutlar; 1) eşler arasındaki doyum (eşler arasındaki uyumu ahenk, doyum, gerilim çerçevesinde pozitif ya da negatif olarak değerlendiren çalışmalar) 2) eşler arasındaki çatışma (eşler arasındaki fiziksel ve sözel saldırganlığın sıklığı ve yoğunluğunu ölçmeye çalışan araştırmalar) ve 3) evlilik koalisyonudur (evlilik ilişkisini ebeveyn-çocuk ilişkisine göre değerlendiren çalışmalar).

Bunların dışında ebeveyn ve arkadaşların çiftin evliliğini onaylaması, diğeri ise bireyin evlenme konusunda yaşadığı içsel ve dışsal baskılar evliliği etkileyebilmektedir. İçsel baskılar, evlenmek için kişinin kendine yaptığı baskıları ifade ederken, dışsal baskılar kişinin çevresinden gelen zorlamaları ifade eder (Holman, Larson ve Harmer, 1994). Evlilik süresinin evlilik doyumuyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Kurdek, 1999; Lavner ve Bradbury, 2010). Evlilik süresinin medeni doyum üzerindeki etkisi negatif veya U şeklinde (başlangıçta azalır ve bir süre sonra artar) (Karney ve Bradbury, 1995; Kurdek, 1999).

Evli bireylerin yaşadıkları stresli durumlarla başa çıkma tarzlarının evlilik doyumunu etkilediği yönünde çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bouchard, Sabourin, Lussier, Wright ve Richer (1998) erkeklerin zorluklarla başa çıkmada daha fazla inkârı kullanmalarına karşın, kadınların kaçma-kaçınmayı kullandıkları bulunmuştur. Problem odaklı başa çıkmanın evlilik doyumunu hem kadın hem erkekler için olumlu olarak etkilediği ifade edilmiştir. Bir başka çalışmada, Spangenberg ve Theron (1999) kaçınmacı başa çıkma stratejisi ve evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Whiffen ve Gotlib (1989) erkeklerin evliliklerindeki doyum düzeylerinin düşük olduğu durumlarda, her iki eşin daha fazla depresif semptom, yaşam stresi ve uyumsuz başa çıkma zorluğu yaşadığı ifade edilmiştir. Evlilik sorunu yaşayan eş kadın olduğunda ise, bundan sadece kadının işlevselliğinin etkilendiği bulunmuştur.

Evlilik Uyumu

Gerek bireyler gerek toplumlar açısından sağlıklı evlilikler önemli bir unsurdur. Bu nedenle sosyal bilimlerin üzerinde fazla durduğu konulardan birisi evlilik uyumu olmuştur (Ergin, 2008). Evlilik ilişkisini tanımlamada evlilik doyumu, evlilik kalitesi ve evlilik uyumu gibi birçok kavram birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Özellikle evlilik uyumu ile doyumu arasında yüksek korelasyon olması nedeniyle sıklıkla birbirlerinin yerine eş anlamlı olarak kullanılabilmektedir. Oysaki evlilik doyumu bireylerin öznel algılarını ifade ederken evlilik uyumunda bireylerin arasındaki ilişkinin niteliği söz konusudur. Bu bağlamda evlilik uyumu kavramının daha kapsamlı olduğu ve evlilik uyumunu sağlamada her ikisinin de ilişki sürdürme kapasitelerinin önemli olduğu söylenebilir (Akar, 2005). Evlilik uyumu, eşlerin iletişimlerinin iyi olması, çatışmalarla baş edebilmeleri ve birlikte vakit geçirmekten hoşlanmaları olarak tanımlanmaktadır (Öztürk & Arkar, 2014). Evlilik doyumu ise bireylerin elde ettiği hazla ilgili olup özneldir.

Evlilikte uyumu açıklayan birçok kuram bulunmaktadır. Bu kuramsal yaklaşımlar gözden geçirildiğinde; "Wilson'un Sevginin Evrimi Kuramı, Miller ve Steinberg'in Kişiler arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı, Walster'in Romantik Aşk Kuramı, Psikodinamik Model, Bowlby'nin Biyolojik Kökenli Bağlanma Kuramı, sosyal mübadele kuramına dayanan Sosyal Öğrenme Modeli, Stuart'ın Pekiştireç Modeli ve Fincham, Bradbury ve Baucom tarafından geliştirilen Evlilikte Yükleme Kuramı, Lewis ve Spainer'in Uyumlu Evlilik Modeli"gibi kuramlar bulunmaktadır (Ersanlı & Kalkan,2008).

Wilson'un "Sevginin Evrimi Kuramına" göre sevgi korunma, koruma ve cinsel dürtü olmak üzere üç güdüden oluşmaktadır. Korunma içgüdüsüne göre eşe bağımlı davranış korunma ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Bu durum da ilk çocukluk yıllarındaki anne figürü tarafından korunmanın devamı niteliğindedir. Bu nedenle özellikle erkekler annelerine benzeyen kadınları seçme eğilimindedirler. Koruma içgüdüsü ise eşlerin birbirlerini yetişkin olarak görmekle birlikte çocuk olarak da görmeleri ve birbirlerini koruma ihtiyacı duymalarıdır. Cinsel dürtünün amacı ise üremektir (Akt., Hortaçsu, 2012).

Walster'in "Romantik Aşk Kuramı" âşık olmayı duyguları adlandırma ve sosyal öğrenme ile açıklamıştır. İnsanlar gazete, dergi, tv gibi çeşitli iletişim kaynaklarından ve kültürel kaynaklardan nasıl aşık olunduğunu ve kimlere aşık olunabileceğini öğrenirler. Birey çevresinde aşık olunabilecek model tanımına uygun bir kişi varsa, duygularının nedenini o kişide arayacak ve ona aşık olduğuna inanacaktır (Hortaçsu, 2012).

"Psikodinamik Model"e göre insanlar bilinçli veya bilinçsiz şekilde narsistik ihtiyaçlarını karşılayacak kişiyi ararlar. Eşlerden birisi baskın ve saldırgan olabilirken diğeri boyun eğici ve mazoşist olabilir. Bir diğer ifadeyle insanlar ego ideallerini en iyi karşılayacak kişiyi seçerler ve evlilik aracılığıyla da bu ihtiyacını karşılamaya çalışırlar. Diğer yandan ihtiyaçların benzerliğide eşleri bir araya getiren etmen olabilir (Akt., Ersanlı & Kalkan, 2008).

Bowlby'nin "Biyolojik Kökenli Bağlanma Kuramına" göre psikoseksüel gelişim evlilik uyumunda önemli role sahiptir. Bu kurama göre herhangi bir dönemde yaşanan yetersizlik diğer dönemlerde karşılanamadığı için evlilik yaşantısında da etkisini hissettirmekte ve uyum düzeyini düşürmektedir. Mutlu ve sağlıklı bir çocukluk geçirmiş ve psikoseksüel çatışmaları sağlıklı bir şekilde çözümlemiş bireylerin evlilik uyumları da yüksektir. Çocukluk döneminde güvenli yakınlık kurmuş bireylerin yetişkin evresi romantik ilişkilerinde de olumlu özellikler gösterirler (Akt., Ersanlı & Kalkan, 2008).

Thibaut ve Kelley'in sosyal mübadele kuramına dayanan "Sosyal Öğrenme Modeli" ikili ilişkilerde karşılıklı bağımlılığı açıklamaktadır. Bu kurama göre ilişkiden alınan doyum ile ilişkiye bağımlı olma birbirinden farklı kavramlardır. Bir kişi fazla doyum almadığı ilişkiyi bağımlılığı yüksek olduğu için devam ettirebilir. Bu durum "karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi" olarak isimlendirilmiştir. Karşılaştırma düzeyi, bireysel yaşantılar ve gözlemlere bağlı olarak bir ilişki türü için doyum-doyumsuzluk boyutundaki nötr durumu ifade eder. Herhangi bir ilişkiden alından netice nötr noktanın üstündeyse ilişki tatmin edici, altında ise tatmin edici olmayan bir ilişki olarak adlandırılır. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise bireyin mevcut ilişkilerini, olası başka bireylerle yaşaması durumunda elde edeceği doyuma ilişkin tahminlerinin orta noktasıdır. Bu durumda kurama göre bireyler, ilişkiyi sürdürüp sürdürmeyeceği konusunda karar verirken seçenekler için karşılaştırma düzeyini ölçüt olarak kullanmaktadırlar (Hovardaoğlu, 1996).

Fincham, Bradbury ve Baucom tarafından geliştirilen "Evlilikte Yükleme Kuramı"dır. İnsanların "neden" diye başlayan soruları nasıl cevapladıklarıyla ilgilenen bir kuramdır. Bireylerin yükleme yaparken davranışlara içsel veya dışsal sebepler yüklediğini ve bunu yaparken de yaygınlık, tutarlılık ve belirginlik ile ilgili bilgi üzerine odaklandığını ifade eder. Sorumluluğun nedenselliği de içerdiğini öne sürer ve genel anlamda sorumluluk yüklemede "bireyin niçin ve kime karşı sorumlu olduğunu düşünmesi gerektiği" ve "kişinin eylemlerinden sorumlu tutulabileceği" olmak üzere iki betimleme üzerinde durur. Bu kurama göre nedensel yüklemeler ve sorumluluk yüklemeleri ile evlilikte doyum arasında sıkı bir ilişki bulunmaktadır (Tutarel-Kışlak, 1995).

"Stuart'ın Pekiştireç Modeline" uyumlu ve uyumsuz çiftlerin davranışları gözlemlendiğinde uyumsuz çiftlerin bireylerin birbirlerini hoşnut edecek çok az davranışta bulundukları ve çoğunlukla birbirlerine karşı negatif davranışta bulundukları ve boş zamanlarını pek fazla birlikte katılmadıkları görülmektedir. Uyumsuz çiftler genellikle şikâyetçi, savunmacı ve karşı koyucu davranışlar sergilerken; uyumlu çiftlerin ise daha anlayışlı oldukları ifadeleri daha olumlu değerlendirdikleri gözlenmiştir (Ersanlı & Kalkan, 2008).

Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik uyumunu birçok faktör etkilemektedir. Uyumlu bir evlilik için karşılıklı sevgi ve saygı dışında eşlerin birbirlerinin ve ilişkilerinin farkında olması, birbirlerini dinleyip ve duygularını açıkça ifade edebilmeleri de gereklidir. Evlilik sürecinde en çok yaşanan problemlerden birisi çiftler arasındaki iletişim eksikliğidir. Evlilik uyumu açısından karşılıklı iletişim ve etkileşimin önemli faktör olduğu söylenebilir (Fışıloğlu & Demir, 2000). Eşlerin ayrı değerlere sahip olan ailelerde yetişmiş olması (Şener & Terzioğlu, 2002), doyurulmamış duygusal ihtiyaçlar, eşlerin birbirleriyle ve eşinin ailesiyle çatışma yaşaması, cinsel tatminsizlik, gelir idaresindeki anlaşmazlık, çocuklarla ilgili problemler, inançlardaki uyuşmazlık, madde kullanımı, boş zamanı değerlendirmede anlaşmazlık, ailede rol çatışmaları gibi etmenlerde evlilik uyumunu etkilemektedir (Özgüven, 2001). Ayrıca eşlerin birbirleriyle benzer oldukları algısı da evlilik uyumunu en çok etkileyen faktörlerden birisi olarak bulunmuştur (Sparakowski & Hughston, 1978). Eşler arasındaki baskınlık, benzerlik, boş zaman, çocuk, ev işleri, gelir, iletişim, sorun çözme, sözel ve fiziksel şiddet ve cinsellik (Yekenkunrul, 2011) gibi etkenlerde evlilik uyumunu etkilemektedir.

Kelly ve Conley (1987) her iki çiftin duygusal tutarsızlık düzeyinin evlilik uyumunun bir göstergesi olduğunu ifade ederken, Russell ve Wells (1994) yumuşak başlılık ve evlilik uyumu arasında olumlu bir ilişki olduğunu, dışadönüklük ve evlilik uyumu arasındaki çalışmaların ise farklı sonuçlar verdiğini bulmuştur. Dışadönüklüğün evlilik uyumuyla olumlu olarak ilişkili olduğu (Richmond, Craig ve Ruzicka, 1991), olumsuz olarak ilişkili olduğu (Levine ve Henessy, 1990; Geist ve Gilbert, 1996) ve ilişkisiz olduğu (Russell ve Wells, 1994) ifade edilmiştir. Özellikle erkeğin duygusal tutarsızlık düzeyinin, kadının evlilik uyumunu olumsuz olarak etkilediği, buna karşın yumuşak başlılık, gelişime açıklık ve özdenetimli olmanın evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Russell ve Wells, 1994; Bouchard, Lussier ve Sabourin, 1999). Kadınların kişilikleriyle, evlilik uyumları arasında da önemli ilişkiler bulunmuştur. Kadınların, duygusal tutarsızlık, geli-

şime açıklık ve yumuşak başlılıklarının kocalarının evlilik uyumlarıyla ilişkili olduğunu, bunlardan duygusal tutarsızlığın evlilik uyumuyla olumsuz, yumuşak başlılıkla ve gelişime açıklık ile olumlu düzeyde bir ilişkisi olduğu ifade edilmiştir (Russell ve Wells, 1994; Bouchard, Lussier ve Sabourin, 1999). Tutarel-Kışlak (1995) eşleriyle uyumsuz olanlar, olumsuz eş davranışlarına karşı, uyumlu olanlardan daha fazla yükleme yapmaktadırlar. Eşleriyle uyumsuz olan veya depresif kişilerin, sorumluluk yüklemelerini nedensel yüklemelerden daha fazla kullandıkları da belirlenmiştir. Tutarel-Kışlak (1997), evlilikte yaşanan uyumsuzluk ile olumsuz yüklemeleri kullanma arasında önemli bir bağlantı olduğunu ifade etmiştir. Cinsiyet değişkeninin sorumluluk, güdü, nedensellik yüklemesi toplam ve yükleme toplam puanları ile ilişkisi olduğu bulunmuştur. Nedensellik yüklemesinden çok, sorumluluk yüklemelerinin evlilik uyumunun daha iyi yordayıcısı olduğu görülmüştür.

ÖZET

Pozitif psikoloji, tüm kavram ve odaklandığı konular ile ele alındığında sosyal bir varlık olan insanın başkalarıyla kurdukları ilişkileri de göz ardı etmemiştir. Bireyin başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmasını, kurduğu bu ilişkileri doyurucu olarak algılamasını etkilyen bazı kavramlar öne çıkmakatadır. Bu çerçevede kitabın bu bölümünde; başkalarına yönelik karşılık beklemeden yardım etme olarak tanımlanan *özgecilik*, kişiler arası ilişkilerde iyileştirici bir kavram olan *affedicilik*, temel olarak başkalarını anlama olarak tanımlanan *empati*, başkalarından veya yaşamın kendisinden bireye yansıyan olumlu yaşantılar karşısında duyulan *şükran*, *evlilik doyum ve uyumu* gibi kişiler arası yaklaşımlar ele alınmıştır.

KAYNAKLAR

Acar, M. C., & Apak, H. (2017). Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin empatik eğilimleri ile özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, *28*(1), 93-112.

Adler, M. G., Fagley, N. S., (2005). Appreciation: individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being, *Journal of Personality,73*(1) 79-114.

Akar, H. (2005). *Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde; çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması.* (Uzmanlık tezi). https://docplayer.biz.tr/671461-Psikiyatrik-yardim-talebi-olanlar-ile-yardim-talebi-olmayan-ve-bosanma-asamasinda-olan-ciftlerde-cift-uyumu.html adresinden edinilmiştir.

Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi.* Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.

Akpınar B, (2016). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aslan, G. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Aslan, D. (2017). *Okul öncesi dönem çocuklarının bakış açısı alma becerilerine empati eğitim programının etkisinin incelenmesi.* Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Avcı, D & Aydın, D., Özbaşaran, F. (2013). Hemşirelik öğrencilerinde empati-özgecilik ilişkisi ve özgeci davranışın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 108-113.

Barraclough, D.J. (2000) Changes in Counselor Intentions After Empathy Training. Doctoral Dissertation. The University of North Dakota.

Bartlett, M. Y., DeSteno, D., (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you, *Psychological Science, 17*, 319-325.

Batson, C. D., Duncan, B. D., Ackerman, P., Buckley, T., & Birch, K. (1981). Is empathic emotion a source of altruistic motivation?. *Journal of personality and Social Psychology*, 40(2), 290.

Batson, C. D., & Powell, A. A. (2003). *Altruism and prosocial behavior.* In Millon, T. & Lerner, M.J.(Eds), Weiner, I.B. (Ed-in Chief), Handbook of psychology (pp.463-485). NJ: John Wiley & Sons.

Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives,* 79-104.

Bayar, Ö. (2015). *Romantik ilişkilerde aldatma ve affetme: empatinin rolü.* Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Bell D. (1997). Defining marriage and legitimacy. Curr. *Anthropol. 38,* 237–253.

Ben-Ner, A., & Kramer, A. (2011). Personality and altruism in the dictator game: Relationship to giving to kin, collaborators, competitors, and neutrals. *Personality and Individual Differences,* 51, 216–221.

Bird G, Melville K, (1994). *Families and Intimate Relationships.* New York: McGraw Hill, Inc.

Botwin MD, Buss DM, Scackelford TK, (1997). Personality and mate selection preferences: five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of Personality, 65*, s.107-36.

Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J. ve Richer, C. (1998). Predictive validity of coping strategies on marital satisfaction: Cross-sectional and longitudinal evidence. *Journal of Family Psychology, 12*(1), 112-132.

Bouchard, G., Lussier, Y. ve Sabourin, S. (1999). Personality and marital adjustment: utility of the five-factor model of personality. *Journal of Marriage and the Family, 61*, 651-660.

Bradbury TN, Fincham FD, Beach SR, (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of Marriage and the Family, 62*, s.964-80.

Brown, R. P. (2004). Vengeance is mine: Narcissism, vengeance, and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality*, 38,576–584.

Bugay, A., & Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35).

Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilinir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.

Bugay, A., Demir, A., & Delevi, R. (2012). Assessment of reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports: Measures & Statistics*, 111(2), 575-584.

Büyükcebeci, A. (2017). Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: empatik eğilimin aracı rolü. Doktora Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Chan, D. W., (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well- being among Chinese school teachers in Hong Kong, *Educational Psychology*, 30, 139-153.

Chou, K.L. (1996). The rushton, chrisjohn and fekken self-report altruism scale: A Chinese translation. *Personality and Individual Differences*, 21, 297-298.

Çağ P ve Yıldırım İ, (2013). Evlilik doyumunu yordalayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4* (39), s.13-23.

Çakır O, (2014). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model: Uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri ve duygusal düzenleme.* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çelik, E. (2008). Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin empatik eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Derli, E. ve Alpay, A. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilimleri ve işbirliği yapma karakterlerinin insani değerlerini yordaması ve bu özelliklerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi,* Özel sayı, 12(2), 1249-1269.

De Wied, M., Goudena, P.P., Matthys, W. (2005). Empathy in boys with disruptive behvaior disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, 867-880.

Dökmen, Ü. (2005). İletişim çatışmaları ve empati, İstanbul, Sistem Yayıncılık.

Eisenberg, N. ve Strayer J. (1987). Critical issues in the study of empathy. In N. Eisenberg and J. Strayer (Eds.), Empathy and its development. Cambridge studies in social and emotional development. (pp. 3-13). New York: Cambridge University Press.

Emmons, R. A. (2000). Personality and forgiveness. İn M.E. McCullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), Forgiveness: Theory, research and practice (pp. 156-175). New York: The Guilford Press.

Emmons, R. A., Shelton, C.S., (2002). *Gratitude and the science of positive psychology, Handbook of positive psychology,* In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), 459-471, New York: Oxford University Press.

Emmons, R. A., McCullough, M. E., (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life, *Journal of Personality and Social Psychology, 84,* 377-389.

Emmons, R. A., McCullough, M. E., Tsang, J., (2003). *Positive psychological assesment: a handbook of models of measures, American Psychological Assosiciation,* Washington, 327-341.

Emmons, R. A., (2004) *Character strengths and virtues: A handbook and classification, Gratitude,* In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.), New York, NY: Oxford University Press, pp. 553-568.

Enright, R. D. and The Human Development Study Group. (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity? *Human Development*, 37, 63-80.

Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40 (2), 107-126. doi: 10.1002/j.2161- 007X.1996.tb00844.x.

Enright, R.D. ve Coyle, C.T. (1998).*Researching the process model of forgiveness within psychological* ınterventions. In E.L. Worthington (Ed.), Dimensions of Forgiveness: Psychological Research& Theological Perspectives (s. 139- 161). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.

Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope.* Washington, DC: APA Books.

Erel, O. ve Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 118,* 108-132.

Ergin, H. (2008). *Evlilik okulu projesi.* H. Yavuzer (Ed.). Eşler Arası İletişim Çatışmaları (s.187-210). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Ersanlı, S. & Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Farwell, L., Wohlwend-Lloyd, R. (1998). Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable self-evaluations, and self-enhancing attributions", *Journal of Personality, 66,* 65-83.

Fışıloğlu. H. & Demir. A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment. 16*(3). 214-218.

Fitzgerald, P., (1998), Gratitude and Justice, *Ethics, 19*-153.

Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology. 13,* 124-136.

Froh, J. J., Sefick, W. J., Emmons, R A., (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well- being, *Journal of School Psychology, 46,* 213¬233.

Froh, J. J., Yurkewicz, C., Kashdan, T. B.,(2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences, *Journal of Adolescence, 32* 633-650

Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., Miller, N., (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adoslescents? Examining positive affect as a moderator?, *The Journal of Positive Psychology, 4*(5)408-422.

Froh, J. J. ,Emmons, R. A.,Card, N. A.,Bono, G., Wilson, J., (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents, *Journal of Happiness Studies, 12,* 289-302.

Geist, R. L. ve Gilbert, D. G. (1996). Correlates of expressed and felt emotion during marital conflict: Satisfaction, personality, process, and outcome. *Personality and Individual Differences, 21*(1), 49-60.

Gilford R, Bengtson V, (1979). Measuring marital satisfaction in three generations: Positive and negative dimensions. *Journal of Marriage and the Family, 41,* p.387-98.

Glenn, N. D. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and The Family, 53,* 261-270.

Goodman C, (1999). Intimacy and autonomy in long-term marriage. *Journal of Gerontological Social Work, 32*, 83-97.

Göçen, G., (2012) *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması,* Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri (Din Psikolojisi) Anabilim Dalı.

Grant A.M., Gino F., (2010). A little thanks goes a long way: explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior, *Journal of Personality and Social Psychology,* 98, (6), 946-955.

Gülseren, Ş., 2001, "Eşduyum (empati): tanımı ve kullanımı üzerine bir gözden geçirme", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(2): ss. 133-145.

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 24(5), 621-637. doi: 10.1521/jscp.2005.24.5.621

Hargrave, T. D.,& Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy,* 23 , 41-62.

Harris, A. H., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S. ve Thoresen, C. E. (2006). Effects of a Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress, and Trait-Anger. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), 715-733.

Hawkins LJ, (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family, 30*(4), 647-50.

Holman, T. B. (1981). *A path analytic test of model of early marital quality: The direct and indirect effects of premarital and marital factors.* Unpublished doctoral dissertation, Bringham Young University.

Holman, T. B., Larson, J. H. ve Harmer, S. L. (1994). The development and predictive validity of a new premarital asessment instrument: the Preparation for Marriage questionaire. *Family Relations, 43,* 46-52.

Hortaçsu, N. (2012). *İnsan ilişkileri.* Ankara: İmge yayınları.

Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili bir değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 11*(36), 12-24.

İmece, S. (2017). *İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin empati eğilim becerileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İşmen, A. E., Yıldız, S. A. (2005). Öğretmenliğe ilişkin tutumların özgecilik ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, *42*(42), 151-66.

Johnson, D. R., White L. K., Edwards J. N. ve Booth A. (1986). Dimension of marital quality: toward methodolojical and conceptual refinement. *Journal of Family Issues, 7*, 31-49.

Kağıtçıbaşı, Çiğdem, Cemalcılar. Z. (2014). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş.* 16. bs. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kapıkıran, N. A. (2007). Üniversite öğrencilerinde ahlaki davranışın empatik eğilim ve kendini ayarlama açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 33- 58.

Karadağ, E. ve I. Mutafçılar (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 41-69.

Karney B. R., Bradbury T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: a review of theory, methods, and research. *Psychol. Bull.* 118, 3–34.

Kaya, F. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü.* Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Keleş, M. (2018). *Çevreci Sivil toplum kuruluşlarında çalışanların sosyal sorumluluk ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi: Ankara örneği.* Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kelly, E. L., ve Conley, J. J. (1987). Personality and compatibility: A prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 52* (1), 27-40.

Khalınbaylı, K. (2018). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik ve mükemmeliyetçilik anlayışı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kılınç, E., Kılıç, M., & İpekçi, N. (2016). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Atılganlık ve Özgecilik Düzeyler ile Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(15), 379-398.

Kışlak, Ş. T., & Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 5*(5).

King EM, (2016) Marital satisfaction. The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies, First Edition, Edt. By Constance L.Shean.

Konuk, Y. (2018). *Sosyal bilgiler dersinde empati becerisine dayalı etkinliklerin öğrencilerin çevre bilincine ve akademik başarılarına etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Kurdek L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. Dev. *Psychol. 35,* 1283–1296.

Lambert, N. M., Margeret, C., Durtschi, J., Fincham, F., Graham, S. M., (2010). Benefits of Expressing Gratitude: Expressing Gratitude to a Partner Changes One's View of the Relationship, *Psychological Science (Sage Publications Inc.), 21*(4) 574-580.

Lavner J. A., Bradbury T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. J. Marr. Fam. 72, 1171–1187.

Lazarus R. S., Lazarus B. N., (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions,* New York: Oxford Universty Press.

Levine, K. S. ve Hennessy, J. J. (1990). Personality influences in the stability of early (teen-age) marriage in the United States. Current Psychology: *Research and Reviews, 9*(3), 296- 303.

Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., (2010). *Handbook of Emotions, Guilford Publications,* 3rd Edition.

Lewis, R. A. ve Spanier, E. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr , R. Hill, F. I. Nye ve I. L. Reiss (Ed.), *Contemporary Theories About The Family,* 1, 268-294).

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade D., (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change, *Review of General Psychology, 9,* 111-131.

McCullough, M. E., Tsang, J.A., Emmons, R. A., (2002a). Gratitude in intermediate affective terrain. Links of grateful moods to individual difference and Daily emotional experience, *Journal of Personality and Social Psychology,* 86, 295-309.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., Tsang J. A., (2002). The grateful disposition: A conceptual and emprical topography, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.

McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., Larson, D. B., (2001). Is gratitude a moral affect?", *Psychological Bulletin, 127,* 249-266.

McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. İçinde M.E. McCullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), Forgiveness: Theory, Research and Practice, (1-13) New York: The Guilford Press.

Mutlu, T. O., Şentürk, E., & Zorba, E. (2014). Üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS).*

Onatır, M. (2008). *Öğretmenlerde özgecilik ile değer tercihleri arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özer, G. (2016). *Empati eğitim programının anaokulu çocuklarının empatik ve prososyal becerilerine etkisinin incelenmesi.* Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam.* Ankara: Psikolojik Danışma Rehberlik Eğitim Merkezi Yayını.

Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam.* Ankara: Psikolojik Danışma Rehberlik Eğitim Merkezi Yayını.

Öztürk, C.Ş. & Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. www.İlteratürsempozyum.com,1(3), 16-24.

Park, N., Peterson, C., Seligman, M. E. P., (2004). Strengths of character and well-being, *Journal of Social and Clinical Psychology, 23,* 603-619.

Pecukonis, E. V. (1990). A cognitive/affective empathy training program as a function of ego development in aggressive adolescent females. *Adolescence, 25*(97), 59.

Peker, A., Eroğlu, Y., ve Ada, Ş. (2012). Ergenlerde siber zorbalığın ve mağduriyetin yordayıcılarının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 185,206.

Peterson, C., Seligman, M. E. P., (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification,* New York: Oxford University Press.

Rabello K, Junior SDM, Brito SCR, (2014). Fundamental Factors in Marital Satisfaction: An Assessment of Brazilian Couples. *Psychology, 5,* p.777-84

Redhouse, (2001). *Redhouse Büyük Elsözlüğü*, SEV Matbaacılık A.Ş.

Rehber, E. ve Atıcı, M. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarının incelenmesi. Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(1), 323-342.

Richmond, L. D., Craig, S. S. ve Ruzicka, M. F. (1991). Self-monitoring and marital adjustment. *Journal of Research in Personality, 25,* 177-188.

Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. The Counseling Psychologist, 5(2), 2-10.

Russell, R. ve Wells, P. A. (1994). Personality and quality of marriage. *British Journal of Psychology, 85,* 161-168.

Sarıçam, H., & Ahmet, A. K. I. N. (2013). Affedicilik Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. HAYEF*: Journal of Education*, 10(1), 37-46.

Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: bir yol analizi çalışması.* Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.İstanbul.

Selcuk E, Zayas V, Hazan C, (2010). Beyond Satisfaction: The Role of Attachment on Marital Functioning. *Journal of Family Theory & Review, 2*, p.258-79.

Scott, N., & Seglow, J. (2007). Altruism. McGraw-Hill Education (UK).

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.

Seligman, M. E. P., Csikszenmihalyi, M., (2000). Positive psychology, *American Psychologist*, 55, 5-14.

Seligman, M. E. P, Steen, T., Park, N., Peterson, C., (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions, *American Psychologist, 60*(5)410-421.

Sheldon, K., (2009). Providing the Scientific Backhbone for Positive Psyhology: A Multi Level Conception of Human Thriving, *Psycholohical Topics, 18*(2). 267-284.

Sheldon, K., Kashdan, T. B., Steger, M. F., (2011). *Designing positive psychology: taking stock and moving forward*, Oxford Press.

Sortullu, C. (2011). *Empati eğitim programının 12 yaş grubu erkek basketbolcularda empati becerileri ve takım birlikteliği üzerine etkisi,* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Spangenberg, J. J. ve Theron, J. C. (1999). Stres and coping strategies in spouses of depressed patients. *The Journal of Psychology, 133*(3), 253-62.

Spanier, G. B. ve Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family, 42,* 825-39.

Sporakowski, M. J., & Hughston, G. A. (1978). Prescriptions for a happy marriage: Adjustments and satisfactions of couples married for 50 or more years. Family Coordinator, 27(4), 321-27.

Stephan, W. C. and Finlay, K. (1999). The role of empathy in improving intergroup relations. *Journal of Social Issues*, 55(4), 729-747.

Stone AE ve Shackeldford KT, (2006). *Marital satisfaction. RF, Baumeister*, KD. Vohs (Eds.), Encyclopedia of Social Psychology, Thousand Oaks, Sage, p.541-44.

Strelan, P. (2007). Who Forgive Others, Themselves and Situations? The Roles of Narcissism, Guilt, Self-Esteem and Agreeableness. *Personality andIndividual Differencess* 42, 259-269

Şakar, G. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının özgeciliklerinin, duygusal zekâ, kültürel duyarlılık ve sosyal beğenirlik açısından yordanması.* Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şener, A. & Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografi k değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum Dergisi, 4*(13),7-20.

TDK, (2008). Türk Dil Kurumu, Ankara.

Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü.* Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tekeş, B., & Hasta, D. (2015). Özgecilik Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD),* 3(6), 55-75.

Tekinalp, B. E., & Terzi, S. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: iyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim, 37*(166), 14.

Teoman, D. D. (2015). *Bir Pozitif Psikoloji Uygulama Örneği Olarak Şükran Müdahalesi İle Çalışanların Dayanıklılıklarını Artırmaya Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarını İyileştirmeye Yönelik Bir Alan Çalışması*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Tezer E, (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşam ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2*(7), s.1-7.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. and Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality,* 73, 313-359.

Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü.* Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Denizli.

Topcu, Ç., Erdur-Baker, Ö., & Çapa-Aydın, Y. (2010). Temel Empati Ölçeği Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4*(34).

Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson-Rose, S. A. (2008). Why forgiveness may protect against depression: Hopelessness as an explanatory mechanism. *Personality and Mental Health,* 2(2), 89- 103.

Turan, M. (2018). *Empati eğitim programının ilkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin kaynaştırma öğrencilerine yönelik tutumlarına etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma.* Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi. 12* (40), 55-64.

Ulus, L. (2015). *Annelere uygulanan empati eğitiminin empati ve bağışlama düzeylerine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Ünal, C. (1972). İnsanları Anlama Kabiliyeti. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.*

Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksiyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi.* Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Ümmet, D., Halil, E., Otrar, M. (2013). Özgecilik (Altruism) ölçeği geliştirme çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi, 11*(26), 301-321.

Watkins, P. C., (2004). *Gratitude and subjective well-being,* The psychology of gratitude, In R. A. Emmons & M. EM. McCullough (Eds),167-192, New York: Oxford: University Press.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, K. L., (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective wellbeing, *Social Behavior and Personality, 31,* 431-451.

Whiffen, V. ve Gotlib, I. H. (1989). Stress and coping in maritally distressed and non-distressed couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 6,* 327¬344.

Worthington, E. L. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving.* New York, NY: Crown.

Worthington Jr, E. L. (2005). (Ed.) Initial questions about the art and science of forgiving. Handbook of forgiveness içinde (s. 1-13). Newyork Routledge.

Worthington, E. L. and Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. Journal of Social and Clinical Psychology, 18, 385-418

Yalçın S.P. (2014). *Emotion awareness and emotion regulation: trait anger and depression in abused adolescents.* Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yekenkurnul, D. (2011). *Gebelikte bulantı kusma, evlilik uyumu ve eş ilişkisi arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.

Yeşilkaya, M. Özgeci Davranış Olgusuna İlişkin Epistemolojik Sorunlar Üzerine Bir İnceleme: Siyah, Beyaz ve Gri. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).

Yörük TN, (2016). *Examining marital satisfaction in binational marriages, from an ecosystem perspective.* Doctor of Philosophy. Middle East Tecnical University. Ankara.

Yüksel, A. (2004). Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *17*(2), 341-354.

5. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİDE KENDİLİK ODAKLI KAVRAMLAR

Öğr. Gör. Serra DİNÇ - Sağlık Bilimleri Üniversitesi

GİRİŞ

Kendilik odaklı pozitif psikoloji kavramları kapsamında bu bölümde özanlayış, otantiklik ve alçak gönüllülük kavramları incelenecektir. Bireylerin onlara acı veren duyguların farkında olmaları, kusur ve başarısızlıklarının hayatın doğal bir parçası olduğunu düşünmeleri, onlar gibi birçok insanın da benzer duyguları yaşadıklarını ve bunları kontrol edemeyeceklerini bilmeleri, böylelikle yaşadıkları problemlerden ötürü kendilerini eleştirmeden ve suçlamadan hareket edip, kendilerine karşı nazik ve şefkatli olarak davranmaları ***öz-anlayıştır.*** Bireylerin kendilerini tanıyarak, gerçek benlikleri ile, yani gerçekten ne düşünüp hissettikleri ile uyumlu bir biçimde hareket etmeleri, özgün olmaları ise *otantikliktir.* Kişinin gerçek benlikten uzaklaşıp, çevrenin isteğine göre eyleme geçmesi ise sahte benliğin kullanımı anlamına gelir ve bu durumda otantiklikten uzaklaşma söz konusudur. Bireylerin güçlü ve zayıf yanlarını, başarılarını ve sınırlarını olduğu gibi doğru bir şekilde değerlendirmesi, yani hatalarını kabul etmesi, olumlu özelliklerini de abartmadan gerçekçi bir şekilde ele alması ve kendisini yaşamın bir parçası gibi görerek, kendi üzerinde çok düşünmemesi ise *alçak gönüllülüktür.* Alçak gönüllü kişiler çevrelerine karşı nazik, kibar, sabırlı şekilde davranır, onların güçlü özelliklerinin farkına varıp, takdir ve övgüde bulunup destek olurlar.

Bireylerin problemlerinden ziyade güçlü yönleri üzerine odaklanan pozitif psikolojinin misyonu insanların yaşamını daha değerli ve yaşanabilir kılmaktır. Kişinin psikolojik iyi oluşunun artması ve yaşamı daha iyi anlamlandırması amaçlanmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014; Seligman, 1998). Yaşam içinde ortaya çıkan birçok olumsuz durumla başa çıkabilmesi ve oluşabilecek problemleri önlemek amacıyla kişinin karakter güçlerine, erdemlere ve olumlu özelliklerine odaklanması gerekmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Kendilik odaklı pozitif

psikoloji de bireyin kendisini değerlendirirken problem odaklı, eleştirel ve yargılayıcı olmak yerine daha gerçekçi ve olumlu bir şekilde yaklaşmasını önerir. Bireyler öncelikle kendileriyle ilgili olumlu düşünebilmeli ki, çevrelerindeki diğer insanları ve toplumsal olayları daha sağlıklı değerlendirebilsinler (Hefferon ve Boniwell, 2014). İnsanlar öncelikle kendi duygularını düzenleyebilirlerse, kendilerini acımasızca eleştirmekten vazgeçerlerse, bunu yaşamlarının bir felsefesi haline getirip sosyal ilişkilerine ve tüm yaşamlarına yayabilirler (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). Dolayısıyla yaşam içerisindeki streslerle baş edebilmek, topluma faydalı bir insan olabilmek ve potansiyellerini kullanabilmenin ön şartı kendisine karşı olumlu özellikler geliştirmekten geçer. Kişinin kendisini eleştirme ve yargılamadan uzak durarak, kendisine şefkat göstermesi, kendi becerilerini küçümsemeden olduğu gibi değerlendirebilmesi ve çevrenin isteğine göre değil de tamamen kendi düşünceleri doğrultusunda harekete geçmeleri onların psikolojik ve öznel iyi oluşlarını arttırma noktasında önemlidir (Carr, 2004).

ÖZ ANLAYIŞ

Bir kişinin acı çektiğini fark etme ve onun ıstırabını paylaşma anlayış olarak tanımlanabilir. Com (ile) ve pati (ıstırap çekmek) kelimelerinin birleşiminden oluşan compassion (anlayış) kelimesinin kökeni Latinceye dayanmaktadır. Öz-anlayış (self-compassion) ise kişinin kendisine karşı nazik davranması, ıstırap çekerken kendisine yardım etmesi, yargılamadan şefkat göstermesi olarak tanımlanabilir (Germer, 2009; Neff, 2003a). Özgüven, öz-yeterlik ve özsaygı gibi psikoloji kavramlarına alternatif olarak doğan öz-anlayış kavramının temeli Budist felsefeye dayanmaktadır. Budizm benliğin anlaşılması üzerine eğildiği için bu alanla ilgilenen araştırmacılar bu felsefeden yararlanarak kavramı oluşturmuşlardır. Kristin Neff tarafından ortaya atılan öz-anlayış kavramı zaman içinde şekillenerek şimdiki halini almıştır (Neff, 2003b; Özyeşil, 2011).

Budist felsefenin görüşüne göre insan öncelikle kendisine anlayış göstermelidir ki, çevresine de anlayış gösterebilme becerisine sahip olsun. Ancak çoğu zaman insanlar başkalarına rahatlıkla anlayış gösterebilirken, kendilerine karşı daha acımasızca davranarak aynı beceriyi sergileyemeyebilirler. Kendine anlayış gösterme kişinin kendisini kötü hissettiği zaman, yargılamadan hareket etmesi ile başlar. Çünkü çoğu zaman insanlar tehlikeye verdikleri 'savaş ya da kaç' tepkisine benzer şekilde, günlük sorunlarda da kendini eleştirme ya da kendini soyutlama haline bürünür. Bu durum da kişinin kendisini yargılamasına yol açmaktadır (Germer, 2009). Ancak kişi kendisini yargılamak yerine, şefkat gösterip kendi duygularını kabul ederse ve herkes gibi hata yapabileceğini içselleştirip kendisini affederse öz-anlayış gerçekleşmiş olur. Tıpkı başkalarına şefkat duyması ve affetmesi gibi

kendisine de benzer şekilde iyi davranması şeklinde de ifade edilebilir (Germer ve Neff, 2013; Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2004).

Öz-anlayışa sahip bireyler, onlara acı veren hislerin farkındadırlar. Bu hisler sonucunda kendi hata ve başarısızlıklarını, yaşadıkları problemleri yaşamın doğal bir parçası olarak ele alıp kendilerine şefkat göstermektedirler (Neff, 2003a). Doğal bir süreç olarak ele almaları diğer insanların da benzer hisleri yaşadığını düşünmelerine yol açar (Neff, 2004). Böylelikle yaşadıkları sorunlar için kendilerini suçlamaz, kontrol edemeyecekleri bir sebepten kaynaklandığını bilir, kendilerini küçümsemek yerine onları rahatlatan yolu seçerler; kendilerine kusurlarından ötürü anlayış gösterirler (Neff, 2009; Neff, 2011). Aynı zamanda kendi kontrolleri altında olan ancak başarısızlıkla sonuçlanan tutum ve davranışları gerçekleştirdikleri zaman da benzer şekilde acımasızca eleştirmek yerine, yaşadıkları durumu daha nezaketle karşılarlar (Neff, 2011). Kişinin kendisini eleştirmemesinin kendisine olan düşkünlükle ilgili olmadığını da ifade etmek gerekir. Kişi kendisini eleştirdiğinde doğacak sonuçlara dair kaygısından ötürü sağlıklı bir bakış açısı geliştiremeyecektir. Dolayısıyla değişime ihtiyaç olan yönlerin ne olduğu da gözden kaçacaktır. Eleştirmek yerine şefkate sahip olma kişinin kendisini değerlendirmede daha net olmasını sağlar ve değişmesi gereken yönleri netleştirme, sağlıklı bir iyi oluş konularında da motivasyon sağlar (Neff, 2004). Kendilerine karşı gösterilen bu şefkat, bireyin yaşam içinde karşılaştığı zor ve acı deneyimlerle baş etmesini sağlayan becerilerin artmasını da sağlamaktadır (Germer ve Neff, 2013; Neff, Krikpatrick ve Rude, 2007).

Öz-anlayış sadece kişiye acı veren durumlarda kişinin kendisine gösterdiği anlayış değildir. Aynı zamanda acı verme ihtimali olan durumlardan kendisini korumak için tedbir alması anlamına da gelmektedir. Öz-anlayış kişinin iyi oluşu için gerekli tedbirleri almasını sağlayan davranışları arttırması gerekliliğini de ortaya koymaktadır (Neff, 2003b).

Germer (2009), öz-anlayışın duyguları düzenleme noktasında önemli olduğunu belirtir. Öz-anlayışa sahip kişiler yaşam içerisinde doğal olarak oluşan zorluklarla baş ederken iyi hissetmek için kendilerini zorlamazlar, bu durum doğal akış içerisinde esnek bir şekilde gerçekleşir. Bunun doğal bir şekilde oluşmasını sağlayan ise yaşam olayları karşısında birtakım kabullenme aşamalarından geçmektir. Bireyler acı veren olaylar sonucunda ilk olarak 'kaçınma' tepkisini vermektedirler. Yaşanan olaydan uzak durmaya çalışma ve direnç durumu söz konusu olur. Ardından sıkıntı veren duygunun nasıl ortadan kalkacağı üzerine 'merak' aşamasına geçilir. Birey yaşadığı hislerin ne olduğunu fark ettikten sonra acı devam etmekle birlikte, ona karşı daha dayanıklı hale gelerek 'hoşgörü' aşamasına geçer. Dayanıklılık acıya gösterilen direncin azalmasına yol açarak, duyguların

kişinin yaşamından gelip gitmesine izin verir, yani 'izin verme' aşamasına geçilir. Son aşama olarak da uyum sağlama gerçekleşir ve kişi kendisini kucaklayarak kendi ile 'dost olur'. Bu aşamalardan geçmek kabullenmeyi getirirken, reddetmek acıyı oluşturur. Kabullenme tepkisiz kalıp olumsuzlukları onaylamak değildir; yaşanan durumun acı verdiğini fark etmek, duygu ve düşünceleri bilinçli bir şekilde deneyimlemektir. Öz-anlayış da bir kabul etme biçimidir. Kabullenme bunu deneyimlerken, öz-anlayış bunu deneyimleyen kendiliği kabul etmektir. Acı çeken ve nasıl baş edeceğini bilemeyen, tükenen bireyler acıya olan direnci bıraktıklarında, kendilerine ilgi gösterdiklerinde ve oluşan davranışları kabullendiklerinde doğal bir biçimde kendilerine anlayış göstermiş olurlar (Germer, 2009).

Ancak bu süreçte dengeli bir şekilde davranmak önemlidir. Burada kastedilen acı veren hislerin kişinin sağlıklı bakış açısını kaybettirecek şekilde benliğini kaplaması değildir. Hislere karşı doğru miktarda bir duruş gereklidir (Neff, Krikpatrick ve Rude, 2007). Dolayısıyla kişiler karşılaştıkları başarısızlıklar, eksiklikler, zayıf yönler ve acılar karşısında mükemmel olmadıklarını ve hata yapabileceklerini görüp bunu fark ettiklerinde, kendilerine karşı eleştirilerde bulunmaktan ve yargılamaktan uzak durmakta, bu durumların yaşamın bir parçası olduğunu görmekte ve anlayış göstermiş olmaktadırlar (Neff, 2003b; Neff, Krikpatrick ve Rude, 2007). Aynı şekilde acı veren davranışların kabulünden kasıt kişinin kendisine acıması değildir. Kendine acıma kişinin sorunlarını abartarak her şeyin önüne koyması ve başkalarının benzer sorunlara sahip olabileceğini dikkate almamasıdır. Ancak öz-anlayışta durum farklıdır. Kişiler yaşadıkları deneyimleri herkesin yaşadığı bir deneyim olarak gördükleri için başkalarıyla ilişki içindedirler (Neff, 2004).

Kişinin kendisine gösterdiği anlayışın bencillikle ilgili olmadığını da hatırlamak gerekir. Burada ifade edilen bencillik veya kişinin kendi ihtiyaçlarını diğerlerinden önde görme değildir. Tam tersi şekilde bireyin kendisine gösterdiği anlayış başkalarına da anlayış göstermesine yol açar. Yaşanılan sıkıntıları herkesin yaşayabileceği bir durum olarak değerlendirme ve kişinin kendisini kabulü hem kendisine hem de çevresine anlayış göstermesine yol açmaktadır (Germer, 2009; Neff, 2003a).

Neff (2003b) öz-anlayışı 'öz-şefkat', 'ortak insanlık' ve 'bilinçli farkındalık' olmak üzere üç ayrı bileşenle açıklamıştır.

Öz-Şefkat

Bireylerin kendilerini suçlamaktan ve yargılamaktan uzak bir şekilde davranmaları öz-şefkat kavramının temelini oluşturmaktadır. Kişinin yaşadığı olumsuz olaylar sonucunda özeleştiri yapmak yerine kendisine anlayışlı olması, şefkat

göstermesi ve destek olmasıdır (Germer, 2009; Neff, 2011). Öz-şefkatli bireyler hata yapabileceklerini ve kusursuz olmadıklarını bilirler, dolayısıyla olumsuz yaşam olaylarında kendilerini acımasızca yargılamaktan uzaktırlar (Neff, Hsieh, ve Dejitterat, 2005). Kendilerini hor görme, tiksinme, düşmanlık etme gibi olumsuz süreçler söz konusu değildir. Bunun yerine kendini rahatlatma ve sevme davranışları, kendini affetme gibi tutumlar içerisine girerler (Allen ve Leary, 2010; Gilbert ve Procter, 2006; Neff, 2003b).

Ortak-İnsanlık

Yaşanılan sıkıntılar esnasında bireyler kendilerini yalnız hissedip, hatalı olduklarını düşünebilirler. Bu durum, çektikleri acıyı değerlendirirken çevreden izole olmalarına yol açmaktadır (Neff, 2011; Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007). Ancak daha geniş çerçeveden bakıldığında insanların sorun yaşadıklarında veya başarısız olduklarında bu sorunu yaşayan tek kişi olmadıkları görülür. Çünkü herkes hata yapabilir ve bunlar insanlığın ortak paydasında buluşur, kişiler de herkesle bağlantılıdır (Kirkpatrick, 2005). Bireyler yaşanılan sorunların kendi kusurlarından değil de evrensel sebeplerden kaynaklandığını gördüklerinde izolasyon azalır. Ortak-insanlık bakış açısı kişiye izole olmak yerine, yaşadıklarının tüm insanlığın yaşayabileceği durumlar olduğunu görmesini ve kendisinin de diğerlerinden farklı olmadığını fark etmesini sağlar (Germer, 2009, Neff, 2003b). İzole olmayan kişi sorunlarına karşı umut besler ve diğer insanların da benzer sorunlarla karşılaştığını, hatalarının olabileceğini bilir ve o kişilerin deneyimlerinden yararlanır. Hissettiği olumsuz duygulardan da kaçınmak yerine onlarla nasıl baş edeceğini bulmak için uğraşır (Özyeşil, 2011). Bu da şefkat ve anlayış göstermekle olmaktadır. Kendilerine anlayış gösterdikçe, diğer insanlara da hoşgörü gösterir ve duygularını yeniden düzenlerler (Neff, 2003b).

Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kişinin içinde bulunduğu anın farkında olması ve bunu kabullenmesi olarak kısaca ifade edilebilir (Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova, 2005; Shapiro, Brown ve Biegel, 2007; Neff ve Germer, 2018). Sadece bilişsel bir farkındalık değil, aynı zamanda bir kişinin şu anki deneyimine olan şefkatli farkındalığı da içerir. Bu deneyime ait tepki vermekten ziyade, düşünce ve duyguları gözlemleme süreci söz konusudur (Kabat-Zinn, 2003). Kişiler geçmiş ya da gelecekle ilgili endişelere odaklanmadan, tam anlamıyla şimdiki anı tecrübe etmektedirler (Neff, 2003a). Bu tecrübe esnasında bireyler olumsuz yaşam olaylarına, başarısızlıklarına ve kusurlarına odaklanmazlar fakat bu duyguların farkındadır-

lar (Neff, 2003b). Olumsuz his ve acıyı bastırmazlar. Çünkü bilinçli farkındalığı engelleyen iki zıt öğe aşırı odaklanma ve bastırmadır (Gilbert ve Procter, 2006; Neff ve Vonk, 2009).

Öz-anlayışın bilinçli farkındalık bileşeni genel bilinçli farkındalık kavramından daha dar bir kavram olsa da öz-anlayış içerisinde geniş bir etkisi vardır (Shaddix ve Duncan, 2016). Bireylerin acı çektiklerinde kendilerine yönelip şefkat gösterebilmeleri için, 'şimdiki anda' olmaları ve bunu fark etmeleri gerekmektedir. İnsanlar yaşamla ilgili zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında, çoğu zaman problem çözme moduna yakalanırlar ve 'şimdiki ana' odaklanamazlar. Bilinçli farkındalık becerileri gelişen kişiler tatsız durumdayken bile duygu ve düşüncelerden kaçınmaz, onlarla yüzleşirler. Bu yüzleşme aşırı odaklanma veya abartma şeklinde değil, sadece objektif bir şekilde farkında olmayı sağlar. Dolayısıyla öz-anlayış için gereken ilk adım bilinçli farkındalıktır (Neff ve Germer, 2018). Kişiler zor bir yaşam olayında bilinçli farkındalık ile yaşadıkları durumdaki duygu ve düşüncelerin farkında olurlar, sonrasında da yaşanılan acıyla ilgili kendilerine anlayış gösterirler (Germer, 2009).

Öz anlayış kavramının öz-şefkat, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık bileşenleri birbirinden farklı gibi gözükse de aslında birbiri ile bağlıdırlar. Kişinin farkındalığa sahip olması ve yaşanan sorunların herkesin yaşayabileceği sorunlar olarak görmesinin sonucu olarak yaşadığı duygu ve düşüncelere şefkat gösterir, kendisini yargılayıp eleştirmeden kendisini anlamaya doğru gider (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

OTANTİKLİK

Otantiklik kavramı Türk Dil Kurumu'na göre 'Eskiden beri mevcut olan özellikleri taşıyan' manasına gelmektedir. Felsefi bir kavram olarak ilk defa Heidegger tarafından kullanılmıştır. Aslında 19.yüzyılda kavram olarak kullanılmaya başlanan otantiklik Yunan felsefesine kadar uzanmaktadır. Yunan felsefesinde 'kendini bilmek' ve 'kendine sadık olmak' düşüncelerine dayanmaktadır. Kişinin kendisini tanıyarak, özgün düşünce, duygu, deneyim ve isteklere sahip olmasıdır. Bireylerin kendi gerçek benlikleri ile uyumlu bir şekilde hareket etmeleri otantikliktir. Bir diğer değişle özgür bir şekilde gerçek benliğin ifade edilmesi de denilebilir. Gerçek benlikten kasıt, 'kişinin içindeki gerçek ben', 'gerçekten ne düşündüğünü ifade etme' 'tam olarak dürüstçe fikrini ve nasıl hissettiğini söyleme' olarak ifade edilebilir. Bunun tam tersi olan sahte benlikte ise bireyler iç dünyalarındaki gerçek duygu ve düşüncelerini paylaşmayıp, çevrelerindekilerin duymak istediklerini ifade ettikleri durumudur. Bu durum gerçek benliğin tehlikeye atıldığı ve yapay olarak

hareket ettiği anlamına gelir, dolayısıyla kişinin otantik olmaktan çıktığını da gösterir (Harter, 2002; Kernis, 2003). Benzer şekilde Spinoza felsefesinde de otantiklik kavramı tartışılmaktadır. Spinoza'ya göre ülkelerin bağımsız ve özgür olması, diğer ülkelerin esareti altında olmadan, kendi kuralları ve yasaları olmasına bağlı olduğu gibi, insanların da diğer insanların baskısından uzak, kendi benliğini ifade ettiği zaman özgünlüğü söz konusudur. Özgür bireyler hem kendiliklerini korur hem de diğerleri için yararlı olanı isterler (Arıcan, 2000).

Pozitif varoluşçu psikoloji çerçevesinden bakıldığında ise mutlu olma, anlam arayışı, ölüm, özgürleşme gibi insan için önem arz eden belirli konularla ilgilenirken, otantik olmayı özgürlük ve sorumluluk kavramlarıyla açıkladığı görülmektedir. Hayatındaki olaylarda sorumluluğun farkına varan ve özgürlüğü bilen kişi hayatı anlamlandırmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014; Jurica, Barenz, Shim, Graham, Steger, 2014). Seligman (2004)'e göre her toplulukta bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ılımlılık ve aşkınlık olmak üzere altı temel erdem vardır. Bu erdemleri oluşturan ise yirmi dört tane güç bulunmaktadır. Kişinin yaşam içindeki planlarını, amaçlarını ve değerlerini gerçekleştirirken karşılaştığı birtakım iç ve dış zorluklar vardır. Bu zorlukları aşmada kullanılan cesaret erdeminin içinde otantiklik ve dürüstlük karakter güçleri yer almaktadır (Peterson ve Seligman, 2004; Peterson, 2006). İyi bir hayat için kişinin otantiklik düzeyinin yüksek olması gerekmektedir. Bu da kişinin erdemlerini ve karakter güçlerini kullanması ile gerçekleşmektedir (Seligman, 2004). Herkesin belirli boyut ve şekillerde kullandığı erdemler ve güçler vardır. Bu güçler kişinin bireysel yaşamında, ailesi ve çevresi ile olan ilişkisinde kullandığı bilinçli tercihlerdir. Bu güçlerin gerçekleşebilmesi için gerekenlerden biri de otantikliktir. Dolayısıyla otantik bir yaşamı olan, yani kendi gerçekliği ile yaşamda yer alan kişi, güçleri ve erdemlerini kullandığı bir hayatı olacaktır, bu da psikolojik iyi oluşa yol açacaktır (Peterson ve Seligman, 2004; Seligman, 2004). Aristotales da bir insanın hayatı boyunca en iyi erdemlere sahip olmasının onu ileri düzeyde iyi bir insan yaptığını ifade eder. Kişi gerçek benliğini aramak için uğraşıp, kendini gerçekleştirmeye çalıştığında psikolojik iyi oluşu artmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006).

Otantik bir birey hayatı deneyimlerken insanlara ilişkilerinde ve birtakım görevlerde dengeyi kurabilir. Dolayısıyla ilişkiler içinde hem kendi ihtiyaçlarının farkında olup bireyselliğini korur hem de karşısındaki ile dayanışma içinde olabilir (Schmid, 2005). Dengede olan birey, farklı deneyimleri dikkate alma, kendi deneyimlerine güvenme, psikolojik iyi oluş hali yaşama ve yaşam doyumu yüksek olma gibi kişilik özellikleri otantikliğin yüksek olduğunun işaretleridir (Kernis ve Goldman, 2006; Kernis, 2003). Otantik olmanın özgünlük olarak ifade edildiği

de söz konusu olmuştur (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011; Kapıkıran; 2015; Sarıçalı, 2014).

Gerçek benliği ile yaşamda olan kişi bireysel yaşamında da sosyal çevre ile olan ilişkisinde de otantik mutluluğa ulaşacaktır. Otantik mutluluğa sahip kimse eğlenceli, hayata bağlı ve yaşamı anlamlandırmış kişidir. Kişi otantik olduğu müddetçe otantik mutluluğu yakalayacaktır (Schmid, 2001).

Otantiklik farklı kuramcılar tarafından farklı boyutlarda incelenmiştir. Kendine yabancılaşma (self-alienation); otantik yaşam (authentic living) ve dış etkileri kabul etme (accepting external influence) olmak üzere 3 bileşenden oluşan bu model Wodd, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph tarafından ortaya atılmıştır. Bu modelin birey merkezli bakış açısının etkisi altında oluştuğu söylenebilir. Kendine yabancılaşma adımı, var olan fizyolojik duygu ve durumlar ile onlara ilişkin bilinçli farkındalık arasındaki çatışmayı göstermektedir. Kişi burada kendisinin bilincinde değildir, kendisine uzak bir noktadadır. Otantik yaşam, fizyolojik duygu, biliş ve durumun farkına varılması ve eyleme dökülmesini belirtmektedir. Yani kişinin kendi değerleri ile uyumlu olduğu dönemdir. Dışsal etkileri kabul etme ise sosyal çevre tarafından ifade edilen duygu, düşünce ve eylemlerin bilincinde olma aşamasıdır. Yani başkaları tarafından otantiklik ve yabancılaşma süreçlerinin ne kadar etkilendiği dönemdir (Wood, Linley, Matby, Baliousis ve Joseph, 2008). Bir diğer yaklaşım ise öz-belirleme kuramıdır (Deci ve Ryan, 1985, 2000). Bu kuram özerk olma üzerine temellenmiştir. Bir kişi özerk bir biçimde kendisini ifade edebiliyorsa ve belirli psikolojik ihtiyaçları karşılanmışsa otantik olma olasılığı yüksektir (Ryan ve Deci, 2000). Bazı araştırmalar kolektivist kültürlerin diğerlerinin beklentilerine göre hareket etmelerinden ötürü, bireysel kültürler kadar otantikliğe gerek duymadıklarını ifade etmektedirler (Markus, Kitayama, ve Heiman, 1996). Öz-belirleme kuramı ise tüm kültürlerde özerkliğin evrensel bir gereksinim olduğunu ifade ederek buna karşı çıkmıştır. Türkiye'de yapılan bir çalışmada da otantikliğin kültürle ilişkisi olmadığı ve herkes için bireysel bir gereksinim olduğu görülmüştür (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011)

Otantikliğin bir kişilik özelliği olduğu düşünen Kernis ve Goldman dört boyutlu bir yapı oluşturmuşlardır. Bu yapılar: farkındalık (awareness), tarafsız işlem (unbaised processing), otantik davranış (authentic behavior) ve ilişkisel uyum (relational oriantation) şeklinde ifade edilmektedir (Kernis ve Goldman, 2006). İnsanların kendi pozitif ve negatif kişilik özelliklerinin, değerlerinin ve seçimlerinin bilincinde olması ve bunlara güvenmesi farkındalık boyutunu ifade eder. Kişi güçlü olan ve olmayan, dominant ve zayıf tüm özelliklerinin farkındadır. Kendileriyle alakalı tüm gerçekliğin, pozitif ve negatif özelliklerin, hislerin ve kişinin kendine özgü deneyimlerinin tarafsız biçimde herhangi bir değişime uğramadan dikkate

alınması da tarafsız işleme boyutudur. Hiçbir şekilde inkar, abartma olmaması, olduğu gibi kabullenilmesi söz konusudur. Bireylerin değerleri, seçimleri ve ihtiyaçlarının eylemleri ve davranışları ile uyum içinde olması ise otantik davranış olarak ifade edilmektedir. Burada kastedilen bir kazanım elde etmek veya bir zorluktan uzaklaşmak için ortaya konan gerçek dışı eylemler değildir. Tamamen gerçeklikle uyum söz konusudur. Kişinin farkındalığı ve ilişkisel uyumu sonucu bu boyut oluşmaktadır. Son bileşen ise insanların ilişkilerinde içten, net ve gerçek kendisi şeklinde davranmasıdır (Kernis ve Goldman, 2006). İlhan ve Özdemir (2013) otantiklik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması çalışmalarında Wood ve arkadaşları ile Kernis ve Goldman'ın modelleri ile uyumlu sonuçlara ulaşmışlardır. Çalışmalarında özerklik ve otantiklik düzeyleri arasında ilişki bulmuşlardır. Özerkliği yüksek kişiler diğerlerinin etkisi altında kalmamakta ve kendilerine yabancılaşma yaşamamakta, otantiklik düzeyleri de yüksektir (İlhan ve Özdemir, 2013).

Otantiklik seviyesinin artışı kişide yüksek benlik saygısı, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve pozitif duygu durumu oluşturduğu araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (Goldman ve Kernis, 2002; Ryan, LaGuardia ve Rawsthorne, 2005). İnsanların hem yakın ilişkilerinde hem de sosyal çevrelerinde otantik olması onların psikolojik sağlıklarına olumlu yönden etki etmektedir. Gerçek benliği ile ilişkilerde var olan bireylerle çevrelerinden gelecek tepkilerden ötürü bu benliği ancak sahte bir şekilde ortaya koyan kişilerin ruh sağlığı farklılaşmaktadır. Otantiklikten uzak olan kişilerde öz-güven eksikliği, yaşam doyumunda azalma, depresif ve kaygı belirtileri, bedensel şikayetler ve stres gibi psikolojik problemler ortaya çıkmaktadır (Neff ve Harter, 2002; Ryan, LaGuardia ve Rawsthorne, 2005; Wood ve ark., 2008).

Otantikliğin etkili olduğu durumlar dışında otantikliği etkileyen birtakım durumlar da söz konusudur. Yetersiz iletişim becerisine sahip bireyler, zihinsel alanda eksiklik, sosyal desteğin düşük seviyede olması, akademik alanda gerilik gibi durumlar kişide otantikliği olumsuz anlamda etkilemektedir. Bununla beraber benlik saygısının yüksek olması, geleceğe yönelik amaçlar belirleyebilme ve bunları uygulayabilme, pozitif düşünme, baş edebilme becerilerinin yüksek olması gibi durumlar da kişi de otantiklik seviyesini arttırmaktadır (Kernis ve Goldman, 2005; Lopez ve Rice 2006).

ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK

Alçak gönüllülük farklı kuramcılar tarafından farklı şekillerde tanımlanan bir kavramdır. İngilizcesi '*humility*' olan kavramın etimolojisine bakıldığında Latince '*humilis*' kelimesinden geldiği görülmektedir. Humilis mütevazı, alçak gönüllü, yerde anlamlarına gelmektedir. Alçak gönüllülük teriminin Türkçe sözlük tanı-

mına bakıldığında psikoloji literatüründen farklı şekilde ifade edildiği görülmektedir. TDK'da 'Kendi değerini olduğundan aşağıda gören, mütevazı' olarak ifade edilmektedir. Tangney (2000), alçak gönüllülüğün sözlük tanımlarının genellikle kişinin düşük benlik saygısına ve değersizlik duygularına vurgu yaptığını belirtmektedir. Bu tanımlar genellikle kişinin kendisini küçük düşürmesi, zayıflığını vurgulaması ve kendini hiç görmemesi şeklindedir (Gediksiz, 2013). Hatta bazen bireylerin eksikliklerini söylemesi, tevazu veya alçak gönüllülük olarak algılanabilmektedir (Exline ve Geyer, 2004). Ancak psikoloji literatürü bu tanımlara karşı çıkmakta ve alçak gönüllülük terimini yeniden tanımlamaktadır. Sandage (1999) insanların hem kendileri hem çevreleri hakkındaki olumlu ve olumsuz özellikleri hakikatli bir şekilde değerlendirme durumunu alçak gönüllülük olarak ifade etmiştir. Tangney (2000)'in tanımı ise benzer şekilde, bireylerin becerileri ve zayıflıkları gibi birçok kişisel özelliklerini gerçekçi bir şekilde ele alması ve kendini düşünmemesi şeklindedir. Kişinin yaptığı yanlışları kabul etmesi, çevresindeki insanlara kibar, sabırlı bir şekilde davranması ve empati kurması da alçak gönüllülük olarak ifade edilebilir (Means, Wilson, Sturn, Biron ve Bach, 1990). Toplumsal çerçeveden bakıldığında ise diğer insanların güçlü özelliklerinin farkına varılması, onlara övgü gösterilmesi ve desteklenmesi üzerinde durulmuştur. Bu görüşe göre alçak gönüllülük sonradan öğrenilebilecek bireylerarası bir özelliktir (Owen ve Hekman, 2012). Pozitif psikolojiye göre de tüm erdemler insanların iyi olanı gerçekleştirme niyetini göstermektedir. Bundan dolayı alçak gönüllülük, kibir ve kendini aşağılama arasında olan bir erdem olarak belirtilmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Kişinin erdemli olması, güçlü kişilik özelliklerine sahip olması, bu özellikleri değerlendirirken doğru şekilde ele alması, benmerkezcilikten ve kıskançlıktan uzak olması da diğer tanımlardır (Peters, Rowat ve Johnson, 2011; Emmons, 1999).

Alçak gönüllülüğün psikolojik olarak kavramsallaşması ilk başta 6 bileşenle başlamıştır: Kişinin kendisini doğru bir şekilde görmesi, kişinin dünyadaki yerini doğru bir şekilde görmesi, kişisel kusurlarını ve sınırlıklarını görebilme becerisi, açıklık, kişinin kendisine daha az odaklanması, her şeyin değerinin takdir edilmesi (Tangney, 2000). Daha sonra yapılan çalışmalarla psikolojik bir yapı olan alçak gönüllülük kavramı daraltıldı: Kişinin kendisini doğru, gerçekçi bir biçimde görmesi, kişinin kendisinden çok diğerlerinin güçlü yanlarını ve katkılarını görebilme, başkalarından bir şeyler öğrenmeye karşı açık olma (Owens, Johnson ve Mitchell, 2013).

Morris, Brotheridge ve Urbanski (2005) alçak gönüllülük terimini üç bileşenle açıklamışlardır. Bireylerin güçlü taraflarını ve sınırlılıklarının bilincinde olma yani *öz-farkındalık* bunlardan ilkidir. Kişinin başkalarından yeni bir şeyler almaya,

öğrenmeye *açık olması* diğer bileşenken, son bileşen olan *aşkınlık* yaşam içinde gerçekleşenlerin daha geniş perspektiften değerlendirilmesi anlamındadır.

Alçak gönüllü bireylerin kişilik özellikleri incelendiğinde ortaya çıkanların en başında kişinin kendi güçlü ve zayıf yönlerini doğru bir şekilde görmesi gelmektedir; bu da savunmacı olmadan hareket etmeyi gerektirir (Exline ve Geyer, 2004; Peterson, Seligman, 2004). Doğru değerlendirmeden kasıt kesinlikle düşük benlik saygısı veya değersiz olduğunu düşünme veya tam tersi şekilde sürekli kendini düşünme ve kendi üzerine odaklanma değil, tüm güçlü ve zayıf özellikleri olduğu gibi ele almak, kendi duracağı yeri, sınırlarını bilmektir (Emmons, 2000; Exline ve Geyer, 2004; Tangney, 2000). Dolayısıyla alçak gönüllü kişiler kusurlarını, eksikliklerini kabul ederler. Bununla beraber becerilerini ve başarılarını görmezden gelmez, farkına varırlar ancak kendilerine daha az odaklanarak bunu yaparlar. Yani tüm bu beceri ve başarılarını görüp kendilerini yüceltmez, bunların hayatın sadece bir parçası olduğunu bilerek kendileri üzerine daha az düşünürler (Elliott, 2010; Tangney, 2000; Tangney, 2002). İlginin sürekli kendilerinde olması için uğraşmaz, başardıklarını sürekli gündeme taşımazlar ancak benlikleri ile ilgili pozitif algılara sahiptirler (Peterson ve Seligman, 2004).

Benliği bu şekilde gerçekçi ve doğru görmek savunma ihtiyacını da doğurmamaktadır. Savunmacı olmamak insanların sosyal ilişkilerini ve toplumsal bağlarını da güçlendirmektedir (Davis ve Hook, 2014). Bunu üç şekilde kavramsallaştırmak mümkündür: Sosyal bağ, sosyal yakıt ve alçak gönüllülük-sağlık. İlk kavrama göre alçak gönüllük sayesinde insanlar arasında bir bağ oluşur, toplumsal olarak 'biz'in bir bileşeni olurlar. Sosyal yakıt kavramına göre kişilerdeki rekabet etme özelliğini düzenler, böylece kişiler arası sorunlara giden yollar azalır. Son kavrama göre de alçak gönüllü olan kişi herhangi fiziksel veya ruhsal bir sorunla karşılaştığında kendini regüle etme becerisine sahip olur (Davis ve Hook, 2014).

Alçak gönüllü insanların diğer kişilik özellikleri olarak da nazik, yardım sever ve iyi organize olma becerileri de sayılabilir (Exline ve Geyer, 2004). Peterson ve Seligman (2004)'ın kişiyi iyi bir insan olmaya götüren karakter güçleri ile alçak gönüllülük arasında ilişkiler bulunmaktadır. Tevazu gösteren insanların daha yüksek düzeyde akademik motivasyona sahip olduğu bilinmektedir (Zell, 2007). Exline (2012) alçak gönüllü insanların daha fazla şükran ve sevgi gibi olumlu duyguları olduğu, utanç ve güvensizlik gibi olumsuz duyguları daha az yaşadıklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde başkalarından nezaket ve sosyal destek gören kişilerin karakter güçleri gelişmekte, zorluklar karşısında daha esnek davranabilmektedirler. Dolayısıyla alçak gönüllülük başkalarından yeni bir şeyler öğrenmeye açık olmayı ve stresli olaylardan sonra daha esnek davranabilmeyi doğurur da denilebilir (Hill ve Sandage, 2016). Alçak gönüllülüğün, psikolog ve psikolojik danışman gibi

profesyonellerin tükenmişliğini azaltmada ve daha etkili bir şekilde mesleki uygulamalarını yapmaya da yol açtığı görülmüştür (Paine, Sandage, Rupert, Devor ve Bronstein, 2015).

Alçak gönüllü olan insanların, sosyal çevre içinde diğerleriyle olan ilişkisinde de kibar, empati sahibi, sabır içinde davrandığı görülmektedir (Peters, Rowat ve Johnson, 2011). Diğer insanların başarılarını görür, takdir ederler (Tangney, 2000). Bu da diğer insanlara sağlıklı ilişkiler kurmalarına yol açar. Sandage (1998) ego-alçak gönüllülük modeli ile insanların alçak gönüllü olmasının diğerlerini daha rahat affetmesine yol açtığını ifade etmiştir. Alçak gönüllü kişiler kendi ihtiyaçlarını fark edebildikleri için affedebilme olasılıkları vardır (Elliottt, 2010). İnsanlar affederek hem kişiler arası ilişkileri düzenler hem de kendi psikolojik gelişimlerini sağlarlar. Böylelikle alçak gönüllü olma başkalarını da anlamaya çalışmaya yol açmaktadır denilebilir. Bununla beraber alçak gönüllü kişiler sosyal ilişkilerde sorun yaşayabilecekleri durumlar da söz konusu olabilir. Baskın veya öfkeli kişilerin bulundukları ortamlarda kendilerini ifade etmekte, güçlü yanlarını belirtmekte zorluk yaşar, kandırılırlar (Exline ve Geyer, 2004).

Dolayısıyla alçak gönüllü kimse hem kendisinin hem diğer insanların tam olarak ne olduğu ve olmadığı, neyi başardığı ve başaramadığı, güçlü ve zayıf yönlerin yani her şeyin bilincindedir. Oluşan bu farkındalık sayesinde kişiler ileri düzey mütevazı davranış veya abartılı biçimde kibirli olmaktan uzak, kendi özelliklerine dair gerçekçi bir bakış açısına sahiptirler (Nielsen, Marrone ve Slay, 2010).

Alçak gönüllülük terimini daha net anlayabilmek için alçak gönüllülüğün ne olmadığı ve alçak gönüllülük kavramı ile ilişkili kavramlar üzerinde de durmak gerekmektedir. Narsisizm ve alçak gönüllülük kavramları kıyaslandığında birbirine zıt kavramlar oldukları görülmektedir. Ancak narsisizmin yokluğu alçak gönüllülüktür şeklinde bir iddiada bulunulamaz ancak eksik bir narsisizm alçak gönüllülüğün varlığına bir ihtimal olabilmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Alçak gönüllülük kişinin bireysel ve sosyal yaşamına olumlu bir katkı sağlarken, narsisizm kişinin sadece kendine odaklanması, kendisiyle ilgili sürekli olumlu olanları görmesi sonucu empati yoksunluğu, sorunlu benlik algısı ve dar pencereden hayatı yaşama gibi sonuçlar oluşturur. Sürekli takdir toplamak, diğer insanlardan daha üst konumda olduklarını düşünmek, diğerlerini kıskanma vb. davranışları olan narsisistler, alçak gönüllü kişilerden tamamen farklıdırlar (Tangney, 2000).

Üzerinde durulması gereken diğer bir kavram ise benlik saygısıdır. Çünkü alçak gönüllülük kavramı bazı yerlerde düşük benlik saygısı ile ilişkilendirilerek yanlış bir kavramsallaştırma yapılmaktadır (Elliott, 2010; Tangney, 2000). Düşük öz saygıya sahip kişilerin tam tersi olarak, alçak gönüllü kişiler güçlü ve zayıf yanlarının farkında oldukları için kendilerini gerçekçi bir şekilde değerlendirir,

başarılarını küçümsemezler (Elliott, 2010). Bununla beraber alçak gönüllü kişiler yüksek benlik saygısı olan kişiler gibi de değildirler. Yüksek benlik saygısı olan kişiler kendilerine dair olumlu özellikleri bilir ve kendilerini başkalarından daha güçlü, başarılı görerek hareket ederler. Ancak alçak gönüllü kişiler kendileriyle ilgili abartılı olumlu ve güçlü özellikleri olduklarını düşünmezler (Kernis, 2003; Tangney, 2009).

Alçak gönüllülük kavramı ile karıştırılan diğer kavram ise tevazudur. Tevazu gösteren kişi kendi güçlü ve olumlu yanlarını, yaşam içerisinde başardıklarını olduğundan daha aşağı bir şekilde göstermektedir. Dolayısıyla kişinin başarılarını ve olumlu yanlarını yani gerçekliği olduğu gibi gösteren alçak gönüllü kişiler ile tevazu gösteren kişilerin birbirinden ayrıldığı açıktır (Tangney, 2002).

Alçak gönüllülük ve din arasındaki bağ da dikkat çekicidir. Birçok dinde insanların alçak gönüllü olmaları olumlu, takdir gören ve gerekli bir özellik olarak görülmektedir (Elliott, 2010; Exline ve Geyer, 2004). Dindar insanların alçakgönüllülük özelliği gösterdiği, hem kendi hem de sosyal çevreleri ile olan ilişkilerinde etkili olduğu görülmektedir (Elliott, 2010). Tangney (2000) çalışmasında benzer şekilde alçak gönüllü insanların da yüksek olasılıklarla dindar olduklarını ortaya koymuştur. Bunun da sonucu olarak uyum sağlama ve liderlik becerilerinin arttığını ifade etmiştir. Ancak birçok dinin alçak gönüllü olmaya önem vermesi, alçak gönüllü olmanın sadece dindar olmakla ilgili olduğunu da göstermemektedir (Elliottt, 2010).

Alçak gönüllülükle ilişkili olan *entelektüel alçak gönüllülük* ve *ilişkisel alçak gönüllülük* kavramları da literatürde yerini almıştır. İnsanların kendileri ile ilgili zayıflıkları, sınırlılıkları bilme ve bunları değiştirme noktasında hazır olma durumu entelektüel alçak gönüllülükken; insanlarla iletişimde iken benlikleri ile ilgili gerçekçi bakış açısına sahip olma, kendileri ile ilgili duygu ve davranışları kontrol altına alıp, başkalarının his ve eylemlerini geliştirme özellikleri olma durumu da ilişkisel alçak gönüllülüktür (Davis, Worthington ve Hook, 2010).

KAYNAKLAR

Arıcan, M. (2000). Spinoza'nın hürriyet anlayışı. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 4*, 401-414.

Allen A. B., & Leary M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4* (2), 107-118.

Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths.* Hove ve Newyork: Brunner-Routledge.

Davis, D. E. ve Hook, J. N. (2014). Humility, religion, and spirituality: An endpiece. *Journal of Psychology and Theology, 42*, 111-117

Davis, D. E., Worthington, E. L., Jr. & Hook, J. N. (2010). Relational humility: A review of definitions and measurement strategies. *The Journal of Positive Psychology, 5*, 243 252.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self- determination in human behavior.* New York: Plenum Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268.

Exline, J. J. (2012). Humility and the ability to receive from others. *Journal of Psychology and Christianity, 31*, 40–50.

Exline, J. J., & Geyer, A. L. (2004). Perceptions of humility: A preliminary study. *Self and Identity, 3*, 95–114.

Emmons, R. A. (1999). *The Psychology of Ultimate Concerns.* New York: Guilford.

Emmons, R. A. (2000). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition and The Psychology of Ultimate Concern. *The International Journal for the Psychology of Religion, 10*, 3–26.

Eliott, J. C. (2010). *Humility: Development And Analysis of a Scale.* Yayımlanmamış doktora tezi. University of Tennessee.

Gediksiz E. (2013). *Alçak Gönüllülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 856-867.

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group Nyanaponika Therapy approach. *Clinical Psychology & PsychoNyanaponika Therapy, 13*(6) 353-379.

Harter, S. (2002). Authenticity. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* içinde (pp. 382–394). Oxford, England: Oxford University Press.

Hefferon, K., ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar.* (1. basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Hill, P. C., & Sandage, S. J. (2016). The promising but challenging case of humility as a positive psychology virtue. *Journal of Moral Education, 45*(2), 132-146.

Imamoğlu, E. O., Günaydın, G., & Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi, 26* (67), 27-43

İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(40), 142–153.

Jurica, J., Barenz, J., Shim, Y., Graham, K., & Steger, M. F. (2014). Ultimate concerns from existential and positive psychological perspectives. A. Batthyany and P. Russo Netzer (Eds.). *Meaning in positive and existential psychology*, içinde, (ss.115-128). New York: Springer.

Kapıkıran, N. A. (2008). Moral behavior and pro-social behaviors: Does art education create a difference? *International Journal of Human Sciences, 5*(2)

Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychology Inquiry, 14*, 1-26.

Kernis, M.H. ve Goldman, B.M. (2005). Authenticity, social motivation, and psychological adjustment. J.P. Forgas, K.D. Williams, & S.M. Laham, (Eds.), *Social Motivation: Conscious and Unconscious Processes* içinde (s. 210-227). New York: Cambridge University Press.

Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multi component conceptualization of authenticity: Theory and research. M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* içinde (38, s. 283–357). New York: Academic P.

Kirkpatrick, K. L. (2005), *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair Intervention.* Yayınlanmamış doktora tezi, University of Texas, Austin.

Lopez, F. G. ve Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 362–371.

Markus, H. R., Kitayama, S. & Heiman, R. J. (1996). Culture and "basic" psychological principles. E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles,* içinde (ss. 857-913). New York: Guilford Press

Means, J. R., Wilson, G. L., Sturm, C., Biron, J. E. ve Bach, P. J. (1990). Humility as a Psychotherapeutic Formulation. *Counseling Psychology Quarterly, 3*, 211-215.

Morris, J. A., Brotheridge, C. M. ve Urbanski, J. C. (2005). Bringing humility to leadership: Antecedents and consequences of leader humility. *Human Relations, 58*, 1323–1350.

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.

Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences, 9*(2), 27-37.

Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (s. 561- 573) içinde. Guilford Press.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.

Neff, K. D. & Harter, S. (2002). The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 19*, 835-857.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154.

Neff, K. D. ve Suizzo, M. A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being with in romantic relationships: A comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development, 21*, 441-457.

Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*, 23–50.

Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263-287.

Nielsen, R. Marrone, J. A. ve Slay, H. S.(2010). A New Look at Humility: Exploring the Humility Concept and its Role in Socialized Charismatic Leadership. *Journal of Leadership ve Organizational Studies, 17*(1) 33–43.

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı değişkenler Açısından İncelenmesi.* Yayımlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Owen, B. P. ve Hekman, D. R. (2012). Modeling how to grow: An inductive examination of humble leader behaviors, contingencies, and outcomes. *Academy of Management Journal, 55*(4), 787–818.

Owens, B. P., Johnson, M. D., & Mitchell, T. R. (2013). Expressed humility in organizations: Implications for performance, teams, and leadership. *Organization Science, 24*, 1517 1538.

Paine, D. R., Sandage, S. J., Rupert, D., Devor, N. G., & Bronstein, M. (2015). Humility as a psychotherapeutic virtue: Spiritual, philosophical, and psychological foundations. *Journal of Spirituality in Mental Health, 17*, 3–25.

Peters, A., Rowat, W. C. ve Johnson, M. K. (2011). Associations Between Dispositional Humility and Social Relationship Quality. *Scientific Research, 2*(3), 155-161.

Peterson, C. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths. M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi (Eds.). *A life worth living: Contributions to positive psychology,* içinde (29-48). New York: Oxford University Press.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* New York, NY: Oxford University Press.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68–78.

Ryan, R. M., LaGuardia, J. G. & Rawsthome, L. J. (2005). Self-Complexity and the authenticity of self-Aspects: Effects on well-being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology, 7*(3), 431-448.

Sandage, S. J. (1998). *An ego-humility model of forgiveness: A theory-driven empirical test ofgroup interventions.* Yayınlanmamış doktora tezi, Virginia Commonwealth University.

Sandage, S. J. (1999). An ego-humility model of forgiveness: Theoretical foundations. *Marriage & Family: A Christian Journal, 2*, 259–276.

Sarıçalı, M. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeyleri ve aldıkları süpervizyon açısından incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Schmid, P. F. (2001). Authenticity: The person as his or her own author. Dialogical and ethical perspectives on therapy as an encounter relationship. And beyond. G. Wyatt (Ed.). *Rogers' therapeutic conditions: Evolution, theory and practice,* içinde (217-232). Ross on-Wye: PCCS Books.

Schmid, P. F. (2005). Authenticity and alienation: Towards an understanding of the personb eyond the categories of order and disorder. S. Joseph and R. Worsley (Eds.). *Person centered Psychopathology*, içinde (74–89). Ross-on-Wye: PCCS Books.

Seligman, M. (1998). *Learned Optimism: How to Change your Mind and your Life.* New York: Free Press.

Seligman, M. (2002) Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Snyder and S. J. Lopez (eds) *Handbook of Positive Psychology* içinde (pp. 3–9). New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* New York: Simon and Schuster Inc.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist (55),* 5-14.

Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness- Based Stress Reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. International *Journal of Stress Management, 12,* 164–176.

Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1,* 105–115.

Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19,* 70–82.

Tangney, J. P. (2002). Humility. C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive psychology* içinde (p. 411-419). Oxford: Oxford University Press.

Tangney, J. P. (2009). Humility. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., ss. 483–490). New York, NY: Oxford University Press.

TDK (Türk Dil Kurumu). Büyük Türkçe sözlük: Güncel Türkçe sözlük. [Çevrim-içi: www.sozluk.gov.tr, Erişim tarihi: 22 Nisan 2019.]

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology, 55*(3), 385–399.

Zell, A. L. (2007). *Pride and humility: Possible mediators of the motivating effect of praise.* Yayımlanmamış doktora tezi. Florida State University, Florida.

6. BÖLÜM

GELİŞİMSEL POZİTİF PSİKOLOJİ KAVRAMLARI

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET - Marmara Üniversitesi
Uzm. Psk. Danışman Yakup İME - Milli Eğitim Bakanlığı

GİRİŞ

Pozitif psikolojinin ilgilendiği ve ön plana çıkardığı birçok kavram gelişimsel süreç içinde, bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemine uyarlanarak pratik olarak çalışılabilecek olan kavramlardır. Özellikle çocukluk ve yaşlılık dönemlerinde, dönemlerin özelliği bağlamında, bu kavramlar bireyin iyi oluşu adına önem taşımaktadır. Çocuklarda pozitif kişilik gelişiminin alt yapısını oluşturma, pozitif eğitim ortamları oluşturma, iyimserlik, umut gibi yaşam değerlerini kazandırma, mutlu çocukluk dönemine katkı sağlayan yaşam doyumuna bakma gibi konular bu başlıklar altında incelenmiştir. Ayrıca bozulan fiziksel sağlık, eş kaybı, çocuklarla ilişkileri düzenlemede yaşanan zorluklar gibi olumsuz yaşam olaylarının sıklıkla deneyimlendiği yaşlılık döneminde pozitif yaşlanma kavramı derinleştirilerek incelenmeye çalışılmıştır.

Pozitif Psikoloji ve Çocuklar

Psikoloji tarihsel olarak çocukla ilgilenirken onların gelişim süreçlerinde karşılaşmış olduğu problemlere odaklanırken, son güncel yönelimler dikkatlerini gelişimsel problemlerden kaynaklanan psikolojik ve davranışsal eksikliklerden uzaklaştırmaya başlamıştır. Sorun odaklı olmak yerine odak noktasını daha çok çocuğun yeterliliği, aile çevresi ve tüm psikolojik alanlarda gelişmesine önem vermeye başlamıştır. Son güncel yönelimlerle beraber çocuk psikolojisi stres ve baş etme kavramlarını sıkça ele almakta ve baş etmeyi çocuğun kronik bir rahatsızlık, boşanma veya yaşanan çeşitli çevresel olumsuz durumlara karşı geliştirilen olumlu bir cevap olarak görmektedir (Roberts, Brown, Johnson ve Reinke, 2002).

Pozitif psikoloji özellikle 21. yüzyılda yeni bir alan olarak uygulamalı psikolojiyi de içine alan davranış bilimlerinin birçok alanında ün kazanmıştır. Fakat pozitif psikoloji dikkatini daha çok yetişkinler üzerine vermektedir. Örneğin çalışma ortamı ve koşulları bu alanda çalışan kişiler tarafından oldukça ilgi görmektedir. Yine öznel iyi oluş kavramı birçok araştırmaya konu olmaktadır. Fakat çocuk gelişimi pozitif psikoloji bakış açısı ile yeterli ilgiyi henüz görmemiştir. Pozitif psikoloji alanında çalışan araştırmacı ve uygulayıcıların çokça çalıştığı ve önem verdiği iyimserlik, öz yeterlik ve öznel iyi oluş esasen çocuklukta başlamaktadır. Dolayısıyla çocukluk dönemi, çocuğun eğitimi, akran ve okul ilişkileri pozitif psikolojinin daha fazla önem vermesi gereken konular arasındadır. Ancak son zamanlarda az sayıda da olsa önemli araştırmacılar pozitif psikoloji de çocuk kavramına daha fazla önem vermeye başlamıştır (Diener ve Diener, 2009).

Pozitif psikolojinin önde gelen isimlerinden biri olan Peterson (2006)'a göre pozitif psikoloji bireyin doğumundan ölümüne kadarki süreç içerisindeki yaşamındaki iyi ve olumlu giden durumların ve hayatı yaşamaya değer kılan her bir duygu ve düşüncenin bilimsel olarak çalışılmasını ifade eder. İyi yaşam kavramı psikoloji, felsefe, din ve eğitim alanlarında uzun süredir sorgulanıp araştırılmasına rağmen Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) tarafından mutluluk, iyimserlik, sağlık, erdemlilik ve karar verme kavramlarının ele alınmasından itibaren pozitif psikoloji içerisinde bu kavramlar çokça ilgi görmeye başlamıştır. Ancak psikoloji tarihsel olarak bireyin yaşamındaki daha çok psikolojik, fiziksel veya eğitimsel çeşitli eksik veya yanlış giden noktalar üzerine odaklanmıştır. Ancak Seligman ve diğer pozitif psikoloji araştırmacıları psikoloji biliminin insanın problem davranışlarına odaklanmak yerine bireyin ve çevresinin daha çok pozitif yönlerinin geliştirilmesine odaklanmıştır (Huebner, Gilman ve Furlong, 2009).

Pozitif psikolojinin çocuklar ve ergenler ile ilgili araştırmaları Cowen ve Kilmer (2002) yeni ve az miktardadır. Dolayısıyla pozitif psikolojinin çocuk ve gençler ile ilgili çalışmaları henüz gelişim aşamasındadır. Alan çalışmaları göz önüne alındığında çocuk ve gençler için psikometrik ölçme araçlarının geliştirilmesinin ihtiyacı olmakla birlikte özellikle farklı gelişen çocuklar için de özel ölçme araçlarının geliştirilmesinin ihtiyaç olduğu değerlendirilmektedir (Huebner, Gilman ve Furlong, 2009). Bugün daha çok çocuk ve gençlerin zayıf ve problem yönlerini tanımaya araştırmalar yönelmişken onların güçlü yanları ve bu alanların nasıl geliştirileceği üzerine yeterince ilgi gösterilmemektedir (Gordon ve Crabtree,2006). Dolayısıyla bu algının değiştirilmesi için pozitif psikoloji çocuk ve gençlerin güçlü yanlarına odaklanarak yaşamlarında iyi giden yönleri geliştirmeye ve onların güçlü yanlarını geliştirmeye yönelik programlar hazırlamaya önem vermelidir (Huebner, Gilman ve Furlong, 2009).

Tarihsel olarak psikoloji "Patolojik model" olarak çocukların gelişim süreçleri ile ilgilenirken ebeveynler, öğretmenler ve akranları için sorun oluşturan daha çok onların davranış problemlerine odaklanmaktadır. Ancak son zamanlarda çocuklar için daha çok normal gelişim süreçlerine önem verilmeye ve erken müdahale ve fırsat eşitliği ile "patoloji" nasıl önlenebilir önem kazanmaya başlamıştır. Pozitif psikoloji bu süreçte özellikle önleyicilik ve gelişim kavramlarına önem vererek çocuğun gelişimsel süreci içerisinde psikolojik sağlık temelli çocuğun işleyiş ve gelişimine önem verilmesi gerektiğini belirtir. Esasen gelenekselci patalojik modeller daha çok yetişkinler için oluşturulmuş modeller olup devamında indirgenerek çocuklar ve ergenler için de uyarlanmıştır (Maddux, Roberts, Sledden ve Wright, 1986). Ancak bu model çoğu zaman işe yaramamaktadır çünkü çocuklarla çalışmak sürekli değişim perspektifinde gelişimsel bir modeli gerektirmektedir (Roberts ve Peterson, 1984). Bu bağlamda pozitif psikolojinin çocuklarla çalışırken ele aldığı kavramlardan bu bölümde iyimserlik, umut, güçlü ve iyi oluş, karakter güçleri, pozitif eğitim kavramları ele alınacaktır.

İyimserlik

Bugün birçok ebeveyn çocuklarının okulda ve çevre ile barışık, mutlu, yaşam doyumları yüksek ve sosyal olarak güçlü olmalarını istemektedir. İyimserlik başarısızlığı, yenilgiyi doğrudan kendi yetersizliği hatası olarak değil geçici ve sınırlı bir durum olarak görmek ve kişiselleştirmemektir. Tam zıt şekilde kötümserlik ise kişinin kötü durumların çok uzun süreceğine inanmasını, kendi yeteneklerini aşağılamasını ve tüm durumların sebebinin kendinden kaynaklandığı varsayması belirtir. Dolayısıyla kişinin negatif veya pozitif durumları kendine göre tanımlaması kötümser veya iyimser olmasını belirler. Kötümserler herhangi bir durumun çoğu zaman kötü taraflarına odaklanırken iyimserler daha çok diğer ihtimallerin de olabileceğini görmeye çalışırlar. Bireyin olayları kalıcı veya geçici, genelleyici veya özel, içsel veya dışsal olarak yorumlaması onun iyimser veya kötümser olmasını belirler (Seligman,1991). Örneğin, sınavdan kötü not olan kötümser bir çocuk ben aptalın ve işe yaramaz biriyim şeklinde değerlendirme yaparken iyimser bir çocuk bu sadece bir not daha iyi çalışarak daha iyi notlar alacağıma inanıyorum şeklinde düşünebilir. İyimserlikle ilgili çocuklarla yapılan çalışmalarda iyimser çocukların okulda kötümserlere oranla daha başarılı oldukları görülmektedir. Ayrıca iyimserler sporda daha başarılıdırlar. Fiziksel ve psikolojik sağlıkları da kötümserlerden daha iyi durumdadır. Hatta iyimser kişiler kötümserlerden daha uzun yaşarlar (Seligman,1991). Ayrıca iyimser çocuklar olumsuz durumlarla daha uyumlu yollarla başa çıkma eğilimindedirler (Scheier ve Carver, 1993). Diğer yandan kötümserler çabuk vazgeçerler, daha sık olumsuz duygu durumuna kapılabilirler,

sağlıkları daha kötü olabilir (Seligman, 1991) hatta kötümserlerin okul başarıları düşüktür ve sosyal problemleri daha fazladır (Peterson, 2000).

Seligman, Reivich, Jaycox ve Gillham (1995) iyimserliğin 4 muhtemel kaynağının olduğunu belirtmektedirler. Birincisi, genetiktir. İkincisi ailenin de çocuğun üzerinde önemli etki kurduğu çevredir. Çocuğun algısı ile annenin algısı arasında güçlü bir ilişki vardır. İyimserliğin üçüncü kaynağı yine çocukların ebeveynlerinden, öğretmenlerinden ve çevrelerinden aldığı eleştirel biçimde olan çevresel etkidir. Eğer bir yetişkin çocuğun becerilerini olumsuz şekilde eleştirirse (Sen bunu öğrenemezsin gibi) çocukta kötümser bil algı oluşacaktır. İyimserliğin geliştiği dördüncü kaynak ise çaresizliği veya ustalığı geliştiren yaşam tecrübeleridir. Boşanma, istismar ve aile içerisindeki birinin kaybı gibi durumlar çocuğun neden olan faktörleri nasıl tanımlayacağını etkilemektedir.

İyimser olmanın bu kadar yararı varsa bir çocuk için daima iyimser olmanın en iyisi olduğunu söyleyebilir miyiz? Seligman ve diğerleri (1995), ebeveynleri çocukları aşırı Poliyanacı kalıplara sokmamaları konusunda uyarıp iyimserliğin de sınırları olması gerektiğini söylemişlerdir. Çocuklar otomatik düşünceleriyle baş edebilmek için kendilerini daha gerçekçi bir biçimde görmelidirler. Gerçekçi olmayı çocuklara öğretmek onların olumsuz taraflarını da tanımalarına yardımcı olur ve hatanın nasıl üstesinden geleceğinin farkına varır. Dolayısıyla çocukların zaman zaman yaşamada olumsuz durumlarla karşılaşabilmeleri muhtemeldir. Bu süreçte onların göstereceği dayanıklılık önem kazanır ve dayanıklılık onların pozitif yönde gelişimlerine katkı sunabilir. Dayanıklılık çocukların yaşamları içerisinde karşılaştıkları stres ve baskı gibi olumsuz durumlarla etkili bir şekilde baş edebilmeyi, travma veya benzeri durumlar karşısında kendilerini dengeleyebilmeyi, gerçekçi yaşam amaçları oluşturabilmeyi, problemle çözme becerilerini geliştirmeyi, kendileri ve çevreleri ile saygı çerçevesinde ilişki sürdürebilmeyi belirtir. İyimserlik de empati, problem çözme becerileri, uygun risk ve sorumluluk alma gibi becerilerin yanında çocukların pozitif bir şekilde gelişim süreçlerinin önemli bileşenlerinden biridir (Brooks ve Goldstein, 2001).

Yapılan araştırmalar ergenlikte önce çocukluk döneminde iyimserlikle ilgili eğitim programlarına katılan çocukların ergenlik döneminde karşılaşılan zorluklarla daha etkili baş edebildiklerini göstermektedir (Gillham, Reivich, Jaycox ve Seligman, 1995). Dolayısıyla ergenlikten önce çocuklara iyimserlikle ilgili becerilerin öğretilmesi önem arz etmektedir. İyimserlik çalışmaları çocuklarda yeni bir kavram olmasıyla beraber çocuklara iyimserliğin öğretilmesi onların ilerleyen yaşam süreçlerindeki karşılaşabilecekleri birçok sorun için anahtar olabilir.

Umut

Yüzyıllar boyunca sayısız teolog, filozof ve yazar umut kavramını tanımlamıştır. Bu kavramın sayısız açıklaması ve tanımı mevcut olmakla birlikte, psikologlar yakın zamanda potansiyel etkilerini bireylerin yaşamlarını anlamak için umudu kavramsallaştırmaya ve ölçmeye çalışmışlardır. Umudun en iyi bilinen tanımı, Snyder (1994) tarafından yapılmıştır ve sayısız araştırma için temel olarak kullanılmıştır. Bu umut teorisi temel olarak bilişseldir ve hedeflere yönelik amaç odaklı düşünceye dayalı motivasyonel bir durumu tanımlar. Son 20 yıldaki umutla ilgili araştırmalar, hem çocuklarda hem de yetişkinlerde olumlu sonuçlarla ilgili olan önemli bir yapı olduğunu göstermektedir. Spesifik olarak, umut akademik ve atletik başarı ile birlikte yaşam doyumu ve sağlıklı yaşam rejimi uyumu gibi sağlık ve zihinsel sağlık sonuçları ile de ilişkilendirilmiştir (Edwards ve McClintock, 2013). Çocuklar yaşam amaçlarını gerçekleştirmek için umuda ve desteğe ihtiyaç duyarlar. Umut yalnızca çocukların içsel güçlerinin gelişimine yardımcı olmakla kalmaz aynı zamanda onlara yaşamlarında karşılaştıkları olumsuzluklarla mücadele edip dayanıklı olmalarına yardımcı olur. Umudu yüksek olan çocukların kendilik değerleri de yüksektir ayrıca yaşanılan olumsuz durumlarda dada dayanıklıdırlar (Brooks ve Goldstein, 2001).

Umut kişinin hedeflerine uygulanabilir yollar üretme yeteneğine olan inancını içeren bilişsel bir süreç ve bu hedeflere yönelik hareketi başlatma ve sürdürme yeteneğine olan inançlarını ifade eder (Snyder, Hoza, Pelham, Rapoff, Ware ve Danovsky, 1997). Bu tanımla Synder ve arkadaşları umudun çocukların hayatlarında stresle nasıl başa çıktıklarını anlamada önemli bir yapı olduğunu, çocukları sorun davranışların içinde kaybolmak konusunda bir kalkan oluşturduğunu ve geçmiş tecrübelerden yeni amaçlara ulaşmak için çalışan, işe yarayan stratejiler geliştirmede işe yaradığını vurgulamaktadırlar.

Umutla ilgili çocuklarla araştırmalar önceleri daha çok pediatri bölümündeki çocuklarla yapılmıştır. Çeşitli sebeplerle hasta olan veya yaralanan çocuklarda umut bir güç kaynağı olarak işlem görmüş ve çocukların zorlu yaşam koşullarına alışmalarına yardımcı olmuştur (Roberts, Brown, Johnson ve Reinke, 2002). Lewis ve Kliewer (1996) yapmış oldukları bir çalışmada özel bir hücre hastalığı yaşayan çocuklarda umudun bu rahatsızlıkla baş etmedeki rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonuçları umudun kaygı durumu ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Umut seviyesi yüksek olan çocukların hastalıkla daha iyi baş edebildikleri ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır.

Barnum, Synyder, Rapoff, Mani ve Thompson (1998) tarafından yapılan bir araştırmada umutlu olmanın çocuklarda engeller ve zorluklar karşısında bir koruyucu kalkan oluşturup oluşturmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre

yüksek umut düzeyine sahip olan çocukların daha pozitif düşünceler ürettiği ve problem çözme becerilerinin olumlu olduğu saptanmıştır. Hinton-Nelson, Roberts ve Snyder (1996) tarafından yapılan bir araştırmada ise suç işleme oranının yüksek olduğu bir bölgeye yakın çevrede yaşayan çocuk ve ergenlerin stresli yaşam tecrübeleri, umut düzeyleri ve suça yatkınlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre suçla doğrudan veya dolaylı şekilde ilişkili olmayan çocukların umut seviyelerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla umut çocukların suça sürüklenmemeleri için de bir kalkan görevi görebilmektedir.

Snyder, McDermott, Cook ve Rapoff (1997) umudun zekâ ile orantılı bir kavram olmadığını ve çocukların hemen hemen hepsinin umut ve amaç yönelimli düşünce konusunda yeterli entelektüel kapasiteye sahip olduğunu ifade etmektedir. Çocukları umutlu olması başarı veya bilişsel özellikleri ile ilgili değildir, kızların ve erkeklerin umut seviyeleri birbirlerine yakındır. Çocuklar, geleceğe yönelik algılarında daha çok olumlu eğilimlidirler. Bu olumlu eğilim, çocukların olumlu düşünce sonuçları geliştirmeleri için uygun olabilir çünkü umut seviyeleri yüksek çocuklar stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında daha etkin baş edebilirler. Yapılan araştırmalarda yüksek umut seviyesine sahip olan çocukların depresyon puanlarının düşük umut seviyesi olanlarınkinden düşük olduğu görülmüştür (Roberts ve diğ., 2002).

Yaşam Doyumu

Pozitif psikolojiye ilginin artması ile birlikte eğitimciler ve psikologlar da dikkatlerini yetersizlikler ve problemler yerine çocukların güçlü yanlarına ve genel iyilik hallerine vermeye başlamışlardır. Yaşam doyumu da genel iyi oluş halinin en önemli öğelerinden biridir. Çocuklarda yaşam doyumu kavramının sistematik olarak araştırılması 1990'lı yılların başlarında geliştirilen psikometrik ölçümlerle başlamıştır (Suldo, Riley, Shaffer, 2006). Yaşam doyumu Pavot ve Diener (1993) tarafından bireylerin kendi belirlediği kriterler açısından kendi yaşam kalitelerini bilişsel olarak değerlendirmeleri şeklinde ifade edilmektedir. Bazı araştırmacılar tarafından yaşam doyumu kavramı yaşam kalitesi olarak da ifade edilmektedir. Frisch (2000)'e göre yaşam kalitesi bireyin geçimi, yaşamda kalması ve uzun yaşama gibi temel kavramların ötesindeki mükemmelliği ve iyiliği belirtir. Diğer bir ifadeyle bireyin önemli kişisel ihtiyaç, amaç ve isteklerinin ne derece karşılandığının subjektif olarak değerlendirilmesidir.

Mutluluk ve Eğitim (Happiness and Education) isimli kitabın başlangıç bölümünde Noddings (2003) birçok şüpheci araştırmacının mutluluk ve eğitim kavramlarının ikisinin bir arada gidemeyeceğini belirtmektedir diye başlar. Ancak

Noddings daha sonra uzun süren öğretim süreci deneyimleri sonucunda mutlu bireylerin çok nadir gaddar, şiddet eğilimli ve bayağı kişiler olabileceğini belirterek çocukların mutlu oldukları zaman en iyi şekilde öğrenebildiklerini belirtir. Dolayısıyla mutluluk ve eğitim birbiri ile ilişkilidir ve mutluluk eğitimin temel hedefi olmalıdır.

Çocukların yaşam doyumları kişisel özellikler ve çevreleri ile ilişkilidir. Çocuk ve ergenlerde yapılan yaşam doyumu çalışmalarının bulduğu önemli bir sonuç kendilerini ve kişisel özelliklerini pozitif şekilde değerlendiren çocuk ve ergenlerin genel yaşam doyumlarının da yüksek olduğudur (Huebner, Gilman ve Laughlin, 1999). Yine duygu düzenlemede, sosyal ve duygusal becerilerde yüksek güvene sahip gençlerin yüksek yaşam doyum seviyesine sahip olduğu belirtilmektedir (Suldo ve Shaffer, 2007). Yaşam doyumunun içsel özellikler ve kişisel farklılar tarafından etkilendiğini belirten araştırmalar da mevcuttur. Engelli çocuklarla yapılan bir çalışmada, duyma sorunu yaşayan çocukların herhangi bir sorun yaşamayan çocuklara oranla daha düşük seviyede yaşam doyum seviyelerinin olduğu saptanmıştır (Gilman, Easterbrooks ve Frey, 2004). Yine gençlerle yapılan bir çalışmada uyumlu baş etme becerileri (aileleri ile iletişim kuran, stres durumlarını pozitif şekilde kabul eden,stres durumlarında sosyal destek alan) kullanan ergenlerin yüksek düzeyde yaşam doyumlarının olduğu görülmüştür. Diğer taraftan diğerlerini suçlama ve şikayetçi tarzda uyumsuz baş etme becerileri kullanan ergenlerin yaşam doyumlarının düşük olduğu bulunmuştur (Suldo, Shaunessy ve Hardesty, 2008).

Yine yaşam doyumu ile dışa dönüklük (Heaven, 1989) ve duygusal tutarlılık (Rigby ve Huebner, 2005) gibi kişisel özellikler arasından pozitif ilişkilerin olduğu belirtilmektedir. Yaşam doyumu ile okul performansı ve davranışların ilişkili olduğu görülmektedir. Akademik başarı ile yaşam doyumu arasında farklı gelişimsel gruplar arasındaki ilişki tutarlı bir şekilde belirtilmese de (Chang, McBride-Chang, Stewart ve Au, 2003) bazı araştırmalar ergenlerin akademik başarıları ile genel yaşam ve okul doyum düzeylerinin pozitif yönlü ilişkili olduğunu belirtmektedir (Gilman ve Huebner, 2006). Yine ortaokul öğrencileri ile yapılan bir çalışma yüksek öznel iyi oluş seviyesine sahip olan kişilerin başarı testlerinde yüksek not aldıklarını ortaya koymaktadır (Suldo ve Shaffer, 2008). Yine okul içerisinde gösterilen davranışlarla ilgili yapılan bir çalışmada, okul ortamında istenmeyen sorunlu davranış sergileyen öğrencilerin yaşam doyum seviyelerinin düşük olduğu bulunmuştur (Huebner ve Alderman, 1993).

Yapılan çeşitli nitel araştırmalar güvenli ve huzurun veren bir ev, aile içerisinde hakim olan uyumlu ve yakın atmosfer, açık ve güven veren bir iletişim, ailelerin ergenlerin etkinliklerine katılımı ve desteklemesi, aile içerisinde bireylere verilen

değer, aile dışındaki çocukların ilişkilerine aile tarafından verilen destekleyici tutumlar gibi aile ve çevre ile ilişkili faktörler ergenlerin yaşam doyumlarına katkı sunmaktadır (Joronen ve Astedt-Kurki, 2005).

Ayrıca ebeveynlerinin ikisi de aynı evde yaşayan çocukların mutluluk seviyeleri sadece bir ebeveynle yaşayan çocukların seviyelerinden yüksek olmakla birlikte (Winkelman, 2006) eğer ki aile içerisinde ebeveyn ve çocuk ilişkisi zayıfsa çocukların yaşam doyum seviyeleri de düşük olmaktadır (Grossman ve Rowat, 1995). Yine sıcak, destekleyici, çocukların özerkliğini destekleyen bir ebeeyn tutumunda yetişen çocukların yaşam doyum düzeyleri de yüksektir (Suldo ve Hubner, 2004). Çocuklarla okullarda çokça zaman geçiren eğitimcilerin onların pozitif gelişimlerini desteklemeleri için ellerinde fırsatlar bulunmaktadır. Bu değişimi gerçekleştirmek için çocukların güçlü yanlarının ortaya çıkarılması ve geliştirilmesi kadar psikopatalojik sorunların önlenmesi de gereklidir. Araştırmalar yaşam doyumunun çocuklarda var olan güçlü bir taraf olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumu çocuğun çevresi ve kendisi ile olan ilişkilerini geliştiren pozitif bir kavramdır. Dolayısıyla çocukların pozitif gelişimlerine katkı sunmak ve pozitif sonuçlar elde etmek amacıyla çocuklarda yaşam doyumunun geliştirilmesi önemlidir (Suldo, Riley, Shaffer, 2006).

Pozitif Karakter Gelişimi

Çocuklar arasında iyi karakter yetiştirmek uzun zamandır ebeveynlerin, eğitimcilerin, sosyal çalışmacıların ve din adamlarının her yerde olduğu bir hedef olmuştur. İyi karakter bütün toplumlarda bütün insanlar tarafından ahlaki olarak değerlidir. Esasen Aristoteles döneminden bu yana, erdemli bir hayat yaşamak (ve bunun getirdiği mutluluklar) en üst düzey fayda olarak kabul edilmektedir. Aristo'ya göre erdem, tanım gereği, karakteristik bir durumdur, öyle ki erdemli faaliyetlerde bulunanlar, diğerleri tarafından "iyi insanlar" olarak kabul edilir (Proctor, 2013).

İyi karakterin önemi göz ardı edilemez. İyi karakterin geliştirilmesi, ebeveynlerin ve eğitimcilerin amacıdır ve yaşamın tüm alanlarındaki gelişmeye temel oluşturur. Pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla, neyin iyi nitelik oluşturduğu ve nasıl ölçüleceği üzerine araştırmalar yenilenmiştir. Karakter güçleri sınıflandırma sisteminin geliştirilmesi, gelişim teorisi ve araştırmasıyla bildirilen teorik bir çerçeve, şu anda çocuklar ve gençler arasında karakter güçlerini geliştirmek ve iyi oluşu artırmak için tasarlanan programların tasarımını, sunulmasını ve değerlendirilmesini sağlamak için kullanılabilir. Karakter gücü ile çeşitli kişisel, sosyal, psikolojik ve davranışsal sonuçların arasındaki ilişkiye dair ampirik araştırmalar,

karakteristik güçlerin çoklu yaşam alanlarında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Araştırmalar, karakter güçlerinin sadece gelecekteki iyi oluşu, sosyal desteği ve gençler arasında akademik başarıyı etkilemediğini, aynı zamanda stresin olumsuz etkilerinden ve psikopatolojik koşulların gelişmesinden onları engelleyen koruyucu bir faktör olarak hareket ettiğini göstermektedir (Proctor, 2013).

Karakter, yalnızca ahlaki açıdan değerli değildir. Aynı zamanda pozitif gelişimin merkezinde olan olumlu kişilik özellikleri ve davranışları kümesini ifade eder. Araştırmalara göre, iyi karakter yetiştirmek sağlıklı gelişim ve gelişmeyi teşvik eder (Park ve Peterson, 2009). Örneğin çocuklarda okul başarısı, liderlik, çeşitliliğe değer verme, fiziksel sağlık ve başkalarına yardım etme gibi özellikler iyi bir karakterle ilişkilidir (Scales, Benson, Leffert, ve Blyth,2000). Ayrıca iyi bir karakter psikolojik, davranışsal ve sosyal problemlerin azalması ile ilişkilidir. Örneğin, 16 yaşlarında çok sayıda kişilik gücü olan gençlerin, kişilik ve psikiyatrik bozukluklar, eğitim ve meslek sorunları, kişilerarası zorluklar ve şiddet içeren ya da cezai davranışlar geliştirme riskinin 22 yaşlarında azaldığı belirtilmektedir (Bromley, Johnson, ve Cohen, 2006). Benzer şekilde, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı, şiddet, depresyon ve intihar düşüncesi gibi düşüncelerin de iyi bir karakterle negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Benson, Leffert, Scales ve Blyth, 2012). Genel olarak, araştırmalar karakter güçlerinin iyi oluşu arttırdığını, anti sosyal davranışlara, psikolojik bozukluklara, stresin olumsuz etkilerine ve diğer potansiyel gelişimsel risk faktörlerine karşı bir kalkan oluşturduğunu göstermektedir (Proctor, 2013).

Çocukların pozitif gelişimi için mevcut toplumsal riskler ile ilgili artan endişeler, iyi karakterin geliştirilmesine ve geliştirilmesine verilen faydaların artmasıyla karakter eğitimi (veya ahlaki eğitim) eğitimcilerin ana odağı haline gelmiştir. Giderek artan bir şekilde, öğrencilere saygı, empati, fedakârlık, sorumluluk, maneviyat ve öz kontrol gibi geleneksel ahlaki değerleri öğretmek için tasarlanan ahlaki eğitimi sağlayan gelişim programlarının oluşumuna ilgi artmaktadır (Park 2004). Dolayısıyla, son yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde ve başka yerlerde bir dizi başlatılmış karakter eğitimi hareketleri olmuştur (Park and Peterson, 2009). Bununla birlikte tüm bu çabalara ve çocuklar arasında bu tür programlar aracılığıyla karakter eğitimini arttırma konusundaki artan ilgiye rağmen, etkinlikleri ve hangi değerlerin ve erdemlerin teşvik edileceğini seçmek için ortak mantıklı olmama konusundaki endişeler dile getirilmektedir (Park 2004; Peterson and Seligman 2004). Piaget(1932) ve Kohlberg (1984) gibi gelişimsel psikologlar tarafından önerilen bilişsel gelişim kuramlarının aksine ahlaki eğitim, empati, fedakarlık, nezaket ve saygı gibi prososyal ahlaki davranışlara ve kişilerarası beceri, öz kontrol ve erdem gibi olumlu karakter özelliklerine dayanır (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000).Bu nedenle, çoğu karakter eğitimi programlarının odağı,

öğrencilerin "ne yapmaları ve ne yapmama" ile ilgili kuralları takip etmelerini sağlamaya yöneliktir (Park and Peterson, 2009).

Pozitif psikoloji perspektifiyle yönlendirilen, karakter güçlerinin bir sınıflandırma ve ölçüm sistemi, Eylemdeki Değerler–Karakter Güçleri Envanteri (The *Values in Action – Inventory of Strengths*) geliştirilmiştir (Peterson and Seligman,2004).VIA-IS, 6 geniş erdem altında düzenlenen, kültürel, tarihi, dini ve felsefi gelenekler arasında her yerde bulunan 24 karakterlik bir sınıflandırma sunar. Bunlar şu şekildedir; bilgelik ve bilgi, cesaret, aşk ve insanlık, adalet, ölçülülük (temperance) ve aşkınlık (Peterson and Park 2004; Seligman 2002). Seligman (2002)'a her insanın birkaç karakter gücü olabilmektedir.

Pozitif Eğitim

Herhangi bir modern toplumun kalitesi, sürdürülebilirliği ve gelecekteki perspektifi, eğitim sisteminin kalitesine bağlıdır. Kültürler ve toplumlar, meşaleyi daha ileriye taşıyabilecek vatandaşları teşvik etmeye çalışmaktadır. Ancak, eğitimin geliştirilmesi için atılan girişimlerin çoğu başarısız olabilmekte bu durum depresyon ve kaygıdan müzdarip birçok öğretmen ve öğrencinin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Eğitimcilerin çocuklara ve gençlere sadece test öğreterek verdiği zararı tanıması gerekir. Eğitimciler daha çok akademik başarıya önem verirken, çocukların mutluluğu, iyi bir karaktere sahip olmaları, toplumla barışık bir fert olabilmeleri gibi hayati öneme sahip kısımları görmezden gelmektedirler. Ancak 21. yüzyılda pozitif psikolojinin de ifade ettiği üzere eğitim alanında çalışan uzmanlar odak noktalarını çocukların ve gençlerin mutluluğu, iyi oluşları ve karakter güçlerine önem vermeye başlamışlardır (Knoop, 2013). Pozitif psikoloji; eğitimde çocuğu cezalandırma yerine öncelikle çocuğun sahip olduğu yetenek ve güçleri göstermesi ve geliştirmesi için fırsat oluşturmaya, teşvik etmeye ve geliştirmeye odaklanmaktadır (Chafouleas and Bray, 2004)

Son zamanlara kadar, eğitimciler ihtiyaçlarının, problemlerinin, kusurlarının ve eksikliklerinin teşhisi ile öğrencilerde neyin yanlış olduğunu tespit etmeyi amaçlayan bir eksiklik giderici eğitim modeli (deficit-remediation education model) altında çalışmışlardır (Anderson, 2005). Bu modele göre, sınıflar, atölyeler, programlar ve hizmetler öğrencilerin eksik oldukları alanlarda kendilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bununla birlikte, eğitimciler ve politikalar bu modelin sorunları önleyememesi nedeniyle memnuniyetsiz hale gelerek, zayıflıkları onarmak yerine güçlü yönlere odaklanmak için olumlu bir eğitim perspektifi benimsemenin faydalarını tanımaya başlamıştır. Pozitif psikoloji perspektifi, eksikliklerin giderilmesi eğitim modelinden uzaklaşmanın temelini

atarak, pozitif gelişiminin desteklenmesine olanak sağlamıştır. Pozitif gelişim yaklaşımı çocuk ve gençlerin potansiyellerine vurgu yaparak, eksiklikler ve zayıflıklar yerine güçlü yanların gelişimini destekleyen etkinliklere yönelmeyi destekler. Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, ve Linkins (2009) göre okul, iyi oluş girişimleri için ideal bir yerdir çünkü genç insanlar hafta içi günlerinin çoğunu okulda geçirirler ve orada meydana gelen günlük etkileşimlerinin büyük çoğunluğu iyi oluşlarını etkiler. Pozitif psikoloji müdahale programlarının iyi bir karakter geliştirmeye ve gençlere yaşam boyunca gelişmeleri için ihtiyaç duydukları temelleri sağlamaya umut verici bir yaklaşım olduğunu kanıtlamıştır. Spesifik olarak, araştırma sonuçları bu programların okula katılım ve ilgiyi arttırdığını, sosyal becerileri geliştirdiğini, yaşam doyumunu, güveni ve başarma motivasyonu ile birlikte akademik başarıyı da arttırdığını göstermiştir.

Pozitif eğitim psikolojisi eğitim ve öğretim programının tüm yönlerini kapsar. Clonan, Chafouleas, McDougal ve Riley-Tillman (2004) pozitif psikoloji okulunun vizyonunu önleme alanlarına odaklanma (stresi azaltmak için), konsültasyon (müfredat ve farklı servis sağlayıcılar arasında) ve yetkinlik gelişimi (akademik becerilerde ve olumlu akran deneyimi ve etkileşimlerinde) olmak üzere üç ana amaç etrafında olduğunu belirtmişlerdir.

Öğrenme ve öğrenme sevgisi iyi oluşa ulaşmak için birçok yoldan biridir ve ebeveynler ve topumla işbirliği çerçevesinde okulların görevi iyi oluşu çocuklar ve öğretmenler için mümkün kılabilmektir (Green, ve Norrish, 2013).

White (2011) bugünkü eğitim sisteminin genel amaçlar olmadan sınav sonuçlarına odaklı bir yapıda ilerlediğini belirtmektedir. Bunun sonuçları okullardaki iyi oluş bileşenlerinin mevcudiyetinin ciddi şekilde önemsizleşmesi olmuştur. White öğrenmenin, öğrenmeyi seven içsel neşeyi ortadan kaldıran, çoğu sınav odaklı, dışarıdan tasarlanmış ve dayatılan işe dönüştürüldüğünü savunur. White, eğitimin iyi oluş için olması gerektiğini belirterek okulun bu amaç üzerine inşa edilmesi gerektiğini ifade eder. Pozitif eğitimin iyi oluşu gerçekleştirmesi için birtakım bileşenleri bulunur. Bu bileşenler fiziksel sağlık, pozitif ilişkiler, bakış açısı, katılım, anlam (amaç) ve dünyadır. Aşağıda pozitif eğitimin içerisinde yer alan bu kavramlar ile ilgili bilgi verilecektir.

Fiziksel Sağlık

İyi oluşun temellerinden biri, vücudumuzun fonksiyonlarının anlaşılması, hangi davranışların bu fonksiyonlara en iyi hizmet ettiğini öğrenmektir. Öncelikle çocukların fiziksel sağlığı hakkında farkındalıklarının artması için çocuklar beynin yürütücü işlevlerini etkileyen araştırmaları öğrenmelidir. Öğrendiklerini gün-

lük hayatta dışarda oynama veya bilgisayarla oynama, bir soruyu daha cevaplama veya uyuma gibi hazzın ertelenmesi davranışları karşısında karar verme becerilerini kullanarak uygulamalıdırlar. Maalesef bugün birçok okul fiziksel antrenmanları dahi aşırı rekabetçi bir yaklaşım içerisinde çocuklara vermekte ve bu durum çocuklar, gençler arasında utanç ve aşağılanma duygularına sebep olabilmektedir (Morris, 2013). Çünkü rekabetçi bir ortamda kazanma veya kaybetme olguları yer almaktadır.

Ratey (2008) 'in belirttiği gibi, sadece kardiyovasküler kondisyonu arttırma, obezite ile mücadele etmenin bir yolu olarak değil, çocuklara öğrenme yeteneğini arttırmanın bir yolu olarak da, okullara rekabetçi olmayan egzersizi tanıtmak için yenilikçi çalışmalar yapılmalıdır. Sık sık egzersiz yapma ve etkili öğrenme ile dürtü kontrolü arasında pozitif bir korelasyon vardır ve çocuklar bunu bir kez tecrübe ettiklerinde fiziksel sağlıklarıyla ilişkilerini derinden olumlu yönde etkileyebilmektedir.

İyi-oluş ve fiziksel sağlık arasındaki diğer bileşenler şu şekildedir: beslenme ve ruh hali ve öğrenme ile bağlantısı; uykunun iyi oluştaki rolü ve iyi uyku alışkanlıklarının nasıl geliştirileceği; öğrendiğimizde beyinde ne olduğu ve bu farkındalığın öğrenmeyi nasıl en üst düzeye çıkarabileceği ve aşırı stresin nasıl yönetileceğini ve stresin faydalarından nasıl yararlanılacağını anlamak (Morris, 2013).

Pozitif İlişkiler

Okullar, çocukların nasıl olumlu ilişkiler kuracaklarını keşfetmelerine yardımcı olmadaki rolünü ciddiye almalı ve doğrudan bunu desteklemelidir. Geleneksel eğitim anlayışı akademik çıktıları ilk sıraya alsa dahi, ilişkilerin başarının arttırılmasındaki rolü birincil düzeyde olduğunu kabul etmektedir. Son yıllarda, bazı okullar problem çözme becerilerini ön plana almaya başlamıştır. Empati, güven, duyguların yönetimi, utanç ve gururun rolü, uzlaşma, beden dili, affetme ve sevgi gibi kavramların öğrenilmesi, ilişkilerin bileşenlerini derinlemesine anlama becerisini ustalıkla kullanmayı öğretir ve geliştirir. Bir suç işlendiğinde, bir kanun, kural veya norm bozulur ve bir şekilde ilişki zarar görür. Geleneksel "ceza adaleti" yaklaşımı, hangi yasanın kim tarafından ihlal edildiğini ve nasıl cezalandırılmaları gerektiğini ya da neyi hak ettiklerini bulmak için uğraşır. Restoratif (restorative) yaklaşım, kimin incindiğini, ihtiyaçlarının neler olduğunu ve bu ihtiyaçları karşılama yükümlülüğünü araştırır (Zehr, 2002). Bir suçluya ceza vermek yerine, utanç verici olan utanç verici aşındırıcı etkilerini potansiyel olarak uzatma yerine, mağdur ile suçluyu bir araya getirerek, yapılan zararı onarmanın yollarını bulmaya çalışır (Nathanson, 1992).

Bakış Açısı

İyi oluşun bu yönü, Gilbert (2007)'in "psikolojik bağışıklık sistemi" veya "değişime, mücadeleye ve sıkıntıya iyi cevap verebilecek bilişsel yetenek" olarak adlandırdığı bakışın geliştirilmesiyle ilgilidir. Bu, yaşamın zorluklarını saptırmak için psikolojik bir zırh takımı oluşturmakla ilgili olmayıp, başımıza ne geldiği hakkında esnek ve doğru bir şekilde düşünmek için birtakım kaynakların geliştirilmesiyle de ilgilidir. Çevremizde ve etrafımızda meydana gelenler hakkında algısal hatalar yapabilmekteyiz, öğretmenlerin çocuklara kendilerine ne olduğuna dair yararsız yorumlarla yapılan duygusal ve davranışsal zararı en aza indirmek için bir dizi beceri öğretebilmeleri çocukların iyi oluşları için önem arz eder. Ustalığın nasıl geliştiğine dair görüşle çocukların okula gitmesi çok önemlidir; ilk denemeden vazgeçen çocuklar, yeni bir çabayı denemekten vazgeçmektedirler. Çünkü çocuklar mükemmel olmak istemektedirler fakat çocuklar bu şekilde acı çekmek zorunda değiller. Dayanıklılık (resilience) ve düşünce yapısının (mindset) eğitim sürecinde öğretilmesi yaygın değildir. Eğer öğretmenlerin ve öğrencilerin iyi oluşunu ciddiye almak istiyorsak dayanıklılık ve düşünce yapısının geliştirilmesi durumlarını da ciddiye almalıyız (Morris, 2013).

Katılım

İyi oluşun bu kısmı, "sıkışıp kalmak ve takılıp kalmak" olarak adlandırılabilecek şeyleri, kısaca bizi motive eden ve kendimiz için seçtiğimiz faaliyetlerle nasıl meşgul olduğumuzu ele almaktadır. Katılım, akış durumları (Csikszentmihalyi, 2002) ve pozitif duyguların ufkumuzu genişletme ve psikolojik sermayemizi (psychological capital) oluşturmadaki önemi gibi alanları kapsamaktadır (Fredrickson, 2009). Okullarda yapılan birçok şey yüksek seviyede entelektüel ve duygusal katılım gerektirir. Ancak eğitim süreci içerisinde notlandırma, çocukların "süreç odaklı" değil, "ürün odaklı" olma olasılığını artırır, bir başka deyişle, elde edilecek olan sürece (öğrenme, uygulama ve ustalık) odaklanmaktansa, sonuçtan (not) daha fazla endişe duyarlar. Gençlerin ve çocukların öğrenme sürecine anlamlı bir şekilde katılmalarını, önemli beceriler ve disiplinlere hakim olmalarını istiyorsak, notlandırmadan ziyade çaba ve gayretlerini (katılımlarını) desteklemeliyiz (Morris, 2013).

Anlam ve Amaç

Hem Seligman'ın (2011) PERMA modeli hem de Huppert ve So (2011)'nun iyi oluş ölçüsü kişinin hayatının anlamı ve amacının iyi oluş üzerinde etkili olduğuna dair açık bir referans içerir. Frankl (2004), anlamın o kadar temel olduğuna

inanıyordu ki bunun temelinde bütün tedavi planını tasarladı. Dolayısıyla çocuklar ve gençler için de eğitim bir amaç ve anlam üzerine benimsetilmeye çalışılmalıdır.

Dünya

Bugün globalleşen dünyada çocuğun televizyon kanalını izlemek için harcadığı sadece birkaç dakika, onları dikkat çekici bir şekilde tüketmeye ve tüketim yarışına teşvik etmektedir. Rekabetçi tüketimin zararlı sonuçları olabilmektedir (Klein, 2000). Dolayısıyla çocuklar ve gençler maruz kaldıkları birçok mesajı çözmede yardıma ihtiyaç duymaktadır. Dolayısıyla okullarda çocukları ve gençleri tüketim yarışına karşı bilgilendirici programlar oluşturulmalıdır. Ayrıca çocukların iyi oluşlarını desteklemek için çocuklara teknolojiyi tüketme ve kullanma baskısı karşısında sürdürülebilir bir yaşamın nasıl sürdürüleceği hakkında eleştirel düşünmeye teşvik etmek bir görev olarak benimsenmelidir (Morris,2013).

POZİTİF PSİKOLOJİ VE YAŞLILAR

Bu başlık altında yaşlılık dönemi ile ilişkilendirilen pozitif psikoloji kavramları ayrıntı bir şekilde ele alınmaya çalışılmıştır.

Pozitif Yaşlanma Nedir?

Genel olarak yaşlılık ve yaşlı insanların psikolojisi ile eskisine oranla daha fazla ilgilenilmeye başlanmıştır. Dünya üzerindeki nüfus da gün geçtikçe yaşlanmaktadır ve toplumun önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Yaşam beklentisi 1900'lü yılların başlarında ortalama 47 iken bugün bu rakam 76'dır (Volz,2000). Dünya nüfusu zaman ilerledikçe yaşlanmaya başlamıştır ve yakın gelecekte yaşlı nüfusun artışı doğal olarak gerçekleşecektir. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri'nde 2040 yılında 85 ve üzerindeki nüfusun 2000'li yılların başına oranla 4 kat artacağı hesaplanmaktadır (Suzman, Willis ve Menton, 1992). Yaşlıların gerek yaşam sürelerinin çeşitli tıbbi müdahalerle artmasının yanında bu sürecin nasıl olumlu şekilde geçirileceği pozitif psikolojinin ilgi alanı olmuştur.

Özellikle yirminci yüzyıl sonlarında ve yirmi birinci yüzyıl başlarında pozitif yaşlanma olarak geçen kavramın araştırılmasına yönelik ilgi artmıştır (Hill,2005). Pozitif yaşlanma kavramı ile ilgili olarak literatür incelendiğinde kavram konusunda tam fikir birliği sağlanmış değildir. Pozitif yaşlanma kavramı "sağlıklı yaşlanma", "başarılı yaşlanma" ve "iyi yaşlanma" şeklinde de kullanılabilmektedir (Depp ve Jeste, 2006). Pozitif yaşlanma Hill (2005) tarafından, ilerleyen yaşla birlikte karşılaşılan fiziksel ve bilişsel sorunlara rağmen, yaşlılık döneminde bi-

reyin zayıflıklarından nasıl kaçacağına odaklanmak yerine, yaşamı yaşamaya değer kılanlara odaklanmayı ifade eder. Rowe ve Kahn (1998) ise pozitif yaşlanmayı yüksek bilişsel, fiziksel ve sosyal işlevsellikle birlikte yaşlılığın doğal sonucu gelen yetersizliklerden kurtulma olduğunu belirtmektedir

21. Yüzyıl ile birlikte pozitif yaşlanmanın popüler bir kavram olmasıyla araştırmacılar yaşlanmanın doğal sonucu olan işlevlerle ve yaşam kalitesindeki düşüşü hangi faktörlerle bireyin yaşam doyumunu artırıp, yaşlılık sürecini pozitif nasıl sağlayabiliriz konusu ilgi alanı olmuştur (Fries, 2002). Sosyal bilimlerde yaşlılıkla ilgili kısımlar genel olarak yaşlanmayı gerileme, bozulma ve zayıflık şeklinde ifade etmektedir. Yaşlılıkta büyüme, üretkenlik ve gelişim ihtimali göz ardı edilmektedir. Fakat son zamanlarda önemli sayıda yaşlı nüfus sosyal, politik ve ekonomik olarak yaşamdan hoşlanmaya başlayarak yaşlılık sürecini gerileme şeklinde görmekten ziyade pozitif bir şekilde ele alınmaya başlamıştır (Gergen ve Gergen, 2002).Bu algının değişmesiyle birlikte 21. yüzyılda insanlardaki temel soru ne kadar uzun yaşayacağım yerine, eğer uzun yaşarsam nasıl mutlu olabilirim şekline dönüşmeye başlamıştır (Hill,2005).

Yaşlanma sürecine ilişkin genel olarak araştırmacılar iki düşünce ortaya koymuşlardır (Baltes ve Baltes, 1990; Rowe ve Kahn, 1987). Bunlardan birincisi yaşlılığı "olağan" ele alan bakış açısıyken ikincisi "pozitif veya başarılı" yaşlanma şeklinde ele alan bakış açısıdır. Yaşlılığı olağan olarak ele alan bakış açısı yaşlılık sürecini bireyin aşırı patolojik belirtiler göstermeden ve normal süreci takip ederek izlemesini ifade ederken pozitif bakış açısı bireyin kendinden daha genç kişilere oranla fonksiyonlarından genel bir eksiklik göstermeden yaşlılık sürecini geçirmesini ifade eder. Pozitif yaşlanmanın savunucuları sağlıklı beslenme, eğitim, spor ve sosyal destek gibi kaynakların bu süreçteki önemine dikkat çekmektedir (Rowe ve Kahn, 1987).

Yaşlılığa Yönelik Olumsuz Algılar

Tarihsel olarak yaşlanan kişiler güçsüz, depresif, unutkan ve toplum üzerinde ekonomik bir yük olarak görülmüştür (Rowe ve Kahn,1998). Ancak yaşlı bireyler ve onların sosyal çevreleri yaşlanma ile ilgili birçok sorunu çözebilirler. Çözüm birçok araştırmacının da ifade ettiği üzere yaşlı bireylerin düşünce ve davranışlarını değiştirmelerinde yatmaktadır (Williamson, 2002). Yaşlanmayla birlikte fizyolojik sistem yavaşlayıp etkinliğini kaybetmektedir (Birren ve Birren, 1990) fakat yaşlı bireyler yavaşlayan fizyolojiye rağmen yeni duruma alışma ve hayatlarını olumlu yönde ilerletme konusunda birçok beceriye sahiptirler (Williamson, 2002).

Yaşlı bireylerin bilişsel olarak yetersiz olduğu düşünülmektedir. Fizyolojik sistemle birlikte yaşlılıkta bireyin bilişsel becerileri de yavaşlamaktadır (Horn ve Hoffer, 1992). İlerleyen yaşla birlikte bireylerde Alzheimer veya çeşitli bilişsel sorunlar görülebilmektedir (Gatz ve Samyer, 1992) fakat doğru ortamlarda şartlar sağlanırsa yaşlı bireyler bilişsel beceriler gerektiren yeni şeyleri çok iyi bir şekilde öğrenebilirler (Volz, 2000).

Yaşlanma kavramından birçok insan işlevsel becerilerini yaşamın eğlenceli yanlarını kaybedeceği endişesi ile korkmaktadır. Fakat gerçek şu ki her birey yaşlanacaktır, dolayısıyla bireyin elinde olan en iyi yapabileceği seçenek mümkün olduğunca yaşam dolu ve pozitif kalabilmektedir (Williamson, 2002). Yine toplum tarafından yaşlı bireyler soyutlanarak istenmeyen, güçsüz ve önemsiz kişiler gibi görülüp çöküşün son dönemlerinde, bunamış ve ölümü bekleyen kişiler olarak ele alınmaktadır. Bu algıyla beraber genç nüfus arasında yaşlı bireyler evlerine kapanmış zayıf kişiler olarak algılanmaktadır (Rubinstein, Kilbride ve Nagy, 1992). Yaşlılığı olumsuz ele alan bakış açısından biri yaşlılığı üretimsel verimlilik açısından değerlendirmektedir. Bu bakış açısı kapitalist bir perspektifle kişisel değeri üretkenlik başarısı ile eşitlemektedir (Hochschild, 1989). Ekonomik sistem içerisinde üretim başarısı kişinin maddi geliri ve işyerindeki statüsü ile ilişkilendirilmektedir. Kişi emekliye ayrıldığında onun insan olarak değeri sorgulanmaya başlanmaktadır (Bengtson, Schaie ve Burton, 1995). Bu bakış açısında kadınlarda üretkenlik biyolojik üretkenlikle ilişkilendirilerek, bu sürecin sonra ermesiyle birlikte bir boşluğa düşmekte ve değer kaybına uğramaktadırlar (Gergen, 1990). Böylelikle üretim kaybı entelektüel ve fiziksel güç kaybı ile de ilişkilendirilerek yaşlı bireylerin düşünebilme becerilerinin zayıfladığı, hatırlamakta zorlandıkları, mantıklı kararlar veremedikleri, günlük fiziksel etkinlikleri yapmakta zorlandıkları varsayılmaktadır (Gergen ve Gergen, 2002).

Fizyolojik işlevlerde olduğu gibi normal olarak bilişsel yetenekler de artan yaşla yavaşlar (Horn & Hofer, 1992). Ancak bilişsel etkinliklerin içerisine yer alan ve bilişsel yeterliliklerini işleten yaşlıların düşünme ve öğrenme yetenekleri asgari düzeydedir (Williamson, 2002). Diğer yaş gruplarına benzer şekilde, yaşlı insanlar da zihinsel olarak daha az zorlandıklarında bilişsel performansları düşmektedir (Lawton ve Nahemow, 1973). Ancak doğru koşullar altında yaşlı bireyler de yeni şeyleri gayet iyi şekilde öğrenebilirler (Williamson, 2002). Burada önemli olan temel nokta, yaşlanan yetişkinlerin de bilişsel olarak zorlayıcı etkinliklere girmelerini sağlamak için bazı sorumlulukları üstlenmeleridir (West, Crook ve Barron, 1992).

Yaşlı nüfusun bir kısmı fiziksel yetersiz, sosyal olarak izole edilmiş ve depresif bir durumda olabilir. Ancak normal bireyler de stresli yaşam olaylarının ardın-

dan depresyona girebilmektedir çünkü bu olaylar her zamanki gibi yaşama devam etme yeteneklerini bozmaktadır (Williamson, 2002). Schulz ve Ewen (1993)'a göre klinik olarak tanımlanmış depresyonun yaygınlığı genç nüfusta yaşlılara oranla daha fazladır. Hatta yaşlı bireyler stresli yaşam olayları ile gençlere oranla daha etkili baş edebilmektedirler (McCrae, 1989). Yaşam boyu elde edilen deneyim ve birçok stres yaratan durumla mücadele edebilmenin vermiş olduğu başarı duygusuyla beraber yaşlılar karşılaşılan yeni stres faktörlerine karşı daha uyumlu ve dayanıklı tutumlar gerçekleştirebilmektedirler (Williamson, 2002).

Yaşlılık sürecine yönelik diğer bir bakış açısı yaşlılığın yalnızlık ve toplumdan soyutlanma ile ilişkilendirilmesidir. Rowe ve Kahn (1998)'a göre yaşlılık süreci ile ilgili birçok kişinin bu dönemi tamamen diğer insanların desteği ile sürdürüldüğüne yönelik yanlış bir algı vardır. Gerçekte sosyal ilişkiler yaşamın her döneminde belli bir seviyede kalmaktadır. Bu ilişkilerin bir kısmı çok yakın olabilirken bir kısmı da normal düzeyde olmaktadır. Bazı yaşlı bireyler toplumdan soyutlanıp yalnız kalabilmektedir. Ancak insanların algılamadığı bir gerçek şudur ki genç insanlar da toplumdan soyutlanıp yalnız kalabilmektedir. Dolayısıyla yaşlılığın doğal sonucu olarak sosyal ilişkilerin zayıflaması ölüm, emeklilik ve taşınma gibi sebeplerden olabilmektedir fakat yaşlı bireyler emeklilik ve taşınma gibi faaliyetler sonucu yeni sosyal ilişkilerin içine girebilmektedir.

Yine yaşlılıkla ilgili diğer bir yanlış algı yaşlı nüfusun toplumun kaynaklarını tüketip, toplum üzerinde ekonomik bir yük olarak algılanmasıdır. Gerçekte yaşlı nüfus toplumun kaynaklarını tüketmemekte çünkü daha önce yeteri kadar toplum için hizmette bulunmuş kişilerdir. Birçok yaşlı birey bugün çeşitli sivil toplum hareketlerinde gönüllü olarak görev alarak topluma katkı sunmanın yanında çeşitli yarı zamanlı işlerde çalışıp ekonomiye de katkı sunabilmektedirler. Bundan dolayı denilebilir ki yeterli fırsat ve imkân sağlandığı takdirde yaşlı bireyler çeşitli gönüllü çalışmalarla topluma destek sunmanın yanında daha ucuza yarı zamanlı işlerde çalışarak ekonomiye de katkı sunabilmektedir (Williamson, 2002).

Pozitif Yaşlanmanın Kaynakları

Gergen ve Gergen (2002) yaşlanma ile ilgili yapılan araştırmaların genel olarak beynin ve vücudun yıpranması, düşünebilme ve problem çözme becerilerinde zayıflık, sosyalliğin kaybı ve ruhsal rahatsızlıklar gibi gerileme ve yavaşlama kavramları ile ilişkilendirildiğini belirtmişlerdir. Onlar bunun yerine yaşam boyu gelişim modelini ortaya sürerek yaşlanmanın da olumlu ve pozitif olacağını ifade etmişlerdir. Bu modelde pozitif yaşlanmanın birbirini etkileyen dört ayağı bulunmaktadır. Bu modelde yaşlanan bireyler düşüşe karşı koyar, yaşamlarını zengin-

leştirerek geliştirirler. Onlara göre bireyin yaşlanmayla birlikte zayıflayan birtakım sistemlere rağmen bireyin yaşam dolu olması diğer bir ifade ile pozitif yaşlanıp canlı kalabilmesi mümkündür. Ancak bireyin pozitif yaşlanabilmesi için birtakım kaynakları kullanması önem arz eder. Bu kaynaklar İlişkisel (Destekleyici aile ve arkadaşlar, konuşma ortakları ve arabuluculuk arkadaşları), fiziksel (beynin ve vücudun maksimum çalışması), pozitif düşünme (iyi oluş, mutluluk ve iyimserlik duygusu) ve etkinliklere katılım (fiziksel katılımın yanı sıra zihinsel katılım) olmak üzere dört tanedir. Aynı zamanda bireyin herhangi bir şekilde bu kaynakların birine katılması diğerlerini de olumlu yönde etkilemektedir.

Birincil olarak ilişkisel kaynaklar ile fiziksel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediğimiz zaman ilişkisel kaynakların kişinin fiziksel iyi oluşu üzerinde etkili olduğunu belirtebiliriz. Bireyin ailesi ve arkadaşları çoğu zaman kişinin kilo artışı, azalması, enerji düşüklüğü veya fiziksel durumuna dikkat ederek görüş belirtirler. Diğerlerinin kişi hakkındaki olumlu düşünceleri bireyin sağlığı ve görünümü üzerinde olumu etki oluşturur. Örneğin; bugün çok harika görünüyorsun). Ayrıca beden fonksiyonlarını normal akışında yerine getirebildiği zaman birey de kendini fiziksel olarak iyi hisseder (Gergen ve Gergen, 2002). Stroebe ve Stroebe, (1996) sosyal desteğin bireyin genel sağlığını olumlu etkilediğini belirtmektedir. Sosyal desteğin olduğu durumlarda kişinin alkolik olma ihtimali de azalmaktadır (Pierce, Frone, Russell, Cooper ve Mudar,2000). Çevresindeki kişilerle duygusal yakınlıkları bulunan bireyler, yakınlarının ölümü veya maddi kayıplardan sonraki iyileşme sürecini daha kolay atlatırlar (Abbey ve Andrews, 1985). Dolayısıyla yaşlanan bireylerin birtakım fiziksel yetersizliklere rağmen bunları sosyal destekle yenebilmelerinin ve fiziksel yetersizliklerinin etkilerini azaltabilmelerinin mümkün olduğunu söyleyebiliriz.

İlişkisel kaynaklar ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkiye baktığımız zaman ise ilişkisel kaynakları güçlü olan kişilerin duygu durumlarının da pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Yaşlanan bireylerin aile ve arkadaşları ile olan ilişkilerini devam ettirmeleri ruh sağlığı üzerlerinde pozitif bir etki oluşturmaktadır. Bireyin çevre ile kurmuş olduğu pozitif ilişkiler bireyin özgüvenini geliştirmesinin yanında bireyin kişisel değerinin artırırken yaşamına anlam katmasına da yardımcı olur. Bireyler yaşamla barışık oldukları zamanlarda çevrelerine empati, sevgi, affedicilikle yaklaşarak pozitif bir tutum takınırlar. Pozitif düşünmeleri ilişkilerine de olumlu olarak yansır (Gergen ve Gergen, 2002). Pierce ve diğ. (2000) tarafından yapılan araştırma sosyal bireylerin depresyona girme durumlarının daha az olduğunu ortaya koymaktadır. Myers (1993) mutluluğun önemli yordayıcılarından birinin sağlıklı bir evlilik olduğunu belirtmektedir. Argyle (1999) yalnız yaşayan, hiç evlenmemiş veya ayrılmış kişilerin ise mutluluk seviyelerinin daha düşük olduğunu ifade etmektedir.

Yine bireyin yaşının ilerlemesine rağmen sahip olduğu pozitif bakış ve ruh sağlığı kendini toplumdan soyutlamasının önüne geçerek hayatla ilişki olmasını sağlayıp, etkinliklere katılmaya yönlendirecektir. Pozitif ruh sağlığı bireye yaşamın anlamı, özgüven, iyimserlik sağlar. Ayrıca bireyin zihinsel ve fiziksel etkinliklere de katılımı artırır. Etkinliklere katılım hafızayı olumlu etkileyerek yaşama bir doluluk katar. Yaşam doyumu yardım etmekle elde edilebilir (Gergen ve Gergen, 2002). Argyle (1999) günlük yaşamda boş zaman etkinliklerinin, gönüllü çalışmaların, dansın, sporun ve doğanın mutluluğun kaynaklarından olduğunu ifade etmektedir. Yine Larson, Sherrill, ve Lyons (1999)'a göre de din ve dini etkinlikler de yaşam doyumu ile pozitif ilişkilidir. Ayrıca bireyin pozitif ruh sağlığı fiziksel oluşunu da olumlu yönde etkileyecektir. Pozitif duygular yaşayan olumlu düşünen kişilerin yaşam süreleri kötümser olanlara göre daha uzundur (Harker ve Keltner, 2001).

Ayrıca yaşlanmayla birlikte bireylerin fiziksel etkinliklerden çekilmemeleri çeşitli etkinliklere katılmalarını pozitif etkileyip, yaşlanma süreci üzerinde olumlu etki oluşturacaktır. Fiziksel sağlık bireyin çeşitli etkinliklere katılımını artırır, fiziksel aktiviteler bireyi bedenen de fit kılar. Özgecilik (diğerlerine yardım etme) etkinliklerine katılım fiziksel sağlık üzerinde pozitif etkiye sahiptir. Aynı durum dini etkinliklere katılım için de geçerlidir (Larson ve diğ., 1999). Yine kitap okuma ve sivil toplum kuruluşlarına zaman ayırma gibi etkinlikler de kayıp süreci üzerinde iyileştirici etkileri bulunmaktadır (Bar-Tur, Levy-Shift ve Burns, 2000). Bu bilgilerden hareketle birey yaşlanma süreci ile birlikte kendini fiziksel veya sosyal etkinliklerden geri çekmemeli gerek spor, ibadet yaparak, gerekse çeşitli gönüllülük hizmetlerinde bulunarak pozitif bir şekilde yaşlanmasını desteklemelidir diyebiliriz.

Çevre ile kurulan ilişkiler, bireyi hem zihinsel hem de fiziksel olarak etkileşime teşvik eder. Birey, yeni faaliyet alanlarına davet edilir, böylece bireyin potansiyel yelpazesi genişler. Ayrıca çocuklara ve komşulara yardım etmek gibi etkinliklere katılım sevilmek ve takdir edilmek gibi sosyal ödüller getirir. Yaşlıların da süreç içerisinde bu tarz faaliyetlere katılımı onların pozitif yaşlanmalarına katkı sunar (Gergen ve Gergen, 2002).

Gergen ve Gergen (2002)'in ifade ettiği pozitif kaynaklara ek olarak, bireyin yaşlanma sürecinin olumlu bir şekilde devam etmesi için Hill (2005)' de birtakım eylemlerde bulunmanın gerekliliğini ifade etmektedir. Bu eylemler; kaynaklarını harekete geçirme, olumlu yaşam seçimleri yapma, esnekliği geliştirme ve olumluları vurgulamak olmak üzere dört tanedir. Kaynaklarını harekete geçirme, bireyin yaşlandıkça kaynaklarını en iyi şekilde kullanabilmek için seçici olmayı, optimize etmeyi ve telafi etmeyi belirtir. Yaşlanma sürecine uyum sağlama konusunda daha iyi olan yetişkinler, işleyişleri yavaşladıkça işleyişlerini optimize etmek için seçe-

neklerini sınırlayabilirler. Bağlantı içerisinde kalmak istedikleri davranışları düzenli bir şekilde uygularlar. Yapmak istedikleri etkinlikleri yapabilmek için ihtiyaç duydukları destek türlerini araştırırlar. Örneğin 80'li yaşlardaki ünlü bir piyanist daha az parça çalarak, kaybolan motos hız becerisini telafi etmek için çaldığı parçanın genel temposunu yavaşlatarak hala yüksek performans seviyesini koruyabilir.

Olumlu Yaşam Seçimleri Yapma; bireyin yaşamındaki tüm kötü seçimlerden kaçınmayı değil seçimleri iyilerin lehine çevirebilmeyi ifade eder. İyi seçimlerin sıklığını artırmak ve yaşamdan tat almayı artırmak için yaşam hedeflerinin ne olduğunu anlamak ve bunlara dayalı kararlar vermek önemlidir. Bireyin ilerleyen yaşına göre kendine yönelik ve tatmin edici bir yaşam sürmesine; "başkaları için yardım edebilmeyi ve karşılığında yardım alabilmeyi bilmesi, bireyin dünyadaki yerini takdir etmesi ve küçük de olsa yaşama katkı sunması, yeni şeyler öğrenme ve yeni deneyimler yaşama isteği ile kendini geliştirme veya kendini gerçekleştirme umuduyla hayata nasıl yaklaşılacağını bilmesi" yardımcı olur. Esnekliği geliştirme bireyin pozitif yaşlanma sürecinde pişmanlık, olumsuzluk, kronik kaygı gibi uyumsuz düşünce kalıplarının ötesine geçmeyi öğrenmeyi belirtir. Birey bu olumsuz duygu ve düşüncelerin yerine şükran, bağışlama ve fedakârlık gibi yaşamı geliştiren becerileri uygulayarak esneklik geliştirir. Yine son olarak bireyin pozitif yaşlanmasına katkı sunacak eylem yaşamdaki olumluları vurgulamayı belirtir. Pozitif yaşlanma bireyin yaşının ilerlemesiyle karşılaştığı fiziksel ve zihinsel sorunlara rağmen yaşamı yaşamaya değer anlamlı kılabilmeyi belirtir. Pozitif yaşlanma fiziksel ve zihinsel bir durum olduğu kadar aynı zamanda bir ruh halidir. Yaşlılıkta mutlu ve sağlıklı olmanın yolu algıları yeniden şekillendirmek ve zorluklarla mücadele ederken pozitif duyguları geliştirmekten geçer. Yaşlanma bilimi yaşlıların hayatlarından mutlu olabileceklerini dair önemli adımlar atmaktadır. Sinirbilimdeki bulgular mutluluk için belirli nörobiyolojik yollar olabileceğini göstermektedir. Terapistler için önemli olan yaşlı bireylere pozitif yaşlanma prensiplerini öğreterek geçen zamanla birlikte mutluluğun kaynaklarını bulmalarına yardımcı olmaya çalışmaktır (Hill,2005).

Yine Rowe ve Kahn (1998)'a göre pozitif yaşlanmanın üç bileşeni vardır. Bunlar hastalıklardan kaçınma, yaşamla ilişkili olmak (hayata bağlılık) ve bilişsel ve fiziksel işlevlerin sürdürülmesine yönelik girişimlerdir. Diğer birçok faktör de pozitif yaşlanmayı etkileyebilmekle birlikte Rowe ve Kahn pozitif yaşlanmayı bu üç faktör temelinde ele almaktadır.

Hastalıklardan kaçınma esasen rutin faaliyetlerin devamının bir sonucudur. Zararlı davranışlardan kaçınmak örneğin sigara içmek, alkol içmek, çok yağlı yemek daha iyi fiziksel sağlık, daha az yetersizlik ve daha uzun ömür ile ilgilidir (Cohen, Tyrrell, Russell, Jarvis ve Smith, 1993). Hayata bağlılık değerli kişisel ak-

tivitelerin devam etmesi ile neredeyse eş anlamlıdır. Yaşamla ilgisi olan insanlar, kişisel olarak anlamlı faaliyetlerde bulunan kişilerdir ancak anlamlı olarak nitelendirilen bir şey her kişinin geçmişine göre değişecektir. Pozitif yaşlanmanın üçüncü anahtarı olarak yüksek bilişsel ve fiziksel işlevlerin sürdürülmesidir. Örneğin yaşlanan bir birey tenis veya benzeri bir sporu içindeki spor sevgisiyle birlikte, maçları izleyerek ya da daha da iyisi koçluk yaparak etkinliklere katılabilir (Williamson, 2002).

ÖZET

Yaygın inanışın aksine, 21. yüzyılda yaşlanmak, çoğu insan için tatsız bir deneyim değildir, ya da yaşlı bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda toplumsal kaynakları yok etme olasılıkları yoktur. Açıkçası, fiziksel, zihinsel, sosyal ve finansal iyi oluş iç içe geçmiş durumdadır ve kişinin pozitif yaşlanması büyük ölçüde yaşa bağlı yaşam olaylarıyla etkin bir şekilde başa çıkabilmesine bağlıdır (Williamson, 2002).

Sanılanın aksine yaşlı bireyler geçmişe oranla fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal olarak sağlıklı olabilirler. Şu an hala yaşlı nüfusun önemli bir oranı engelli, depresif ve sosyal olarak soyutlanmış durumdadır. Ancak çeşitli sosyal destek kanalları ile yaşlı bireyler bu sosyal yalnızlığına çare bulabilirler. Bugün birçok engelli yaşlı birey dini mekanlara giderek sosyal ilişkiler kurabilmekte ve yeni arkadaşlar edinebilmektedir. Esasen yaşlı bireylerin olumsuz duygu durumu içinde bulunmalarına yol açan sebepler stres dolu yaşam koşulları, ekonomik yetersizlikler ve sosyal desteğin zayıflığı gibi konulardır (Williamson, 2002). Dolayısıyla yaşlılık sürecinde bireyler kendilerini toplumdan izole etmek yerine yeterlilikleri oranında çeşitli sosyal etkinliklerin içerisinde yer alarak yaşamlarına enerji katabilirler. Rowe ve Kahn (1998)'ın"Pozitif Yaşlanma" isimli kitabında pozitif yaşlanmanın hastalıktan korunma, yaşamla ilişkili olma ve bilişsel-fiziksel etkinlikleri sürdürme gibi faaliyetlerin bireyin pozitif yaşlanması üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Bireyin yaşlanma sürecini pozitif bir şekilde sürdürebilmesi için kendi sağlığını riske atacak zararlı alışkanlıklardan uzak durmalı, yaşamla ilişki içerisinde olup, sosyal olarak kendini soyutlamamalı ve zihinsel becerilerini kullanabileceği etkinliklere katılmalıdır.

Sonuç olarak birçok araştırmacı tarafından da ifade edildiği üzere pozitif yaşlanma bireyin biyolojik ve sosyokültürel kaynaklarını etkin ve faydalı şekilde kullanabilmesi ile mümkün olabilmektedir. Dolayısıyla ilerleyen yaşla birlikte birey bilişsel, entellektüel ve fiziksel olarak yaşamla ilişkili olmalıdır. Kendini toplumdan soyutlamamlı ve toplumla bütünleşmelidir. Bu noktada toplum da yaşlı bireyleri kucaklamalı, sosyal desteğin önemli bir kaynak olduğu unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

Abbey, A., and Andrews, F.M.(1985). Modeling the psychological determinants of life quality. *Social Indicators Research,16,1*-34.

Argyle, M.(1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Scwarz (Eds.), Well-being: The foundations of hedonic psychology (pp.353-374). New York: Russell Sage.

Anderson, E. (2005). Strengths-based educating: The concrete way to bring out the best in students – And yourself. The confessions of an educator who got it right – Finally! The quest for strengths. *Educational Horizons, 83 (3),* 180–189

Baltes, P.B., and Baltes, M. M. (1990). Successful aging: Perspectives from the behaioral sciences. New York: Cambiridge University Press

Bar-Tur, L., Levy-Shiff, R., and Burns, A. (2000). The importance of mental and emotional engagement in off-setting the effects of loss. *Journal of Aging Studies,12,* 1-17.

Barnum, D. D., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., Mani, M. M., and Thompson, R. (1998). Hope and social support in the psychological adjustment of children who have survived burn injuries and their matched controls. *Children's Health Care, 27,* 15–30

Bengtson, V. L., Schaie, K. W., and Burton, L. M. (1995). Adult intergenerational relations: Effects of societal change. New York: Springer Publishing.

Benson, P. L., Leffert, N., Scales, P. C., and Blyth, D. A. (2012). Beyond the "village" orhetoric: Creating healthy communities for children and adolescents. *Applied Developmental Science, 16 (1),* 3–23

Birren, J. E., & Birren, B. A. (1990). The concepts, models, and history in the psychology of aging. In J. E. Birren and K. W. Schaie (Eds.), *Handbookof the psychology of aging* (3rd ed., pp. 3–20). San Diego, CA: Academic Press

Brooks, R. and Goldstein, S. (2001). Fostering Strength, Hope, and Optimism in your child. Raising Resilient Children.IL: Comtemporary Books.

Bromley, E., Johnson, J. G., and Cohen, P. (2006). Personality strengths in adolescence and decreased risk of developing mental health problems in early adulthood. *Comprehensive Psychiatry, 47,* 315–324

Chafouleas, S. M., and Bray, M. A. (2004). Introducing positive psychology: Finding a place within school psychology. *Psychology in the Schools, 41* , 1–5

Chang, L., McBride-Chang, C., Stewart, S. M., and Au, E. (2003). Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development, 27,* 182–189

Cohen, S., Tyrrell, D. A. J., Russell, M. A. H., Jar-vis, M. J., & Smith, A. P. (1993). Smoking, alcohol consumption, and susceptibility to the common cold. *American Journal of PublicHealth, 83,* 1277–1283.

Clonan, S. M., Chafouleas, S. M., McDougal, J. L., and Riley-Tillman, T. C. (2004). Positive psychology goes to school: Are we there yet? *Psychology in the Schools, 41,* 101–110.

Csikszentmihalyi, M. (2002). Flow. London: Random House.

Cowen, E. L., and Kilmer, R. P. (2002). Positive psychology: Some plusses and some open issues. *Journal of Community Psychology, 30,* 449–460

Depp, C.A., and Jeste, D.V. (2006). Definitions and Preditors of Succesful Aging: A Comprehensive Review of Larger Quantitative Studies. *American Association for Geriatric Psychiatry: 14(1),*6-20.

Diener, E.D., and Diener, C. (2009). Foreword. In R. Gilman, E.S. Huebner and M.J. Furlong (Eds.), Handbook of Positive Psychology in Schools (pp. vi-vii). New York: Routledge Taylor and Francis Group.

Edwards, L.M., and McClintock, J.B. (2013). Promoting Hope Among Youth: Theory, Research, and Practice. In C.Proctor and P.A.Linley (Eds.), Research, Applications and and Interventions for Children and Adolescents. A Positive Psychology Perspective (pp.43-55). New York: Springer.

Frankl, V. (2004). Man's search for meaning. London: Rider

Fredrickson, B. L. (2009). Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive. New York: Crown Publishers

Frisch, M.B. (2000). Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment. In E. Diener and D.R. Rahtz (Eds.), Advances in quality of life theory and research (pp. 207–241). Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Press

Gatz, M., & Smyer, M. A. (1992). The mental health system and older adults in the 1990s. *American Psychologist, 47,* 741–751

Gergen, M. (1990). Finished at forty: Women's development within the patriarchy. *Psychology of Women Quarterly,14,*451-470

Gergen, M.M. and Gergen, J. K. (2002). Positive Aging: New Images for a new age. *Aging International 27(1),*3-23.

Gilbert, D. (2007). Stumbling on happiness. London: Harper Perennial

Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., and Seligman, M. E. P. (1995). Prevention of depressive symptoms in school children: Twoyear follow-up. *Psychological Science, 6,* 343– 351

Gilman, R., Easterbrooks, S., and Frey, M. (2004). A preliminary study of multidimensional life satisfaction among deaf/hard of hearing youth across environmental settings. *Social Indicators Research, 66,* 143–164

Gilman, R., and Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence, 35,* 311–319.

Gordon, G., and Crabtree, S. (2006). Building engaged schools: Getting the most out of America's classrooms. New York: The Gallup Organization.

Green, L.S., and Norrish, J.M. (2013). Enhancing Well-Being in Adolescents: Positive Psychology and Coaching Psychology Interventions in Schools In C. Proctor and P.A. Linley (Eds.), Research, Applications and and Interventions for Children and Adolescents. A Positive Psychology Perspective (pp.211-222). New York: Springer

Grossman, M., and Rowat, K. M. (1995). Parental relationships, coping strategies, received support and well-being in adolescents of separated or divorced and married parents. *Research in Nursing and Health, 18,* 249–261.

Fries, J.F. (2002). Successful aging-an emerging paradigm of gerontology. *Clinics in Geriatric Medicine ,18,* 371-382.

Harker, L. and 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

Heaven, P. C. L. (1989). Extraversion, neuroticism, and satisfaction with life among adolescents. *Personality and Individual Differences, 10,* 489–492.

Hill, R.D. (2005). Positive Aging. New York: Norton.

Hinton-Nelson, M. D., Roberts, M. C., and Snyder, C. R. (1996). Early adolescents exposed to violence: Hope and vulnerability to victimization. *American Journal of Orthopsychiatry, 66,* 346– 353

Horn, J. L., and Hofer, S. M. (1992). Major abilities and development in the adulthood period. In R. J. Sternberg and C. A. Berg (Eds.), *Intellectual development* (pp. 44–99). New York: Cambridge University Press

Hochschild, A. (1989). The second shift: Working parents and revolution at home. New York: Viking

Huebner, E. S., and Alderman, G. (1993). Convergent and discriminant validitation of a children's life satisfaction scale: Its relationship to self- and teacher-reported psychological problems and school functioning. *Social Indicators Research, 30,* 71–82

Huebner, E. S., Gilman, R., and Laughlin, J. E. (1999). A multimethod investigation of the multidimensionality of children's well-being reports: Discriminant validity of life satisfaction and self-esteem. *Social Indicators Research, 46,* 1–22

Huebner, E.S., Gilman, R., and Furlong, M.J. (2009). In R. Gilman, E.S. Huebner and M.J. Furlong (Eds.), Handbook of Positive Psychology in Schools (pp. 3-8). New York: Routledge Taylor and Francis Group.

Huppert, F. A., and So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defi ning well-being. *Social Indicators Research, 110 (3),* 837–861.

Joronen, K., and Astedt-Kurki, P. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice, 11,* 125–133.

Klein, N. (2000). No logo. London: Flamingo

Knoop, H.H. (2013). Positive Education and Just Education. In In C. Proctor and P. A. Linley (Eds.), Research, Applications and and Interventions for Children and Adolescents. A Positive Psychology Perspective (pp.199-210). New York: Springer

Larson, D.B., Sherrill, K.A., and Lyons, S. S. (1999). What do we really know about religion and health among the ageing populations? In J.S. Levin (Ed.), Religion in ageing and health. London: Sage

Lawton, M. P., & Nahemow, L. (1973). Ecology and the aging process. In C. Eisdorfer and M. P. Lawton (Eds.), *Psychology of adult developmentand aging* (pp. 619–674). Washington, DC: American Psychological Association.

Lewis, H. A., and Kliewer, W. (1996). Hope, coping, and adjustment among children with sickle cell disease: Tests of mediator and moderator models. *Journal of Pediatric Psychology, 21,* 25–41

Maddux, J. E., Roberts, M. C., Sledden, E. A., and Wright, L. (1986). Developmental issues in child health psychology. American Psychologist, 41, 25–34.

McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality, 54,* 385- 405

Morris, I. (2013). A Place for Well-Being in the Classroom? In C. Proctor and P. A. Linley (Eds.), Research, Applications and and Interventions for Children and Adolescents. A Positive Psychology Perspective (pp.185-198), New York: Springer

Myers, D.G. (1993). The pursuit of happiness. New York: Avon

Pierce, R.S., Frone, M.R., Russell, M., Cooper, M.L., and Mudar, P. (2000). Social contact, depression and alcohol. *Health Psychology,19,*28-38

Nathanson, D. (1992). Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self. New York: Norton and Company

Noddings, N. (2003). Happiness and education. New York: Cambridge University Press

Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. *The Annuals of the American Academy of Political and Social Science, 591,* 40–54

Park, N., and Peterson, C. (2006). 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 (6),* 891–909

Park, N., and Peterson, C. (2009). Strengths of character in schools. In R. Gilman, E. S. Huebner, and M. J. Furlong (Eds.), Handbook of positive psychology in schools (pp. 65–76). New York: Routledge

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55,* 44–55.

Peterson, C. (2006). A primer in positive psychology. Oxford, England: Oxford University Press.

Peterson, C., and Park, N. (2004). Classification and measurement of character strengths: Implications for practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), Positive psychology in practice (pp. 433–446). Hoboken: Wiley

Peterson, C., and Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A classification and handbook. Washington, DC: American Psychological Association.

Proctor, C. (2013). The importance of good character. In C. Proctor and P. A. Linley (Eds.), Research, Applications and and Interventions for Children and Adolescents. A Positive Psychology Perspective (pp.13-21). New York: Springer

Pavot, W., and Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment, 5,* 164–172.

Ratey, J. (2008). Spark. New York: Little, Brown and Company

Rigby, B. T., and Huebner, E. T. (2005). Do causual attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychology in the Schools, 42,* 91–99.

Roberts, M. C., and Peterson, L. (1984). Prevention models: Theoretical and practical implications. In M. C. Roberts and L. Peterson (Eds.), Prevention of problems in childhood: Psychological research and applications (pp. 1–39). New York: Wiley-Interscience.

Roberts, M.C., Brown, K.J., Johnson, R.J., and Reinke, J. (2002). Positive Psychology for Children. Development, promotion and prevention. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), Handbook of Positive Psychology (pp.663-675). New York: Oxford University Press.

Rowe, J. W., and Kahn, R. L. (1998). *Successful aging.* New York: Pantheon

Rowe, J. W., and Kahn, R. L. (1998). Human aging: Usual and Succesful. *Science,237,*143-149

Rubinstein, R. L., Kilbride, J. C., and Nagy, S. (1992). Elders living alone: Frailty and the perception of choice. New York: Aldine de Gruyter

Scales, P. C., Benson, P. L., Leffert, N., and Blyth, D. A. (2000). Contribution of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents. *Applied Developmental Science, 4 (1),* 27–46.

Scheier, M. F., and Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science, 2,* 26–30

Schulz, R., and Ewen, R. B. (1993). Adult development and aging: Myths and emerging realities (2nd ed). New York: Macmillan.

Seligman, M. E. P. (1991). Learned optimism. New York: Knopf.

Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., and Gillham, J. (1995). The optimistic child. Boston: Houghton Mifflin.

Seligman, M. E. P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55 (1),* 5–14

Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new possible psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., and Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education, 35 (3),* 293–311.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish. London: Nicholas Brealey

Snyder, C. R. (1994). The psychology of hope: You can get there from here. New York: Free Press

Snyder, C. R., McDermott, D., Cook, W., and Rapoff, M. A. (1997). Hope for the journey: Helping children through good times and bad. Boulder, CO: Westview

Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., and Danovsky, M. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology, 22 (3),* 399–421.

Stroebe, W., and Stroebe, M. (1996). The social psychology of social support. In E.T. Higgins and A.W. Kruglanski (Eds.). Social psychology: Handbook of basic principles (pp.597-621). New York: Guilford Press.

Suldo, S. M., and Huebner, E. S. (2004). The role of life satisfaction in the relationship between authoritative parenting dimensions and adolescent problem behavior. *Social Indicators Research, 66,* 165–195

Suldo, S.M., Riley, K.N., and Shaffer, E.J. (2006). Academic Correlates of Children and Adolescents' Life Satisfaction. *School Psychology International, 27(5),*567-582.

Suldo, S. M., and Shaffer, E. J. (2007). Evaluation of the Self-Efficacy Questionnaire for Children in two samples of American adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment, 25,* 341–355

Suldo, S. M., and Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review, 37,* 52–68

Suldo, S. M., Shaunessy, E., and Hardesty, R. (2008). Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students. *Psychology in the Schools, 45,* 273–290

Suzman, R. M., Willis, D.P., and Menton K.P. (1992). The Oldest Old. New York: Oxford University Press.

Volz, J. (2000). Successful aging. *The second 50. Monitor on Psychology, 31,* 24-28

West, R. L., Crook, T. H., and Barron, K. L. (1992). Everyday memory performance across the life span: Effects of age and noncognitive individual differences. *Psychology and Aging, 7,* 72-82

White, J. (2011). Exploring well-being in schools. Abingdon: Routledge

Winkelmann, R. (2006). Parental separation and well-being of youths: Evidence from Germany. *Th e Journal of Socio-Economics, 35,* 197-208

Williamson, M.G. (2002). Aging Well. In C.R. Synder and S.J. Lopez (Eds.). Handbook of Positive Psychology (pp.676-686). New York: Oxford University Press.

7. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ EKSENİNDE BAŞ ETME

Araş. Gör. Beyza KIRCA - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Araş. Gör. Vildan SARUHAN - İstanbul Aydın Üniversitesi

GİRİŞ

Baş etme temel olarak "stres yaratıcı olaylar ve günlük meselelerle ilişkili olan fiziksel, duygusal ve psikolojik yükün azaltılmasını amaçlayan tepki" olarak tanımlanmıştır (Snyder ve Dinoff, 1999, s. 5). Kişinin baş etmesi gereken durumlar tanımda da görüldüğü üzere üç alanda özetlenmektedir, bunlar fiziksel, psikolojik ve duygusal alanlardır. Baş etme davranışı bunların en az birindeki yükü azaltmaya yöneliktir. Bu üç alanda kişinin mevcut durumu aynı zamanda stres faktörünün algılanmasını ve baş etme davranışını da etkilemektedir (Cheavensa ve Dreer, 2009). Baş etme davranışını açıklamak üzere modeller ortaya konulmuştur. Bu modellerden çokça kabul gören bir model Lazarus ve Folkman'a (1984) aittir. Bu modele göre baş etme, "kişinin kaynaklarını zorladığını ya da aştığını düşündüğü spesifik içsel ve dışsal talepleri yönetmek üzere ortaya konan ve sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar" olarak tanımlanmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984, s.141) Bu yaklaşıma göre iki değerlendirme süreci mevcuttur. Bunlardan ilki kişinin durumu ne düzeyde tehdit olarak algıladığı ile ilgilidir; ikincisi ise kişinin durumu karşılamak üzere sahip olduğu kişisel ve sosyal kaynaklarına dair algısı ile ilgilidir. Diğer bir deyişle, birincil değerlendirme stres faktörlerini ikincil değerlendirme ise baş etme kaynaklarını ele almaktadır. Model böylelikle baş etmenin sübjektif yapısını da ortaya koymaktadır. Bir durum ya da olayın kişi tarafından ne kadar tehlikeli görüldüğü, sonrasındaki süreci de belirleyen önemli bir unsurdur. Bu sübjektivite durumun kişinin hedeflerini ne şekilde etkilediği ile ilintili olduğu gibi kişinin sahip olduğu kaynakların yeterliliğine dair algısı ile de ilintilidir. Özetle problem çözümü ile ilgili değerlendirme süreci, baş etme ile kavramsal olarak ilintili en önemli unsurlardan biridir (Heppner ve Krauskopf,1987).

Lazarus (1991) ayrıca baş etme davranışını açıklamada önemli olan diğer bir unsur olarak baş etme stratejilerini ele almıştır. Kişiler, baş etme stratejileri ile ya kişi-çevre ilişkisinde gerçek hayatta ya da algılarda değişikliğe gitmektedir. Bu değişim stratejilerinde ilki problem odaklı baş etme, diğeri ise duygu odaklı baş etmedir. Problem odaklı baş etme, durum değerlendirmesi yapıp durumu değiştirmeye yönelik yeni eylemler planlama ve hayata geçirme olarak özetlenebilir. Duygu odaklı baş etme ise durumdan dolayı kişide oluşan duygusal düzensizliğin giderilmesini hedefler ve kaçınma, duygusal destek arama, duyguları dışa vurma, yok sayma, pozitif yeniden anlamlandırma gibi davranışları içerir.

Baş etme yöntemlerinin adaptif olup olmayışı literatürdeki tartışma alanlarından birini oluşturmaktadır. Problem odaklı baş etmenin adaptif duygu odaklı baş etmenin uyum bozucu olduğu şeklinde bir kategorizayona gidenler olduğu gibi adaptif oluşun bağlamdan bağımsız incelenemeyeceğini düşünenler de mevcuttur. Örneğin inkâr etme uyum bozucu bir baş etme stratejisi olarak görülse de uzun vadeli hedeflere ulaşmak için kısa vadede bazı zorlukları inkar etmenin adaptif olduğu da iddia edilmektedir (Cheavensa ve Dreer, 2009).

Pozitif psikoloji yaklaşımı temelinde, duygu odaklı baş etme stratejilerini yeniden değerlendirmenin gerekli olduğunu vurgulanmış ve geleneksel duygu odaklı baş etme stratejisinden iki şekilde ayrılmak gerektiğini belirtilmiştir. İlk olarak, duygu odaklı stratejileri aktif olarak stres kaynağına yönelenler (aktif kabul, duygusal ifade etme) ve kaynaktan uzaklaşanlar olarak ayırmak gerektiği belirtilmiştir. Bu ayrımın dışında, sadece ifade etmek ile stres faktörünü pozitif şekilde yeniden anlamlandırmanın da farklı süreçler olduğu vurgulanmıştır (Stanton, Parsa ve Austenfel, 2002).

Duyguların baş etmede önemli olduğu varsayımından yola çıkarak ve duygu odaklı baş etmenin uyum bozucu bir yapıda görünmesine neden olan unsurları da inceleyerek Stanton, Danoff-Burg, Cameron ve Ellis, 1994) duygu yaklaşımlı baş etme (emotional approach coping) modelini ortaya koymuştur. Bu yaklaşıma göre duygu odaklı baş etme iki temel unsurdan oluşmaktadır. Bunlardan ilki duyguları işleme (kabul etme, anlama) ikincisi ise duyguları ifade etmektir. Problem kaynağından uzaklaşan duygu temelli baş etmenin uyum bozucu olduğu fakat duyguları kabul etme, işlemden geçirme ve ifade etme temelinde bir baş etme yaklaşımının uyumlayıcı olduğu ifade edilmektedir. Özellikle de önce anlama sonra ifade etmenin daha adaptif bir etkisi olabileceği de ifade edilmektedir (Stanton, Parsa ve Austenfel, 2002).

Pozitif psikoloji temelli bir başka baş etme modeli ise ko-aktivasyon modelidir (Larsen, Hemenover, Norris ve Cacioppo, 2003). Kendini açma davranışının kişilerin sağlık ve iyi oluşlarına olumlu etkileri olduğu fakat kendini açma litera-

türünün önceleri daha çok negatif duygulara yöneldiği ifade edilerek bu yaklaşım eleştirilir çünkü negatif duyguların yokluğu pozitif duyguların varlığını kanıtlamamaktadır. Ayrıca önceden varsayıldığı gibi negatif duygulara dair mekanizma ve süreçleri anlamanın pozitif duyguları anlamada yeterli olmayabileceği vurgulanır. Kendini açma literatürü incelenerek pozitif psikoloji temelinde ortaya konan ko-aktivasyon modeline göre hem negatif duygular hem de pozitif duygular birlikte var olabilmektedir. Stresli durumlarla baş etmede her ikisini de ifade etmek önem taşımakla birlikte stres ve travma düzeyi arttıkça işlenen ve ifade edilen negatif duygular artmaktadır. Negatif ve pozitif duyguların birlikteliği kafa karıştırıcı, acı verici zorlayıcı olsa da daha iyi bir uyum süreci ve sağlıklı, dengeli bir hale erebilmek için bunların her ikisini de birlikte kabul etmek ve işlemenin faydalı olacağı ifade edilmiştir.

Lazarus ve Folkman'ın (1984) da vurguladığı, adaptif oluşun bağlamla ilintili olması meselesi duygu yaklaşımlı baş etme söz konusu olduğunda, duyguları ifade etmenin kişinin çevresince nasıl karşılandığı sorusunu dikkate almayı gerektirmektedir (Lepore, Silver, Wortman ve Wayment, 1996). Bunun yanı sıra bu yaklaşımın kişilerarası problemlerde (Stanton, Danoff-Burg, Cameron ve Ellisi, 1994) ve görece kontrol edilemeyen durumlarda daha etkili olabileceği de ifade edilmektedir (Terry & Hynes, 1998).

Bu bölümde pozitif psikoloji yaklaşımı ekseninde baş etme konusu, dayanıklılık, ilişkisel yılmazlık ve travma sonrası büyüme olguları incelenerek ele alınacaktır.

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Kavram ve Gelişimi

"Dayanıklılık (resiliency)" kavramı, sistemin işlevini, yaşayabilirliğini veya gelişimini tehdit eden rahatsızlıklara başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanabilir (Masten, 2014). Dayanıklılıkla ilişkili olan araştırmalar son 20 yılda önemli ölçüde genişlemiştir. Dayanıklılık araştırmalarının artması ve hızlanmasında birçok nedenden bahsedilebilir. Öncelikli sebep olarak toplumun teknolojik karmaşıklığı arttıkça, karşılaşılan zorlukların sayısının artması, bu doğrultuda risk altında bulunan gençlerin sayısının artması belirtilebilir. İkinci olarak ise, yalnızca risk ve koruyucu faktörlerin ve bunların işleyişinin anlaşılması değil, aynı zamanda bu bilgilerin risk altındaki gençlere yönelik müdahalelerde kullanılıp kullanılamayacağının belirlenmesinde hızlanmış bir ilginin olması belitilebilir (Jordan, 2005). Afetler, politik şiddet, hastalıklar, yetersiz beslenme, kötü muamele, insan gelişimi ve iyi oluşuna ilişkin diğer tehditlerin sonuçlarına ilişkin küresel endişeler "dayanıklılık" bilimine olan ilginin artmasına sebep olmuştur (Masten, 2014).

Psikoloji ya da insan gelişimi araştırmalarında, bireydeki dayanıklılık genellikle endişe odaklıdır. Tehdit oluşturan önemli deneyimler esnasında ya da sonrasında ortaya çıkan uyum, işlev veya gelişim kalıplarındaki bireysel farklılıkları oluşturan süreçlere vurgu yapılmaktadır. Bir araştırma alanı olarak insani gelişimde dayanıklılık, önemli tehditler ya da rahatsızlıklar esnasında veya sonrasında pozitif adaptasyon süreçleri, kapasiteleri ve pozitif adaptasyon kalıplarının işlenmesini ifade etmektedir (Masten, 2011).

Masten, Best ve Garmezy (1990), dayanıklılığı zorlu veya tehdit edici koşullara rağmen uyum sağlama kapasitesi olarak ifade etmiştir. Dayanıklılık kavramını yüksek risk grubunda bulunan çocuklarda elde edilen olumlu sonuçlar, stres altındaki çocuklarda sürekli yetkinliğin sağlanması ve travma sonrası iyileşme olmak üzere üç başlıkta gözden geçirmişlerdir. Yaptıkları çalışmada, insanın psikolojik gelişiminin büyük ölçüde korunduğu ve olumsuzlukların uzun süren sonuçlarının genelde bakım sisteminde gömülü olan normatif koruyucu süreçlerde yer alan şiddetli bir müdahale ya da bir hasarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmacılar dayanıklılık ile ilgili kaynakları ve koruyucu faktörleri tanımlamak ve test etmek için kişi odaklı ve değişken odaklı olmak üzere iki temel yaklaşım geliştirmiştir (Masten, 2001). Kişi odaklı yaklaşımlar, aynı risk seviyesini paylaşan ama uyum sağlayamayan insan gruplarını, bazı durumlarda ise düşük riske sahip olup aynı olumlu sonuçları paylaşan insan grupları ile tipik karşılaştırmalar yapmak; hem risk hem de iyi adaptasyon için belli kriterleri karşılayan birey grupları üzerinde gerçekleştirilen vaka çalışmalarını ve araştırmalarını oluşturmaktadır. Değişken odaklı yaklaşımlar ise ana etkiyi ve aracı etkileri test etmede hiyerarşik regresyonlar gibi çok değişkenli istatistikleri kullanmaktadır (Masten, 2014).

Dayanıklılık çalışmaları, dezavantaja sahip olan ve olumsuzluk tehdidi altında büyüyen çocuklar hakkında birçok olumsuz varsayımları ve eksik modelleri tersine çevirmiştir. Bu çalışmalardan elde edilen en şaşırtıcı sonuç, dayanıklılığın sıradan olmasıdır. Değişken odaklı ve kişi odaklı araştırmaların bulgularının bu olgulara göre incelenmesi, dayanıklılığın yaygın olduğunu ve insan adaptasyon sisteminin normatif fonksiyonlarından kaynaklı olduğunu, insan gelişiminde en büyük tehditlerin bu koruyucu sistemleri tehlikeye attığını göstermektedir. Dayanıklılığın olağanüstü bir süreç olmaktan ziyade sıradan olduğu sonucuna ulaşılması, insan gelişimi ve adaptasyonuna ilişkin daha olumlu bir bakış açısının yanı sıra problem ve psikopatoloji açısından risk altındaki çocukların gelişimini arttırmaya yönelik politika ve uygulamaların yönünü ortaya koymuştur (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlık (dayanıklılık) alanı ile ilgili olarak artan araştırmalara rağmen kavramın anlamı ve tanımı konusunda büyük ölçüde fikir birliği sağla-

namamıştır. Psikolojik sağlamlık psikoloji ve sosyoloji olarak iki farklı disiplin kümesinde, sekiz çeşit olayı tanımlamada kullanılmıştır. Kişilik özellikleri, yüksek risklere rağmen uyum sağlama/ pozitif sonuçlar edinme, pozitif uyumla ilgili faktörler, süreçler, stres direnci/sürekli yetkin işleyiş, travma ve güçlüklerden kurtulma psikoloji disiplininden türetilmiş kavramlardır. Sosyoloji disiplininden üretilen kavramlar ise insan etkinliği ve dayanıklılık ile hayatta kalma olarak iki temada belirtilebilir (Shaikh ve Kauppi, 2010). Kişi odaklı ve değişken odaklı araştırmalardan elde edilen bulguların olgulara yönelik incelenmesi, psikolojik sağlamlığın yaygın olduğunu ve insan adaptasyon sistemindeki normatif fonksiyonlardan kaynaklandığını göstermiştir (Masten, 2001).

Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yaklaşımlar

Psikolojik dayanıklılığın temel anahtarlarından biri hem pozitif bir sonucun ortaya çıkmasına yardımcı olan hem de negatif bir sonucu azaltan ya da önleyen faktörlerin varlığıdır. Dayanıklılık teorisi ergenler arasında riske maruz kalmayla ilişkili olmasına rağmen zayıflıklardan ziyade güçlü yönlere odaklanmaktadır. Riske maruz kalma durumuna rağmen sağlıklı gelişimi anlamaya odaklanmaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005).

Dayanıklılık kavramı bazı zamanlar pozitif adaptasyon, başa çıkma ve yeterlilikle karıştırılabilmektedir. Bu kavramlar dayanıklılıkla ilgili olmasına rağmen, belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Pozitif adaptasyon, psikolojik dayanıklılığın bir sonucunu ifade etmektedir. Riskli bir durumun üstesinden gelme ile elde edilen akademik başarı bir pozitif adaptasyondur. Fakat riskin üstesinden gelme psikolojik dayanıklılıktır. Ayrıca herhangi bir risk olmaksızın da pozitif adaptasyon sağlanmış olabilir. Psikolojik dayanıklılık, negatif sonuçlardan kaçınma ya da travmatik bir olayla başarılı şekilde başa çıkma gibi sonuçlara da sahip olabilir. Yeterlilik ise psikolojik sağlamlık sürecinde bireysel düzeyde teşvik edici bir faktör olarak hayati bir bileşendir. Yeterlilik başa çıkmada yardımcı olan faktörlerden yalnızca bir tanesidir (Fergus ve Zimmerman, 2005).

Dayanıklılık modelleri ekolojik bağlamın önemini vurguladığı için gençlerin risklerin olumsuz etkilerinden kaçınmasında yeterliliğin yanı sıra birçok dış faktör de bulunmaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005). Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında en büyük sürpriz, olguların sıradanlığıdır. Psikolojik dayanıklılık, çoğu zaman insan adaptasyon sistemlerinin çalışması sonucunda oluşan yaygın bir olgu gibi görünmektedir. Bu sistemler korunur ve iyi bir şekilde işlev gösterirse önemli olumsuzluklara rağmen sistem sağlam olmaya devam eder; eğer bu önemli sistemler bozulmuşsa; önceki süreçlerden gelen, olumsuz duruma bağlı olarak ortaya

çıkmışsa gelişimsel problemlerin oluşturacağı risk, özellikle çevresel tehlikelerin uzun sürmesi durumunda çok daha fazladır (Masten, 2001).

Risk Faktörleri

Psikolojik dayanıklılık kavramı ve dayanıklılığın risk altındaki çocuklar üzerinde yapılan çalışmalara etkisi araştırmacılar tarafından oldukça ilgi gören konular haline gelmiş ve bu kavramı açıklamada birçok psikososyal faktör incelenmiştir (Gizir, 2007).

Hem akademik hem de popüler kullanım olarak risk, koruma ve sağlamlık ile ilgili kavramlar sosyal ve sağlık problemlerini kavramsallaştırıcı yapılar olarak ortaya çıkmıştır. "Risk" kavramı sosyal çalışma alanlarında hemen her yerde bulunmaktadır. Günlük kullanımda risk kavramı bireyin, ailenin, grubun, okulun, mahallenin ya da örgütün olumsuz bir sonucu deneyimleme olasılığını ifade etmektedir. Koruma ve dayanıklılık kavramı problemlerin üstesinden gelmede olağanüstü özelliklerin görüntülerini çağrıştırsa da tanımlanması zor olan kavramlardır (Fraser, Richman, Galinsky, 1999).

Dayanıklılıkla ilgili ampirik çalışmalarda psikososyal riski ölçmede üç yaklaşım öne sürülmüştür. Birincisi, olumsuz yaşam olaylarının kontrol listelerinde örneklenen olumsuz etki ya da deneyimlerin çok maddeli anketler tarafından ölçülmesi, güçlük yaşayan ve yaşamayan grupların karşılaştırılmasının sağlanmasıdır. İkincisi çocuk istismarı, ebeveyn boşanması ya da ebeveyn psikopatolojisi gibi stres verici yaşantıların belirlenmesidir. Üçüncü yaklaşım ise, yoksulluk ya da geniş aile büyüklüğü gibi sosyodemografik yapıya ilişkin belli risk göstergelerinin birlikte ele alınmasıdır (Luthar ve Cushing, 1999).

Masten ve Reed (2002) tarafından genç popülasyon üzerinde yapılan çalışmalar kendini düzenleme becerileri, iyi ebeveyne sahip olma, toplumsal kaynaklar ve etkili okul gibi faktörlerin dayanıklılıkla ilişkili olarak koruyucu ve destekleyici faktörler olduğunu belirtmiştir. Riskleri azaltmaya odaklanmanın, güçleri inşa etmenin ve uyum süreçlerini harekete geçirmenin dayanıklılığı güçlendirmede önemli stratejiler olduğunu belirtmiştir.

Koruyucu Faktörler

Araştırmaların koruyucu faktörlere odaklanmaya başlamasıyla birlikte başarılı önleme programlarında ortaya çıkan sosyal norm ve etkili sosyal politikalar, okul niteliklerinin yüksek olması, olumlu yakın arkadaş modeli, iyi ebeveyn-

çocuk ilişkisi, kişisel ve sosyal becerilerin olması, sosyal destek gibi faktörlerin önemli koruyucu faktörler olduğu belirtilmiştir (Durlak, 1998).

Dayanıklılık çalışmalarında odak sadece hangi faktörlerin koruyucu olduğu değil, aynı zamanda bu faktörlerin etkililiğini nasıl sürdürdüğüdür. Dayanıklılık çalışmaları büyüdükleri çevrede karşılaştıkları duygusal, gelişimsel, ekonomik ve çevresel güçlüklerin üstesinden gelme yeteneğini gösteren gençlere odaklanan yüksek riskli popülasyonlara odaklanmaktadır (Jordan, 2005).

Masten (1994), dayanıklılık üzerine boylamsal ve kesitsel çalışmaları gözden geçirerek dayanıklılığın farklı alanlardan gelen bulgularla belli bir noktada çakıştığını ileri sürmüştür. Ebeveynin zihinsel hastalığı, ekonomik güçlükler, genç annelik, çocuğun koruyucu ailelerde ya da kurumlarda yetişmesi, kronik hastalık, suçluluk ve çocuklukta kötü muamele gibi alanlarda dayanıklılık kavramının gözden geçirildiğini belirtmiştir. Tüm bu incelemelerin ardından, etkili ebeveynlik, entelektüel beceri, dini inanç veya bağlılıklar, sosyoekonomik avantajlar, iyi okullar ve toplumsal kaynaklar, iyi şans, özyeterlik ve özdeğer, diğer insanlar tarafından değerli görülen bir yetenek ya da başarı alanı, yetkin kişilerle ilişki halinde olma gibi faktörlerin koruyucu faktörler olduğunu belirtmiştir (Johnson ve Wiechelt, 2004).

Olumlu Sonuçlar

İnsan gelişiminde dayanıklılık, gelişimsel sistem yaklaşımını vurgulayarak önemli problemler karşısında olumlu adaptasyon ile ilişkili olarak tanımlanmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Çocukluk döneminde dayanıklılık önemli yaşam sıkıntılarına rağmen, pozitif bir uyumun sağlanması ile açıklanmaktadır. Her çağdaş toplumda özellikle çocukların yaygın olarak görülen riskler karşısında nasıl uyum sağladığına yönelik çok sayıda araştırmacı tarafından yapılan çalışmalar mevcuttur (Luthar, 2003).

Dayanıklılık bilimi risk, engel ve tehditlerin, ilgili süreçlerin ve tüm bunların olumlu sonuçlarının tanımlanması gerektiğini belirtmektedir. Olumlu adaptasyonun tanımlanmasının, arzu edilen uyumla ilgili açık veya örtük değer yargılarını içermesi gerektiği belirtilmektedir (Masten, 2014).Tugade ve Fredrickson (2004)

Dayanıklılık ile ilgili yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde günümüze kadar yapılan araştırmalarda psikolojik dayanıklılığa eşlik eden fizyolojik yapılar üzerinde durulmadığı görülmüştür (Tugade ve Fredrickson, 2004). Tugade ve Fredrickson (2004), yaptıkları çalışmada fizyolojik yapıların ele alınmasının psikolojik dayanıklılığı genişlettiğini belirtmiştir. Psikolojik dayanıklılık ve fiziksel dayanıklılık arasında paralel bir ilişki olduğunu, stresli durumlarla karşılaşan bireylerde etkin bir şekilde geri tepki verme kabiliyetine sahip olanların, olumsuz

duygusal uyarılmadan sonra hızlı bir şekilde temel fizyolojik tepki seviyesine de dönebildiğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla dayanıklılığın sadece psikolojik bir olgu olmadığını, dayanıklılığın vücuda yansımasının psikolojik dayanıklılığın fizyolojik düzenlemesi olarak ifade bulduğunu öne sürmüştür.

Masten, Best ve Garmezy (1990), dayanıklılığa ilişkin gelecek araştırmaların adaptasyonu kolaylaştıran süreçlere odaklanmasını vurgulamıştır. Bu çalışmaların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimin farklı yönleri arasındaki ilişkileri ve sınırlamaları aydınlatma potansiyeline sahip olduğunu belirtmiştir.

İLİŞKİSEL YILMAZLIK

Dayanıklılık kavramı, kriz ve sıkıntılara dayanma ve esneklik sağlama kabiliyeti, çiftleri ve aileleri güçlendirmeyi amaçlayan araştırma, müdahale ve önleme yaklaşımları için değerli bir potansiyele sahiptir (Walsh, 1996). Dayanıklı ailelerin incelenmesi ya da değişim karşısında bozulmaya karşı dirençli olan ve kriz durumlarına uyum sağlayabilen ailelerin boyut ve özelliklerinin araştırılması aile biliminin değişiminde doğal ve öngörülebilir bir gelişme sağlamıştır (McCubbin ve McCubbin, 1988).

Ekolojik ve gelişimsel bağlamlarda dayanıklılığın sistemik bir bakış açısı geliştirilmiş, aile yılmazlığı kavramı öne sürülmüştür. Normal aile işleyişi anlayışını genişleten aile yılmazlığı kavramı, ailelerin krizleri ve kalıcı stresleri aşmalarını sağlayan kilit süreçleri tanımlamak ve güçlendirmek için yararlı bir çerçeve sunmaktadır. İlişkisel yılmazlıkta, çeşitli aile formlarına, psikososyal zorluklara, kaynaklara ve kısıtlamalara uyacak şekilde değişen birçok yol vardır (Walsh, 1996).

McCubbin ve McCubbin (1988) dayanıklı ailelere yönelik çalışmalarında, aileleri yaşam değişimlerine ve felaketlerine karşı olan yanıtlarında birbiriyle ilişkili ancak ayırt edilebilir aşamalarda tanımlamaya çalışmışlardır. Bu aşamalar "ayarlama" ve "uyum" aşamasıdır. Çoğu aile geçişlerinin veya değişikliklerinin zorluklar ve mücadeleler yaratması, böylece ailenin kurallarına veya davranış kalıplarına meydan okunduğunun fark edilmesi; dayanıklı ailelere yönelik araştırmalara odaklanılmasını sağlamıştır. Dayanıklı ailelerin özellikle de bazı ailelerin uyum sağlamada diğer ailelere göre daha iyi olmasını sağlayan güçlü yönlerine ve yeteneklerine odaklanmaktadır.

Ungar (2008), kültürel ve bağlamsal olarak daha yerleşik bir dayanıklılık anlayışını destekleyen önermeler ortaya atmıştır. Dayanıklılığın hem kültürel hem de bağlamsal olarak kendine özgü yönleri olduğunu, dayanıklılığın gerçekleştiği belli kültür ve bağlamın çocuğun yaşamı üzerindeki etkilerinin de farklı olduğunu vur-

gulamıştır. Çocuğun yaşamında dayanıklılığına katkıda bulunan yönlerin aslında çocuğun kültürünü ve bağlamını yansıttığını; birey, kültür ya da bağlamlar arasındaki stres durumlarının nasıl çözüldüğünün grubun birarada olan dayanıklılık yönlerini etkileyeceğini belirtmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın zihinsel, fiziksel veya öğrenme güçlüğü çeken çocuğa sahip ebeveynlerde (Heiman, 2002), bir ebeveynin öldüğü ailelerde (Greef ve Human, 2004), yeniden evlenmenin olduğu ailelerde uyum sağlamada (Brown ve Robinson, 2012) ele alındığı çalışmalarda, ailenin karşılaştığı olumsuz yaşantılarla başa çıkmada dayanıklılığın işlevsel olup olmadığı incelenmiştir.

Bir aile üyesinin ölümü, boşanma veya ayrılma gibi bazı geçişlerin aile birliğinin normal şekilde faaliyet gösterme biçiminde büyük bir değişim yaratması ve kriz oluşturması söz konusudur. Dayanıklı aileler üzerindeki araştırmalar ailenin adaptasyonu, uyumu olan ikinci aşamaya odaklanmaktadır. Yapılan araştırmalar, büyük bir geçişi yönetme, ailenin yeniden örgütlenmesi ve adaptasyonu için hangi aile sistemi özelliklerinin, güçlü yönlerinin ve yeteneklerinin gerekli olduğunu, arandığını veya yaratıldığını belirlemeye çalışmaktadır (McCubbin ve McCubbin, 1988). Tutarlılık, iş birliği, yeterlilik ve güven duygusu geliştiren ortak inançlar ve anlatılar başa çıkmada önemli bir role sahiptir. Ailelerin yılmazlığını güçlendirmeye yönelik müdahaleler, günümüzde ailelerin karşılaştığı hızlı toplumsal değişimleri ve belirsizlikleri giderme ile ilişkilidir (Walsh, 1996).

Yılmazlık merceği, ailelerin bir şeyleri zor olarak gördükleri için zarar gördükleri bakış açısını değiştirmekte ve ailelerin onarıcı potansiyellerini doğrulamaktadır. Bu yaklaşım, hem bireylerin hem de ailelerin büyümesinin, zorluklar karşısında işbirlikçi çabalarla oluşturulabileceği inancı üzerine kuruludur (Walsh, 1996).

McCubbin ve McCubbin (1988), çiftler arasındaki stres verici durumlar karşısında bazı faktörlerin stresi hafifletmeye yönelik yardımcı işlevi olduğunu belirtmiştir. Çiftlerin yetkinliklerine yönelik bir aile anlaşması, nitelikli bir evlilik iletişimi, boş zaman etkinliklerinden doyum sağlama, finansal yönetim becerileri, aile bireyleri arasındaki kişilik uyumu, aile gelenek ve kutlamaları, aile üyelerinin sağlık durumu gibi faktörlerin aileyi güçlendirici olduğunu belirtmiştir. Emeklilik yılları ve boş yuva sendromunun yaşandığı dönemlerde karşılaşılan hastalık, kayıp, emeklilik yaşantısı, finansal baskı vs. yönelik güçlüklerde de belirtilen faktörlerin kritik aile güçleri olduğunu ifade etmiştir.

TRAVMA SONRASI BÜYÜME

Travma, temel olarak fiziksel ya da duygusal olarak yaralanma anlamına gelmektedir (Güncel Türkçe Sözlük, 2019). Psikolojik bağlamda travma, aniden gelişen, kişinin baş etme kapasitesini ve kaynaklarını aşarak kişiye çaresizlik halini yaşatan böylelikle kişinin kendine ve dünyaya dair açıklamalarını derinden sarsarak normal deneyimini ve hayata uyumunu sekteye uğratan yaralayıcı deneyim olarak tanımlanabilir (Ruppert, 2011; Kudler, 2000).

Travma sonrasında kişilerde çeşitli rahatsızlıklar görülebilmektedir. İradi olmayan rahatsızlık verici düşünce ve görüntülerin hatırlanması, olayla doğrudan ilintili ya da olayı çağrıştıran uyaranlardan istemli olarak kaçınma, kronik mutsuzluk ve depresyon, kişilik değişimi, kabuslar ve uyku problemleri, gündüz düşleri, kişilerarası problemler, suçluluk, ahlaki yaralanma ve ahlaki gelişimin sekteye uğraması, yaşantıları rasyonalize etme, kaygı, umutsuzluk, öfke patlamaları gibi semptomlar bunlardan başlıcalarıdır (APA, 2013, Figley, 1989; Mowbrey, 1988).

Görüldüğü üzere, travmatik olaylar sonrası kişilerde sadece tehlikeden kaçınma ve hayatta kalma ile ilgili fizyolojik sistemlerde değişiklik olmayıp aynı zamanda hayata dair temel inançlar, şemalar, kişinin hayatta kendini konumlandırdığı yer gibi hususlarda da değişiklikler yaşanmaktadır (Addington, Tedeschi ve Calhoun, 2016). Özellikle ani ve beklenmedik kayıp durumları gibi travmatik olaylar kişilerin kendilerine, çevrelerine ve hayatlarının gidişatına ve hayatın anlamına dair sorgulama sürecini başlatarak bunlara dair algıları değiştirebilmektedir (Nolen-Hoeksema ve Davis, 2002). Travma sonrası yaşanan duygusal sıkıntının içinden geçilen süreçten çok kişinin varsayımsal dünyasının yıkılması ile ilgili olabileceği ifade edilmektedir. (Addington, Tedeschi ve Calhoun, 2016). Bu durum bir anlamda kişinin kendi değerlerine uygun şekilde davranamamasına yol açabilecek ahlaki bir yaralanma da olabilmektedir (Drescher, Foy, Kelly, Leshner, Schutz ve Litz, 2011). Fakat kişiler bu şemaları, bu inançları yeniden gözden geçirip yaşam için daha uyumlu, daha etkili, daha anlamlı inanç ve düşünce yapılarına sahip olduğu durumlarda pozitif değişimler yaşanabilmektedir ki yapılan araştırmalar travma yaşamış kişilerin birçoğunun bu durumlar sonrası psikolojik sağlamlık ve pozitif değişimler bildirdiğini göstermektedir (Calhoun & Tedeschi, 1999; Somerfield & McCrae, 2000; Linley & Joseph, 2004). Bu perspektiften travma sonrası yaşanan problem ve mücadeleler iki ayrı kategoride incelenebilir. Uyarılma, olayı tekrar yaşama, kaçınma gibi davranışlarla ilgili mücadeleler kişinin öznel iyi oluşuyla ilgili iken; kendini kabul, çevresel hâkimiyet, otonomi, hayatta bir amaca sahip olmak, kişilerle ilişkiler gibi varoluşsal meselelerle ilintili mücadeleler ise kişinin psikolojik iyi oluşuyla ilgilidir. Bu durumda travma sonrası büyümenin

öznel iyi oluştan çok psikolojik iyi oluş ile ilgili olduğu görülmektedir (Joseph ve Williams, 2005). Bu durum aynı zamanda öznel iyi oluşun hedonik (hedonic) perspektifle, psikolojik iyi oluşun ise ödomonik (eudomonic) perspektifle ilintili oluşu (Ryan & Deci, 2001, akt. Joseph ve Linley, 2008) ile de açıklanmaktadır.

Bu bölümde travma sonrası büyüme olgusu, travma sonrası büyüme nedir, süreç nasıl gerçekleşir, travma sonrası büyüme yaşayan kişilerin kişilik özellikleri ve davranışları ile travma sonrası büyüme temelli müdahaleler başlıkları altında incelenecektir.

Kavram Olarak Travma Sonrası Büyüme

Pozitif büyüme ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde karşımıza çıkan en temel unsurlardan biri anlam arayışı ve yeniden anlamlandırma süreçleridir. Anlam arayışı denince akla gelen ilk isimlerden olan Viktor Frankl, anlamlandırmayı, kişinin davranışının temelinde yatan önemli bir güç olarak vurgular. Anlamın olmadığı ya da kaybolduğu durumlarda kişilerin anlamsızlığın verdiği acı ve kaygıdan kurtulmak için yeniden anlamlandırmaya yöneldiğini ifade eder. Anlamsızlık duygusunun ise hedefleri, arzuları ve hayattaki amacı kaybetmekten kaynaklanan umutsuzluk halinden ortaya çıktığını vurgular. Olayların travmatik nitelik taşıması, durumun kişinin hedeflerini ve anlam duygusunu yıkması ile; ve kişiyi nasıl etkilediği de kişinin olay karşısında takındığı tutum ile ilintilidir. (Frankl, 1959/2011).

Travmalar, anlam bulma ihtiyacı ve travmatik olaylar sonrası kazanımlar ve büyümeye dair açıklamalar kadim sorgulamaların parçası olsa da (Linley, 2003) travma sonrası büyümeye olgusunun psikoloji dünyasında ortaya konulması (Tedeschi ve Calhoun 1995) ve araştırılmaya başlanması 90'larda gerçekleşmiştir (Tedeschi ve Calhoun, 2010). Travma sonrası büyüme, temel olarak, yüksek düzeyde stres içeren olaylarla mücadele sonrası kişilerin yaşadıkları pozitif değişimlere işaret eder (Calhoun & Tedeschi, 1999). Zorlu olaylar sonrası kişinin yeni hedefler, arzular ve amaçlar geliştirmesi ve bunlara kendini adaması olarak da açıklanabilir (Nolen-Hoeksema ve Davis, 2002).

Travma sonrası büyüme ile birlikte kişilerin değişen temel inançlarına ve tutumlarına bakıldığında, kişiden kişiye farklılaşmakla birlikte, bu değişimlerin, spiritüel ve varoluşsal meseleler, insan ilişkileri ve kişinin kendilik algısı şeklinde üç temel ortak alanda gerçekleştiği görülmüştür (Calhoun & Tedeschi, 2006). İnsan ilişkilerinde kişinin hayatındaki önemli kişilerle yakınlığının artması, yeni hayat yollarına dair ihtimalleri keşfetme, spiritüel gelişim ya da varoluşsal meselelere dair daha geniş bir anlayışa sahip olma, kişinin kendi gücüne dair algısında

değişiklik bunlardan bazılarıdır (Addington, Tedeschi ve Calhoun, 2016). Nolen-Hoeksema ve Davis ise (2002) bu alanda yapılan araştırmaları inceleyerek kişilerin farklı çeşitlerde travmalar sonrasında özellikle üç anlamda kazanım sağladıklarını ifade ettiklerini bildirmişlerdir. Bunlar karakterde gelişme, perspektif kazanma ve ilişkilerin gelişmesidir. Karakter gelişimi anlamında empatinin ve başkalarını anlamanın, merhametin artması, durumla baş ederken güçlü ve yeterli olduğunu hissetme ve fark etme; perspektif kazanma anlamında hayatın kısa ve kırılgan oluşunu idrak ederek hedef ve önceliklerini, yaşam stilini yeniden değerlendirme ve değiştirme, gelecekten çok bugüne odaklanma, ertelemeyi bırakma; ilişkiler anlamında ise ilişkileri daha güçlü ve zengin kılma, sevgiyi açıkça paylaşma, geçmiş çatışmaları affetme, ilişkilere daha çok zaman ayırma ve daha yapıcı olma, bir takım meselelerin önemsizliğini fark ederek ilişkilerde sorunlara fazla takılmama olarak özetlenebilir.

Özellikle engellilik durumu sonrası yaşanan büyüme süreçleri incelendiğinde ise bireylerin kişisel değerlilik hislerinin arttığını (Barker, Wright, Meyerson ve Gonick, 1953; Dembo, Leviton, & Wright, 1956; Meyerson, 1948 akt. Elliott, Kurylo, & Rivera, 2002) psikolojik sağlamlık geliştirdikleri ve hayatın anlamının netleşmesi sayesinde hedeflerine daha güçlü yöneldiklerini (Snyder, 1998), daha adaptif bir tutuma sahip olduklarını, özellikle görünüş ve kabiliyetlerden bağımsız olarak kişisel değer hissinde artış, aile aktivitelerinde geçirilen zamana değer verme, daha spiritüel, düşünceli, anlayışlı olma, hayatın değerliliğini takdir etme, gündelik işlerin içine sızan içsel bir güçlülük ve anlam duygusu, önceliklere dair algıda artış (Taylor, 1983; Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998) bildirdikleri görülmüştür.

Travma sonrası büyümenin çok farklı durum ve olaylar sonrasında deneyimlenebildiği görülmektedir. Doğal felaket mağdurları (Saccinto, Prati, Pietrantoni ve Pérez-Testor, 2013; Su, Chow, Yen ve Chuang, 2019), acil yardım çalışanları ve itfaiyeciler (Boothroyd, Green ve Dougherty, 2018; Kehl, Knuth, Hulse ve Schmidt, 2015; Ragger, Hiebler-Ragger, Herzog, Kapfhammer ve Unterrainer, 2019); gaziler ve ordu mensupları (Evans, Szabo, Stanley, Barrera, Exline, Pargament ve Teng, 2018; Lee, Luxton, Reger, & Gahm, 2010; Tsai ve Pietrzak, 2017), ciddi ya da kronik hastalığa sahip olanlar, engelliler ve onların aileleri ya da bu kişilere hizmet veren profesyoneller (Elliott, Kurylo, & Rivera, 2002; Goldberg, McDonald ve Perrin, 2019; Silva, Crespo, & Canavarro, 2012), yakınını kaybetmiş kişiler (Bellet, Jones, Neimeyer ve McNally, 2018; Drapeau, Lockman, Moore ve Cerel, 2018) ve diğer hayat krizlerini yaşamış kişiler (Calhoun ve Tedeschi, 2013) travma sonrası büyüme yaşadığını bildiren kişilere örnek verilebilir.

Travma sonrası büyümenin düzeyi yaşanan olaylara göre değişiklik gösterebilmektedir. Cinsel istismara maruz kalmış kişiler, bir yakının kaybetmiş kişilere

ya da trafik kazası geçirmiş kişilere kıyasla daha düşük düzeyde travma sonrası büyüme bildirmişlerdir (Shakespeare-Finch ve Armstrong, 2010). Kadınlarda ise erkeklere kıyasla olayın türünden bağımsız olarak daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme görüldüğü bildirilmiştir (Vishnevsky, Cann, Calhoun, Tedeschi ve Demakis, 2010).

Travma Sonrası Büyüme Süreci

Travma Sonrası iyileşme sürecinde travmatik olay sonrası oluşan ruminasyonların işlevsel olmayan ve rahatsız edici evreden iradi ve kişinin kendi içsel dünyası üzerine düşünüp durumu algılayabildiği bir sürece evrilmesi beklenmektedir. Diğer bir deyişle, travma mağdurunun düşünce süreçlerini düzenlemesi ve üzerinde kontrol sahibi olduğu hissini tekrar kazanması gerekmektedir. Bunu sağlamak için de kişinin uygun şekilde kendini açması olmazsa olmazlardandır. Bu kendini açma süreci kişiye düşüncelerini organize etme imkânı sunmaktadır. Kendini açma, sözlü paylaşım ile gerçekleşebileceği gibi yazılı olarak da gerçekleştirilebilir (Addington, Tedeschi ve Calhoun, 2016).

Travma sonrası büyüme süreci, olayın öncesi, olay ve sonrasını ve pozitif bir geleceğe dair ihtimalleri içeren bir anlatının oluşması ile mümkün olmaktadır. Yaşananlardan çıkarılan bir ders, bir anlam söz konusu olmakta, bu genelde paradoksu anlamayı ve diyalektik düşünmeyi içermekte ve sadece entellektüel seviyede değil duygusal anlamda da bir anlayış sürecini barındırmaktadır (Calhoun & Tedeschi, 2013). Bu noktada travma yaşayan kişinin tutarlı bir hikâye oluşturmasına yardım etmede dikkatlice dinlemeye gönüllü, alçakgönüllü ve saygılı uzman kişi olarak tanımlanan 'uzman yoldaş'ın (expert companion) önemi vurgulanmıştır (Tedeschi ve Calhoun, 2006). Burada kişi, travma yaşayan kişinin iyileşme yönünde bir yol bulacağına ve dahası belki de travma sonrası büyüme yaşayacağına dair kabiliyetine inanır. Klinisyen, danışanın travma sonrasında yaşadığı, yaşayacağı semptomların tedavisine dair 'uzman' olsa da danışanın deneyimlerinin uzmanı değildir. Her deneyim kendine hastır ve bu deneyimleri kişiler uzmanlardan daha iyi bilirler. Tamamıyla orada olarak ve saygıyla kulak vererek uzmanların danışanlardan öğreneceği şeyler vardır. Bu yolculuk danışan için de yeni bir yol olduğu için uzmanın bu uzun yolda danışan için sabırla bir yoldaş olması gerekmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2010).

Davis, Nolen-Hoeksema ve Larson (1998) da kayıp süreci sonrası yaşanan büyüme ve pozitif transformasyonu incelemişler ve bu süreci mümkün kılan iki temel unsur olarak anlam çıkarma ve kazanım bulmayı ortaya koymuşlardır. Bu iki unsurun büyümede birlikte etki sahibi olabileceğini inkâr etmemekle birlikte

kendilerine ait farklı süreçleri, farklı yordayıcıları ve farklı sonuçlarıyla iki farklı unsur oldukları vurgulanmıştır. Yaptıkları çalışmada, kayba anlam verme ve kayıp deneyiminde kazanım bulmanın birbirleriyle anlamlı şekilde ilişkili olmadığı, fakat iki unsurun birlikte söz konusu olduğu durumlarda kişilerin hayata daha iyi uyum sağladıkları ifade edilmiştir. Anlam verme sürecini ilk 6 ayda gerçekleştiren kişilerin 13-18 ay sonra gerçekleştirenlere kıyasla daha pozitif anlamlar buldukları ve duygusal anlamda daha çabuk uyum sağladıkları ifade edilirken, kazanım bulmanın zamandan bağımsız olarak pozitif uyumla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Travma sonrası büyümenin hayatı yeniden anlamlandırma, önceliklerin değişip hayata ve amaçlara dair yeniden algılama süreciyle mümkün olduğunu destkeleyen görüşlerle birlikte (Park, Cohen, & Murch, 1996), kişilerin travma sonrası rollerinin değişmesi ve daha önce almadıkları sorumlulukları alıp, yapamayacaklarını düşündükleri şeyleri kendilerini yapar bulduklarındaki özgüven artışı ile ilintili olabileceği yönünde de bir görüş mevcuttur (Tedeschi & Calhoun, 1995). Travmada kazanım bulma durumunun bir baş etme yöntemi mi, travma ile yüzleşip yaşanan uyanma sonrası yaşanan bir dönüşüm mü olduğu konusunda ise görüş farklılıkları vardır (Affleck & Tennen, 1996; Tedeschi & Calhoun, 1996).

Travma Sonrası Büyüme (TSB) sürecini anlamak için Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ile ilişkisini incelemek de faydalı olacaktır. TSSB ve TSB bir sprektrumun 2 ucu değildir; iki ayrı unsur olmakla birlikte bazen birlikte görülebilmektedirler (Baker, Kelly, Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2008; Cann, Calhoun, Tedeschi, & Solomon, 2010). TSSB ve TSB'nin medikal paradigma ve pozitif psikoloji şeklinde iki farklı paradigmanın ilgi alanı olması sebebiyle, farklı araştırma alanlarını oluşturmalarını eleştirip, entegratif şekilde araştırılıp anlaşılabileceğini savunan bir görüş de mevcuttur (Joseph ve Linley, 2008). Bu yaklaşıma göre TSB anlaşılmadan travma sonrası stres bozukluğunun iyileşme süreci anlaşılamayacağı gibi, TSB de travma sonrası yaşanan sıkıntılar bilinmeden anlaşılamaz.

TSSB ve TSB'de görülen semptomlara bakıldığında rahatsız eden ruminasyonlar hem TSSB'de hem de TSB'de görülürken iradi ruminasyonlar ve sosyal destek özellikle TSB için önemli rol oynamaktadır (Barskova & Oesterreich, 2009, Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2010). Bir baş etme çabası olarak kaçınma davranışının uzun vadede iyileşmeyi geçiktirdiği ve maladaptif yapıda olduğu (Hagenaars, Fisch, & van Minnen, 2011) belirtilmektedir. Kaçımanın TSB ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu bildiren çalışmalar olduğu gibi (Boals & Schuettler, 2011; Knaevelsrud, Liedl, & Maercker, 2010) pozitif ilişki bildiren çalışmalar (London, Mercer, & Lilly, 2017) da mevcuttur. Pozitif psikoloji perspektfinen, rahatsız edici düşüncelerin iyileşme için bir katalizör görevi görmekte olduğu, travma yaşayan

kişi tarafından işlenerek TSB'nin mümkün olduğu ve kaçınmanın ise bu durumun önünde bir engel teşkil ettiği ifade edilmektedir (Stanton, Bower, & Low, 2006).

Benzer şekilde, pozitif psikoloji temelli psikososyal perspektif, post-travmatik tepkilerden uyarılma, olayı tekrar tekrar yaşama ve kaçınmayı patolojik birer semptom olarak değil, travma ile ilgili yeni bilgilerin bilişsel-duygusal manada işlenmesi olarak görür ve bunlar dikotomik şekilde var ya da yok olarak değil devam eden bir sürecin parçası olarak okunur. Bununla paralel olarak post-travmatik büyüme de bu süreç sonucu kişilikte ve dünyaya dair algılarda yaşanan pozitif değişimlerdir (Joseph ve Williams, 2005). Psikososyal perspektifli posttravmatik büyüme modelinde (Joseph, Williams ve Yule, 1997) unsurlar travmatik olay, olaya dair bilinç ve bilinçdışı düzeyinde bilişler, olayın algılanıp anlamlandırılması, çevresel ve sosyal bağlam, karakter, baş etme davranışı ve stratejileri ve duygusal durumlardan oluşur. Travma sonrası yaşanan stres reaksiyonları, baş etme unsurunu oluşturur ki böylelikle travmatik içerik işlenir. Karakter ve sosyal çevre, olayın algılanması, duygusal durumlar ve baş etme döngüsünü etkileyerek sonunda tekrar karakteri etkiler ki böylelikle pozitif büyüme mümkün olur. Bu durumda travma yaşamış kişilerin yaşadıklarını iradi olarak tekrar yapılandırmalarını teşvik etmek ve sosyal desteği arttırmak yaşananların etkisini azaltmada önemli bir rol oynayabilir. Bu görüşe göre uzmanlar rahatsız edici bu düşünceleri sadece birer TSSB semptomu olarak görmemeli TSB için potansiyel bir yol olarak değerlendirmelidir (Joseph ve Linley, 2008).

Joseph and Linley (2005) TSB'yi anlamak üzere, psikososyal perspektifle uyumlu ve insanın büyümeye içsel motivasyonunu vurgulayan pozitif psikoloji temelinde bilişsel-duygusal işleme süreçlerini detaylandıran organizmal değerlendirme (organismic valuing) teorisi isimli bir model ortaya koymuşlardır. Bu modelde psikososyal perspektifli büyüme kavramına ek olarak olayı algılama ve değerlendirme süreçleri üç muhtemel sonuç ile açıklanmıştır. Kişilerin yaşadıkları travmatik olaylar dünyaya ve kendiliğe dair varsayımsal bilgileri sarsmaktadır. Bu durumda yeni bilgiler işlenerek ya dünyaya dair mevcut algılara uyumlu hale getirilmekte ve bağdaştırılmakta (accommodation) ya da gelen yeni tecrübe ve bilgiler ile mevcut bilgilerde yeni bir düzenlemeye gidilmekte ve eski bilgiler asimile edilmektedir (assimilation). Yaşanan travmatik olay, örneğin dünyanın güvenli bir yer olmadığına dair bir içerik taşıyabilir. Kişi şemalarını değiştirmemek için durumun kendi hatası olduğu şeklinde bir bağdaştırmaya gittiğinde bu sonraki travmalar için kişiyi daha korunmasız kılmakla birlikte psikopatolojilerin yolunu açabilmektedir. Asimilasyon sürecinde ise kişi ya negatif ya da pozitif bir sonuca varabilmektedir ki pozitif sonuç kişiyi büyümeye götüren yoldur (Joseph and Linley, 2008).

Travma sonrası büyüme ile ilgili dikkat edilmesi gereken önemli bir husus ise bazen kişilerin zorlu olaylar sonrası pozitif dönüşüm olarak ifade ettikleri şeylerin savunma ya da öz-güveni koruma çabası olabildiğidir (Davis, Lehman, & Wortman, 2000).

Travma Sonrası Büyüme Yaşayanların Kişilik Özellikleri ve Baş Etme Davranışları

Travma sonrası büyümeyi mümkün kılan kişilik özellikleri de araştırma alanının temel sorularından biridir. Travma sonrası büyümeyi deneyimleyen kişilere dair yapılan çalışmalarda bir kişilik özelliği olarak umut ön plana çıkmaktadır (Synder, 1994; 2000). Adaptif kişilerin dışsal durumlar üzerinde kontrol sağlamaya çalışmaktan çok öncelikle içsel dünyalarına dair işleme ve kontrole yöneldikleri, böylelikle durumu değerlendirip anlam ve kazanım bulma sürecinin mümkün olduğu ifade edilmektedir (Heckhausen ve Schulz, 1995; Dunn, 1996; akt. Elliott, Kurylo, & Rivera, 2002). Bilişsel kabul etme ve yeniden yapılandırma da pozitif büyümede etkili unsurlardır (Hanson, Buckelew, Hewitt, & O'Neal, 1993; Kennedy, Lowe, Grey, & Short, 1995; akt. Elliott, Kurylo, & Rivera, 2002).

Nolen-Hoeksema ve Davis (2002) travma sonrası kazanım sağlayan kişileri incelediklerinde öncelikle iyimserlik sahibi olanların bir baş etme stratejisi olarak yeniden anlamlandırmaya yöneldikleri ve kötü durumlardan bile kazanım elde etmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Travmatik olaylardan kazanım elde etmenin iyimserlik ile uyum sağlama arasında aracı role sahip olduğu vurgulanmıştır. Bunun dışında aktif şekilde problem çözmeye yönelenlerin, sosyal destek arayanların ve yapıcı şekilde duygularını ifade edenlerin travmatik olaylardan kazanım sağladıklarını, bir baş etme stratejisi olarak kaçınmanın ise zorlu olaylardan kazanım elde etme ile ilintili olmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Synder (1994, 2000) da umut sahibi mizaca sahip olanların olumlu yeniden algılama, problem çözme, olumsuz durumlardan kazanım elde etmeye yönelme düzeylerinin yüksek olduğunu ifade ederken Tennen ve Affleck (1999) umut sahibi kişilerin durumlarına dair daha fazla kontrol hissine sahip olup daha yüksek düzeyde büyüme bildirdiklerini ifade etmiştir. Snyder (1989) ayrıca umudun hedef yönelimli olmakla ilintili olduğunu vurgulamaktadır. Nolen-Hoeksema ve Davis (2002) inceledikleri çalışmalar sonrasında zorlu durumlardan kazanım çıkarmanın olayın türü ile ilgili olmayıp kişilerin özellik ve tutumları ile ilgili olduğunu vurgulamışlardır. Buna karşın travmatik durumlardan anlam çıkarmanın olayın kendisi ile ilgili olabildiği, örneğin bir yakının kaybetme durumunda vefat eden kişinin yaşının belirleyici olduğu yönünde bulgular da mevcuttur (Davis, Nolen-Hoeksema ve Larson, 1998).

Engellilik ekseninde büyüme olgusu incelendiğinde, içsel kontrol mekanizmasına sahip olan (Frank et al., 1987), sosyal problem çözme becerilerine sahip olan ve problem çözmeye dair pozitif bir yönelimi olan (Elliott, 1999; Elliott, Godshall, Herrick, Witty, & Spruell, 1991) kişilerin engellilik durumuna uyum sağlamada ve dolayısıyla engellilik sonrası pozitif büyüme anlamında daha başarılı oldukları ifade edilmiştir.

Travma sonrası büyüme süreci ile ilgili kısımda da anlatıldığı üzere, TSB'yi sadece kişinin kişilik özellikleri ve baş etme davranışları ile ilintilendirmeyi doğru bulmayarak kişi, sosyal ve çevresel faktörlerin etkileşimini vurgulayan modeller ile ele almak gerektiği ifade edilmektedir (Elliott, Kurylo ve Rivera, 2002; Joseph ve Williams, 2005, Joseph ve Linley, 2005) Bu dinamik ve gelişimsel modeller, kişilik özellikleri, mevcut davranış kalıpları ve sosyal-çevresel faktörlerin olayın algılanmasını ve değerlendirilmesini birlikte etkilediğini vurgular. Pozitif psikoloji temelindeki uzman yoldaş yaklaşımı da bu etkileşimin önemini destekler mahiyettedir (Tedeschi ve Calhoun, 2006).

Travma Sonrası Büyüme Temelli Müdahaleler

Travma Sonrası Büyüme olgusunu tedaviye dahil eden pozitif psikoloji temelli yaklaşımın öncelikle vurguladığı unsur TSB'nin bir yük olarak travma yaşayanların omuzlarına konulmaması gerektiği, bunu herkesin yaşamayabileceği ve travma sonrasında yaşanan universal bir olgu olmadığıdır (Addington, Tedeschi ve Calhoun, 2016). Travma sonrası büyümeyi universal ve içkin olarak insanda var olan bir unsur olarak tanımlayan görüşe göre ise bazı durum ve şartlar engellemediği, yavaşlatmadığı ya da saptırmadığı sürece kişiler olayları pozitif anlamda bağdaştırmaya ve büyümeye eğilimlidirler. Bu görüş de müdahalelerde büyüme anlamında yönlendirici olmayan, Rogeryan temelli tavrı destekler (Joseph ve Linley, 2008).

Travmaya yönelik müdahalelerde TSB bazen eş zamanlı şekilde gerçekleşirken bazılarında ikincil olarak gelişmektedir (Hagenaars ve van Minnen, 2010). Bu sebeple danışanın yaşadığı negatif durumlar, semptomlar asla azımsanmadan, yaşanan negatif durumlar kabul edilerek danışanın kendi dile getirdiği pozitif kazanımlar onaylanmalıdır. Danışan terapiye kendi getirmediği sürece büyüme kavramından bahsedilmemelidir fakat en zorlu deneyimlerde bile bu potansiyelin olduğu göz önünde bulundurularak danışan dikkatlice dinlenmelidir (Tedeschi ve Calhoun, 2010).

Özellikle bir yakınını kaybetmiş kişilere destek olurken elde ettikleri kazanımları vurgulamanın faydalı olabileceği ifade edilmiştir. Örneğin kaybedilen kişi

ile ilgilenirken ne kadar çaba harcadığı, neleri başardığı, nelerin üstesinden geldiğini vurgulamanın kişinin özgüven ve yeterliliğini arttırarak hayata uyum sağlama sürecini destekeyebileceği vurgulanmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Davis, 2002). Tedavi sürecinde baş etme etkinliğini arttırmanın kişinin olayı yeniden anlamlandırmasını, umudunu ve uyum sürecini destekleyeceği belirtilmektedir (King ve Kennedy, 1999). Kişinin halihazırda bunu başarmış olduğunu fark etmesini sağlamak, ki çoğu zaman danışanların buna dair farkındalıkları olmayabilmektedir, tedavide etkili bir unsur olmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2010). İkinci olarak bu durum sonrası kişilere hayata dair kazandıkları yeni perspektifi sorgulatmanın da faydalı olabileceği belirtilmiştir (Nolen-Hoeksema ve Davis, 2002). Özellikle engelli kişilerle tedavi sürecinde sadece mevcut durumla baş etme konusu değil, hayata dair amaçları ve arzuları ele almanın birincil öneme sahip olduğu vurgulanmıştır (Glueckauf & Quittner, 1992).

KAYNAKLAR

Addington, E. L., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2016). A Growth Perspective on Post traumatic Stress. In A. M. Wood & J. Johnson (Eds.) *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology*, 223-231.

Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of personality*, *64*(4), 899-922.

Baker, J. M., Kelly, C., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). An examination of posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: Two exploratory studies. Journal of Loss and Trauma, 13(5), 450-465.

Barskova, T., & Oesterreich, R. (2009). Post-traumatic growth in people living with a serious medical condition and its relations to physical and mental health: A systematic review. *Disability and rehabilitation*, *31*(21), 1709-1733.

Bellet, B. W., Jones, P. J., Neimeyer, R. A., & McNally, R. J. (2018). Bereavement Outcomes as Causal Systems: A Network Analysis of the Co-Occurrence of Complicated Grief and Posttraumatic Growth. *Clinical Psychological Science*, *6*(6), 797-809.

Boals, A., & Schuettler, D. (2011). A double-edged sword: Event centrality, PTSD and posttraumatic growth. *Applied Cognitive Psychology*, *25*(5), 817-822.

Brooks, M., Graham-Kevan, N., Robinson, S., & Lowe, M. (2018). Trauma characteristics and posttraumatic growth: The mediating role of avoidance coping, intrusive thoughts, and social support. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*.

Boothroyd, R. A., Green, S., & Dougherty, A. (2018). Evaluation of Operation Restore: A brief intervention for first responders exposed to traumatic events. *Traumatology*.

Brown, O., & Robinson, J. (2012). Resilience in remarried families. *South african journal of psychology*, *42*(1), 114-126.

Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L.G. Calhoun & R.G. Tedeschi (Eds.), Handbook of posttraumatic growth: Research and practice (pp. 1–23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice.* New York: Routledge.

Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Solomon, D. T. (2010). Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma, 15*(3), 151-166.

Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561–574.

Drapeau, C. W., Lockman, J. D., Moore, M. M., & Cerel, J. (2018). Predictors of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention.*

Drescher, K. D., Foy, D. W., Kelly, C., Leshner, A., Schutz, K., & Litz, B. (2011). An exploration of the viability and usefulness of the construct of moral injury in war veterans. *Traumatology, 17*(1), 8-13.

Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American journal of orthopsychiatry, 68*(4), 512-520.

Elliott, T. (1999). Social problem-solving abilities and adjustment to recent-onset physical disability. Rehabilitation Psychology, 44, 315–352.

Elliott, T., Godshall, F., Herrick, S., Witty, T., & Spruell, M. (1991). Problem-solving appraisal and psychological adjustment following spinal cord injury. Cognitive Therapy and Research, 15, 387–398.

Elliott, T. R., Kurylo, M., & Rivera, P. (2002). Positive growth following acquired physical disability. *Handbook of positive psychology*, 687-699.

Evans, W. R., Szabo, Y. Z., Stanley, M. A., Barrera, T. L., Exline, J. J., Pargament, K. I., & Teng, E. J. (2018). Life satisfaction among veterans: Unique associations with morally injurious events and posttraumatic growth. *Traumatology, 24*(4), 263.

Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health, 26*, 399-419.

Figley, C. R. (1989). *Helping traumatized families.* San Francisco, CA: Jossey-Bass. Inc.

Frank, R. G., Umlauf, R. L., Wonderlich, S. A., Ashkanazi, G., Buckelew, S. A., & Elliott, T. (1987). Coping differences among persons with spinal cord injury: A cluster analytic approach. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55, 727–731

Frankl, V. E. (2011). *Man's search for ultimate meaning.* Random House.

Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social work research, 23*(3), 131-143.

Goldberg, L. D., McDonald, S. D., & Perrin, P. B. (2019). Predicting trajectories of posttraumatic growth following acquired physical disability. *Rehabilitation psychology, 64*(1), 37.

Glueckauf, R. L., & Quittner, A. L. (1992). Assertiveness training for disabled adults in wheelchairs: Self-report, role-play, and activity pattern outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *60*(3), 419.

Gizir, C. A. (2016). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(28).

Greeff, A. P., & Human, B. (2004). Resilience in families in which a parent has died. *The American Journal of Family Therapy*, *32*(1), 27-42.

Hagenaars, M. A., van Minnen, A., & Hoogduin, K. A. (2010). The impact of dissociation and depression on the efficacy of prolonged exposure treatment for PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(1), 19-27.

Hagenaars, M. A., Fisch, I., & van Minnen, A. (2011). The effect of trauma onset and frequency on PTSD-associated symptoms. *Journal of affective disorders*, *132*(1-2), 192-199.

Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological review*, *102*(2), 284.

Heiman, T. (2002). Parents of children with disabilities: Resilience, coping, and future expectations. *Journal of developmental and physical disabilities*, *14*(2), 159-171.

Johnson, J. L., & Wiechelt, S. A. (2004). Introduction to the special issue on resilience. *Substance Use and Misuse*, *39*, 657–670.

Jordan, J. V. (2005). *Relational resilience in girls.* In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), Handbook of resilience in children (pp. 79-90). New York, NY: Springer Science/Business Media.

Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of general psychology*, *9*(3), 262-280.

Joseph, S., & Linley, P. A. (Eds.). (2008). *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress.* John Wiley & Sons.

Joseph, S., & Williams, R. (2005). Understanding posttraumatic stress: Theory, reflections, context and future. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *33*(4), 423-441.

King, C., & Kennedy, P. (1999). Coping effectiveness training for people with spinal cord injury: Preliminary results of a controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology*, *38*(1), 5-14.

Kehl, D., Knuth, D., Hulse, L., & Schmidt, S. (2015). Predictors of postevent distress and growth among firefighters after work-related emergencies—A cross-national study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *7*(3), 203.

Knaevelsrud, C., Liedl, A., & Maercker, A. (2010). Posttraumatic growth, optimism and openness as outcomes of a cognitive-behavioural intervention for posttraumatic stress reactions. *Journal of health psychology*, *15*(7), 1030-1038.

Kudler, H. (2000). The limiting effects of paradigms on the concept of traumatic stress. In *International handbook of human response to trauma* (pp. 3-10). Springer, Boston, MA.

Lee, J. A., Luxton, D. D., Reger, G. M., & Gahm, G. A. (2010). Confirmatory factor analysis of the Posttraumatic Growth Inventory with a sample of soldiers previously deployed in support of the Iraq and Afghanistan wars. *Journal of Clinical Psychology*, *66*(7), 813-819.

Linley, P. A. (2003). Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome. *Journal of traumatic stress*, *16*(6), 601-610.

Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, *17*(1), 11-21.

London, M. J., Mercer, M. C., & Lilly, M. M. (2017). Considering the impact of early trauma on coping and pathology to predict posttraumatic growth among 9-1-1 telecommunicators. *Journal of interpersonal violence.*

Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities.* Cambridge University Press.

Luthar, S. S., & Cushing, G. (2002). Measurement issues in the empirical study of resilience. In *Resilience and development* (pp. 129-160). Springer, Boston, MA.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist, 56*(3), 227.

Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development, 85*(1), 6-20.

Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology, 2*(4), 425-444.

Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology, 74*, 88.

McCubbin, H. I., & McCubbin, M. A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family relations*, 247-254.

Mowbrey, C. T. (1988). Post-traumatic therapy for children who are victims of violence. *Post-Traumatic Therapy and Victims of Violence. 1*, 196-212.

Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2002). Positive responses to loss: Perceiving benefits and growth. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of Positive Psychology,* Oxford University Press.

Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of personality, 64*(1), 71-105.

Ruppert, F. (2011). *Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları.* Kaknüs Yayınları, İstanbul.

Ragger, K., Hiebler-Ragger, M., Herzog, G., Kapfhammer, H. P., & Unterrainer, H. F. (2019). Sense of coherence is linked to post-traumatic growth after critical incidents in Austrian ambulance personnel. *BMC psychiatry, 19*(1), 89.

Güncel türkçe sözlük (2019, 10 Haziran). http://sozluk.gov.tr/ adresinden alınmıştır

Saccinto, E., Prati, G., Pietrantoni, L., & Pérez-Testor, C. (2013). Posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth among Italian survivors of emergency situations. *Journal of loss and trauma, 18*(3), 210-226.

Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of personality and social psychology, 51*(6), 1257.

Shaikh, A., & Kauppi, C. (2010). Deconstructing resilience: Myriad conceptualizations and interpretations.

Shakespeare-Finch, J., & Armstrong, D. (2010). Trauma type and posttrauma outcomes: Differences between survivors of motor vehicle accidents, sexual assault, and bereavement. *Journal of Loss and Trauma, 15*(2), 69-82.

Silva, S. M., Crespo, C., & Canavarro, M. C. (2012). Pathways for psychological adjustment in breast cancer: A longitudinal study on coping strategies and posttraumatic growth. *Psychology & health, 27*(11), 1323-1341.

Somerfield, M. R., & McCrae, R. R. (2000). Stress and coping research: Methodological challenges, theoretical advances, and clinical applications. *American psychologist*, *55*(6), 620.

Snyder, C. R. (1989). Reality negotiation: From excuses to hope and beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *8*(2), 130-157.

Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here.* Simon and Schuster.

Snyder, C. R. (1998). A case for hope in pain, loss, and suffering. In J. H. Harvey, J. Omarza, & E. Miller (Eds.), *Perspectives on loss: A sourcebook* (pp. 63–79). Washington, DC: Taylor and Francis.

Snyder, C. R., & Dinoff, B. L. (1999). Coping: Where have you been? In C. R. Snyder (Ed.), Coping: The psychology of what works (pp. 3–19). New York: Oxford University Press.

Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications.* Academic press.

Stanton, A. L., Bower, J. E., & Low, C. A. (2006). Posttraumatic growth after cancer. *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*, 138-175.

Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., & Ellis, A. P. (1994). Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 350–362.

Stanton, A. L., Parsa, A., & Austenfeld, J. L. (2002). The adaptive potential of coping through emotional approach. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 148–158). New York: Oxford University Press.

Su, Y. J., Chow, C. C., Yen, C. I., & Chuang, S. S. (2019). Posttraumatic growth among burn survivors 2 years after the 2015 Formosa Fun Coast Water Park explosion in Taiwan. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy.*

Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American psychologist*, *38*(11), 1161.

Tedeschi, R. G.,& Calhoun, L. G. (1995). Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering. Thousand Oaks, CA: Sage.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2006). Expert companions: Posttraumatic growth in clinical practice. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice,* pp. 291–310. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2010). A Surprise Attack, A Surprise Result: Posttraumatic Growth through Expert Companionship. In G. W. Burns (Ed.), *Happiness, Healing, Enhancement: Your Casebook Collection For Applying Positive Psychology in Therapy,* pp. 226-237.

Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis.* Routledge.

Tennen, H., & Affleck, G. (1999). Finding benefits in adversity. *Coping: The psychology of what works*, 279-304.

Terry, D. J., & Hynes, G. J. (1998). Adjustment to a low-control situation: Reexamining the role of coping responses. *Journal of personality and social psychology*, *74*(4), 1078.

Tsai, J., & Pietrzak, R. H. (2017). Trajectories of posttraumatic growth among US military veterans: a 4-year nationally representative, prospective cohort study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *136*(5), 483-492.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, *86*(2), 320.

Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, *38*(2), 218-235.

Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family process*, *35*(3), 261-281.

Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of women quarterly*, *34*(1), 110-120.

8. BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ EKSENİNDE İYİ OLUŞ

Uzm. Psk. Danışman Yakup İME - Milli Eğitim Bakanlığı
Uzm. Psk. Ali ÖZTOSUN - Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

GİRİŞ

İyi oluş kavramı pozitif psikolojinin temele alınmış kavramı olarak görülebilir. Pozitif psikolojinin ortaya çıkış süreci incelendiğinde vurgulanan konuların başında insanın iyi olma kaynakları göze çarpmaktadır. Farklı açılardan bakılarak ele alınan iyi oluş kavramı zaman içinde gelişerek başka alt temalarda ele alınmış ve daha önce de bahsedildiği gibi kendine alanın zemininde bir yer edinmiştir. Daha çok hedonik mutlulukla ilişkilendirilen öznel iyi oluş, ödonomik mutlulukla ilişkilendirilen ve bileşenleri ortaya konulmaya çalışmış *psikolojik iyi oluş*, çevresel ilişkilerin ruh sağlığındaki önemine vurgu yapan *sosyal iyi oluş* gibi kavramlar öncelikle ele alınmış kavramlar olarak ön plana çıkmaktadır. Kavram çalışılmaya devam ettikçe, bireyin spiritüel deneyimlerinin sonucu olarak görülen ve son yıllarda daha çok öne çıkan *manevi iyi oluş* ve bireyin kendi yeterliliklerinin farkında olması, stres durumlarını yönetebilerek üretken biri olmasına vurgu yapan *mental iyi oluş* kavramları da artık üzerine odaklanılan kavramlar olmuştur. Kitabın bu bölümünde yukarıda bahsedilen kavramlar açıklanmaya çalışılmıştır.

"Hayat Kısa, Mutlu Olmayı İhmal Etme"

Marcus Aurelius

İYİ OLUŞ KAVRAMI VE ORTAYA ÇIKIŞI

Eski Yunanlıların zamanından bu zamana kadar insanlar iyi yaşamın ne olduğunu merak etmişlerdir. Bu merakla beraber, "Yaşamı daha iyi kılan şeyler nelerdir?", "Yüksek yaşam kalitesini belirleyen şeyler nelerdir?" gibi sorular sorulmaya başlanmıştır. Bu soruların bir cevabı, bir kişinin hayatını başkalarının nasıl gördüğünden bağımsız olarak kendi gözünden görmesi ve değerlendirmesidir. Bu olgu öznel iyi oluş olarak belirtilmiş olup, kişinin öznel olarak hayatının arzu edi-

len, hoş ve iyi olduğuna inandığı gerçeğini ifade eder. Tarih boyunca farklı filozoflar, iyi yaşamın öznel tanımına önem vermişlerdir. Bazıları en çok arzu edilen yaşamın erdem ile tanımlanabileceğini savunurken bazıları da bireye haz veren duyguların iyi yaşamın özü olduğunu öne sürmüşlerdir (Diener, 2009).

Bugün ise ruh sağlığı uzmanları mutluluk ve iyi oluş kavramlarını incelerken bilimsel araştırmaya uygun şekilde tanımlamaya çalışmaktadırlar. Bu bağlamda pozitif psikoloji literatüründe bazen birbiriyle çakışan, bazen birbiriyle çelişen iki iyi oluş ve mutluluk görüşü ortaya çıkmıştır. Bunlardan birincisi öznel iyi oluştur (Harrington, 2013). Ruh sağlığı uzmanları arasında ilk ve en yaygın görüş olan öznel görüş, iyi oluşun öznel iyi oluş olarak tanımlanmasıdır (Diener, 1984). Örneğin Lyubomirsky (2007) mutluluğu iyi oluş olarak da ifade etmektedir. Ona göre iyi oluş yaşamın iyi, anlamlı ve değerli olma duygusuyla birleşmiş neşe, hoşnutluk, pozitif olma halidir. Bu öznel görüş, her insanın mutluluk seviyesini en iyi kendisinin bildiğini belirtir. Bu görüşe göre bir kişinin mutluluk seviyelerini doğru bir şekilde belirlemek için kullanabileceğimiz objektif bir mutluluk ölçüsü olmadığı için o zaman kişinin öznel değerlendirmelerine güvenmeliyiz. Bu değerlendirmeler, öz bildirim testleri ile ölçülebilir. Dolayısıyla öznel bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini hangi kriterlere göre belirlediği soru aklımıza gelmektedir (Harrington, 2013). Bu sorunun cevabı Kesibir ve Diener'e (2008) göre insanlar öznel mutluluk değerlendirmelerini yaşam doyumu, önemli yaşam alanlarından memnuniyet (kişinin işten memnuniyet, sağlık, evlilik vb.), olumlu etki (olumlu duygu ve ruh hallerin yaygınlığı) ve hoş olmayanların yaygınlığına göre belirlemektedir.

Pozitif psikoloji alanında tartışmalı olmakla birlikte ikinci yaygın iyi oluşa ait görüş bir kişinin mutluluğu ve iyi oluşu hissetmesi için belirli faktörlerin mevcut olması gerektiğini belirten kuralcı görüştür. Bu görüş daha az özneldir ve Aristoteles'in eudaimonik perspektifiyle paralellik gösterir. Aristoteles'in teorisi, iyi bir yaşam sürmek için bir kişinin belirli erdemlere sahip olması gerektiğini belirtmektedir. Bu erdemler bireyin iyi yaşama sahip olması için kendinde olması gereken erdemlerdir (Harrington, 2013). Bugün ise Ryffin (1995) psikolojik iyi olma modeli eudaimonik görüşü somutlaştırmaktadır. Ancak burada erdemlerin yerini pozitif mental sağlığın bileşenleri almaktadır. Ona göre, bir kişi en yüksek iyi oluş seviyelerini deneyimlemek için altı boyutta pozitif zihinsel sağlığın yüksek seviyelerini sergilemelidir. Ryff bu altı boyutu kişilik, gelişimsel ve klinik psikolojiden elde edilen araştırma bulguları ile birlikte iyi ruh sağlığını neyin belirlediğine dair klasik teorileri anlamasına dayanarak oluşturmuştur. Ryff'ın (1996) belirlediği bileşenler kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık, yaşamdaki amaç ve kişisel gelişimdir.Ryff'ın psikolojik iyi olma modelinin yanı sıra, eudaimonik yaklaşıma paralellik gösteren Seligman'ın (2002) önesürdüğü ka-

rakter güçleri teorisi bulunmaktadır. Seligman, karakter güçlerini, düşünce, duygu ve davranışlara yansıyan olumlu özellikler olarak tanımlamaktadır. Park, Peterson ve Seligman'ın (2004) ifade ettiği karakter güçleri; güzellik ve mükemmelliğe şükür, cesaret, yurttaşlık bilinci, yaratıcılık, öğrenmeye açıklık/merak, adil olma, affetme/merhamet, şükür, umut, mizah, doğruluk, sağduyu, nezaket, liderlik, sevgi, öğrenme aşkı, tevazu ve alçakgönüllülük, sabır, bilgelik, dikkat, öz-denetim, sosyal zekâ, maneviyat ve canlılıktır. Bu teoriye göre bireyin sahip olduğu karakter güçleri, onun iyi oluşunu ortaya çıkarır.

Mutluluğu ve İyi Oluşu Nasıl Artırabiliriz?

İyi hayatı yaşamak istiyorsak, stresin hayatımızdaki etkilerini en aza indirmek yeterli midir? Olumsuz etkiyi en aza indirirsek, mutluluğu ve iyi oluşu deneyimleyeceğimiz garanti midir? Negatif durumları en aza indirmek kuşkusuz bireyi nötr bir duruma getirebilir. Ancak, mutluluk ve iyi olmak için yaşamımıza olumlu duygular katmalı ve bu olumlu duyguları geliştirmeliyiz (Harrington, 2013). Seligman'ın (2011) belirttiği gibi, gelişmek ve iyi oluşu istiyorsak, gerçekten acımızı en aza indirmeliyiz ancak bununla birlikte pozitif duygu, anlam, başarı ve pozitif ilişkilere sahip olmalıyız. Seligman ayrıca, pozitif psikolojinin ortaya çıkmasından önce, bir psikoterapist olarak, danışanlarının üzüntü, kaygı ve öfke duygularının çoğundan kurtulmasına yardımcı olduğunu ancak sonunda mutlu bir danışan olmadıklarını not eder.

Peki bir birey olarak mutlu ve iyi olmak için gerekli beceriler nelerdir ve bunları nasıl geliştirebiliriz? Kişisel mutluluğu artırmak için tasarlanmış bir program geliştiren ilk araştırmacılardan biri olan Fordyce (1983) bu soruyu cevaplamaya çalışmıştır. Çalışmalarından sonra Fordyce (1983) kişisel mutluluğun 14 temel ilkesi dediği uygulamayı önermektedir. Bu ilkeler; "(a) sosyalleşmek için daha fazla zaman harcamak, (b) en yakın ilişkilerinizi güçlendirmek, c) sosyal bir kişilik geliştirmek, (d) daha iyi bir arkadaş olmak, (e) sağlıklı bir kişilik üzerinde çalışmak, (f) düşük beklentiler ve beklentiler, (g) olumlu, iyimser düşünme geliştirmek, h) mutluluğa değer verme, (i) daha aktif olma, (j)anlamlı bir işle meşgul olmak, k) daha iyi organize olma ve işleri planlama, (l) mevcut yönünüzü geliştirmek, (m) olumsuz duyguları azaltmak ve (n) endişelenmeyi bırakmaktır. Fordyce'un belirttiği üzere yaptığı çalışmada bu programa katılan öğrencilerin iyi oluş düzeyleri placebo gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Lyubomirsky (2007) ise mutluluğu ve iyi oluşu artırmak için 12 etkinlik önermektedir. Bunlar; minnettarlığı ifade etmek, iyimserlik geliştirmek, aşırı düşünmeden ve sosyal karşılaştırmadan kaçınmak, iyilik yapma, sosyal ilişkileri geliştirmek, başa çıkma stratejileri geliştirme, affetmeyi öğrenmek, akış deneyimlerini

artırmak, hayattan keyif almak, hedeflerine bağlılık, din ve maneviyata inanmak ve bedene dikkat edip/bakmaktır.

Pozitif psikolojinin kurucusu Seligman (2011) ise iyi oluşun beş bileşeni olduğunu belirtmiştir. Bunlar, olumlu duygu, katılım, otantik mutluluğu tanımlayan anlam, pozitif ilişkiler ve başarıdır. Olumlu duyguları bireyin sahip olduğu pozitif duyguları ifade eder. Katılım, akışı deneyimlemeyi, zorlu bir aktivitede kendini tamamen o işe vermeyi ifade eder. Anlam ve amaç, kendinden öte bir şeye ait olma veya hizmet etmeyi belirtir. Pozitif ilişkiler diğer insanlarla olan bağlantılarımızı içerir. Başarı da adından anlaşılacağı üzere herhangi bir şeyi başarma eylemini ifade eder. Seligman'a göre bireyin iyi oluşunu artırması için bu beş kriterini geliştirmesi gereklidir.

Seligman'ın (2011) otantik mutluluk için sunduğu yol haritasına benzer şekilde Harrington da (2013) bireyin iyi oluşunu geliştirmesi ve sürdürmesi için altı maddeden oluşan bir yol haritası öne sürmüştür. Bu yol haritası şu şekildedir:

1. Güçlü yönlerinize göre hareket etmek; eşsiz erdemlerinizi ve güçlü yönlerinizi belirleyin ve bunları zorlukların üstesinden gelmek ve hedeflerinize ulaşmak için kullanın.
2. Farkındalık egzersizlikleri yapmak; farkındalık, dikkatli olmayı ve anı bilinçli şekilde kabul etmeyi içerir. Bunun anlamı şu anda yaşamı tam anlamıyla yaşamak ve anı takdir etmektir. Yapılan araştırmalarda yüksek farkındalık sahibi bireyler daha az depresyon, kaygı ve olumsuz etki ve daha pozitif duygular göstermektedir.
3. Hayatın coşkusunu yaşamak; yaşamdan ne kadar çok keyif alırsak, yaşamın sevinçlerini kucaklama kapasitemizi de o kadar geliştiririz. Olumlu deneyimlerimize odaklanmak olumlu duygularımızı geliştirir, böylece bizler de daha fazla mutluluk ve yaşam memnuniyeti sağlayabiliriz.
4. Başarmak; hedefler belirleyip takip etme. Lyubomirsky (2007) kişisel hedeflerinize ulaşmanın altı faydasını belirtmektedir. Bu altı fayda şu şekildedir; (1) bize bir amaç ve kontrol duygusu sağlar, (2) öz yeterliliğimizi ve benlik saygımızı artırır, (3) hayatımıza anlam katar, (4) zaman kullanımında ustalaşmayı öğretir, (5) zorluklarla başa çıkma kapasitemizi geliştirir, (6) bizi diğer insanlara bağlar ve sosyal bağlar kurar.
5. Akış deneyimlerinizi kucaklayınız. Özellikle güçlü yönlerimizi kullanarak zorlu hedeflere ulaştığımızda akışı deneyimleriz. Akış deneyimi işimiz bittiğinde bizlere derin bir memnuniyet duygusu sunar.

6. Yaşam anlamını ve amacını geliştirme; hayattaki anlamınızı ve amacınızı bulunuz. Nitekim Frankl (1992) ümitsiz bir durumla karşılaştığımızda bile hayatta anlam bulabileceğimizi ifade etmektedir.

Hayatınızda önemli değişiklikler yapmak için asla çok geç değildir. Nitekim Turner (1989) "Rüyalar yenilenebilir, yaşımız veya durumumuz ne olursa olsun, içinizde hala kullanılmamış olasılıklar ve doğmayı bekleyen yeni güzellikler vardır." demektedir. Dolayısıyla, hayallerinizi takip ediniz, böylece geriye baktığınızda rahatça "evet, hayatım iyi yaşandı" diyebilirsiniz.

Wilhelm Wundt'un 1879 yılında ilk psikoloji laboratuvarını kurmasıyla (Schultz ve Schultz, 2004) felsefi söylemlerin dışında, bilimsel olarak insan ve insan davranışları anlaşılmak ve tartışılmak istenmiştir. İnsan; sadece davranışlarıyla ortamdan bağımsız olarak ele alınmış, davranışlarını sergilerken hayvanlar ile benzerlikleri ortaya çıkarılmış hatta davranışlarının bir kısmında düşünmesine bile gerekli olmadığı kanaatine varılmıştır.

Çevresel şartlardan etkilenen diğer bilimler gibi Psikoloji bilimi de dünya savaşları sonrasında ruhsal hastalıklar ve bu hastalıkların tedavileri üzerinde durmuştur (Seligman, 2005). Dolayısıyla o dönem için ruhsal hastalıklar ve sorunların tedavisine odaklanılmıştır. Yine bu süreç içerisinde insanı anlama çabası giderek büyümüştür. Patoloji ve ruhsal sıkıntıların yanında bireyin iyi yanlarının da olabileceği düşüncesi merak uyandırmıştır. 1960-70 li yıllarda gelişen varoluşçu ve birey merkezli yaklaşımlar bu merak doğrultusunda yeni bakış açıları sunmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu bakış açılarında ise uygun koşullar bulunursa insanın kendini gerçekleştirmesine karşı bir fikir birliği vardır.

Bireyin öznelliğine karşı ilgi savaş sonrası dönemde iyice artmıştır. Kişilerin içinde zenginlikler barındırdığı vurgulanmıştır (Rogers, 1987; Akt. Corey, 2009). 1980'ler ve sonrasında ise bireyin kapasitesi, potansiyeli, kendiliği, kendini kabulü, mutluluk gibi kavramlarla kişinin iyi oluş süreçlerine dikkat çekilmiştir (Keyes, Smothing ve Ryff, 2002; Myers ve Diener, 1995). Özetle insanın biricikliğine ve olumlu özelliklerine olan odak geri gelmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Türk Dil Kurumuna göre mutluluk; bütün beklenenlere karşı tam ve daimî olarak ulaşmak ile kazanılan kıvanç olarak açıklanmış ve sonrasına kelimelinin eki ve kökü ile ilgilenmiştir (tdk.gov.tr). Felsefedeki "mutluluk" kavramı Psikolojide "iyi oluş olarak adlandırılmaktadır. Felsefede mutluluk ise Erdem, Ahlak ve doyum sağlanan şey gibi bireyde olan dış kaynaklı yapılar olarak değerlendirilmiştir. Aynı zamanda kişisel olan mutluluk, değişmez değildir

Aritstoteles'ın eudaimoniasındaki gibi anlık olmayan, kişide bir ömür süren mutluluk açıklanmaya çalışılmaktadır (Ryff ve Singer, 1998). Bu kavramlarla açık-

lamaya çalışılan iyi oluş çok boyutlu bir kavramdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001). Fakat bu bölümde Hedonic ve Eudaimonic boyutlarını (Ryff, 1989) açıklamakta fayda olacağı düşünülmektedir.

ÖZNEL İYİ OLUŞ

Psikoloji literatürüne bakıldığında mutluluk ve öznel iyi oluş aynıymış gibi kullanılmıştır (Diener, 1984). Mutsuzluğun en detayına kadar araştırıldığı dönemlerde mutluluğun göz ardı edildiği görülmektedir (Diener, 2009). Dönemin mutlu insan tanımı; mutlu insanlar, yaşam amacı olan, eğitimli, kaygı düzeyi düşük, özgüveni yüksek, entelektüeldir. Kişi olumlu ve olumsuz duygularına karşı bir değerlendirme yapmaktadır. Bu değerlendirme yaşam kalitesinin bir öğesi durumundadır.

Öznel iyi oluş kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi olduğu göz önüne alındığında değerlendirmeler duygu içermektedir. Duygular insanı olumlu ve olumsuz olarak etkiler (Salovey ve diğ., 1995). Duygular ve düşünceler birbirlerini etkiler ve yönlendirirler (Seligman, 2005). Her insan belirli düzeyde duygu hissetmesinden dolayı da duygular öznel iyi oluş sürecinde merkezi durumda olmaktadır. Olumlu ve olumsuz duyguları birbirinin karşıtı olarak değerlendirmemek gerekir (Myers ve Diener, 1995). Olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla değerlendirilmesi öznel iyi oluşu açıklamak bağlamında önemlidir (Diener ve Lucas, 2000). Kişi problemlerle baş edebilmesi için kendi öz kaynaklarına ihtiyaç duymaktadır. Öz kaynaklar dayanıklılığın merkezi konumundadır (Fredrickson ve Levenson, 1998). Olumlu duygular kişide farklı bakış açılarını oluşturmak için etkilidir. Olumlu duyguların fazlalığı kişide olaylara karşı iyimserliğe yol açmaktadır.

Olumsuz duyguların da öznel iyi oluşta bazı işlevleri vardır. Ceza ve acıdan uzak durmak için olumsuz duyguların kaçınma davranışını ortaya çıkarması bağlamında pozitif işlevi vardır (Carr, 2016). Öznel iyi oluşu böylece haz alma, acıdan kaçınma olarak da tanımlayabiliriz (Ryan ve Deci, 2001).

Duygular zamanla da ilgilidir. Zamana yönelik olumlu duyguların; geçmiş (gurur, doyum), şimdi (sevinç) ve gelecek (Umut, iyimserlik) olarak tanımlamak mümkündür (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Öznel iyi oluş duygunun yoğunluğundan ziyade sıklığını daha önemli bulmaktadır.

Öznel İyi Oluş Bileşenleri			
Olumlu Duygular	**Olumlu Olmayan Duygular**	**Yaşam Doyumu**	**Doyum Alanları**
Neşe, Sevinç (Joy)	Suçluluk ve Utanç (Guilt and Shame)	Yaşamını Değiştirme Arzusu	İş
Gurur, Coşku (Elation)	Üzüntü (Sadness)	Yaşamın Geçmişinden alınan Doyum	Aile
Hoşnutluğun Verdiği Gurur (Contentment Pride)	Kaygı ve Endişe, Kızgınlık (Anxiety and Worry, Anger)	Yaşamın Şimdiki Anından alınan Doyum	Sağlık
Duygusal Yakınlık (Affection)	Stres (Stress)	Gelecek Yaşama Dair Doyum	Boş Vakit
Mutluluk (Happiness)	Çöküntü (Depresyon)	Birisinin Yaşamı Hakkındaki Doyum (Diğerlerinin Önemi)	Ekonomi
Coşku (Ecstasy)	İmrenme (Envy)		Kendisi
			Birisinin Grubu

Kaynak: Diener ve diğ. 1999 s: 277.

Öznel iyi oluş, öznel değerlendirmeler içeren bir yapı olarak değerlendirilebilir. Bu yapı kişinin kendi yaşam olaylarına dair olumlu ve olumsuz değerlendirmeleri, yaşam doyumunu ve yaşam alanlarından alınan doyumu içermektedir (Diener, Scollon ve Lucas, 2003; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Öznel iyi oluşun yapısını tutum öğesi olarak ele alınırsa olumlu ve olumsuz değerlendirmeler duygusal boyutu; yaşam doyumu ve yaşama alanlarından alınan doyum bilişsel boyutu tanımlar. Diener (1984) yukarıdaki tanımlamalara istinaden öznel iyi oluşu şemsiye niteliğinde bir kavram olarak nitelendirir. Öznel iyi oluş, olumlu duygular (neşe, sevinç, gurur vs.), olumlu olmayan duygular (suçluluk utanç, kaygı vs.), yaşam doyumu (arzular, diğerlerinin önemi) ve doyum alanlarına (iş, aile, arkadaş vs.) ilişkin derinlemesine süreçler yer alır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Birey kendi yaşamını bir bütün olarak ele alıp genel olarak değerlendirmektedir. Değerlendirmenin kişinin olumlu özelliklerine dayanması öznel iyi oluşun önemli özelliklerindendir. Bu değerlendirme bireyin birden fazla pozitif kaynağının olduğuna dikkat çekmesi bakımından mühimdir. Bireyin kendini kabulüne, özerkliğine ve yaşam doyumuna dikkat çeker. Kişi kendi yaşamı hakkında bilişsel ve duyuşsal yönünde değerlendirme yapar. Kişinin bu değerlendirmesi yaşam doyumunu etkiler. Öznel iyi oluş birtakım kuramlar tarafından açıklanarak daha anlaşılır hale getirilmeye çalışılmıştır.

Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar

Erek Kuramı

Öznel oluşu açıklamaya çalışan bu kuramda kelime anlamıyla erek; bir şeye erişmek için tasarlanan amaç, gaye, hedef olarak tanımlanmaktadır (www.tdk.gov.tr). Belirli ihtiyaçların tatmini veya tatmini isteme durumu olarak açıklanabilir. Çünkü bireyin ihtiyaçları karşılandığında mutlu, karşılanmadığında ise mutsuz olmaktadır.

Erek kuramındaki anahtar kavramlar ihtiyaç, istek, hedef, gaye, amaçlar olarak sıralanırsa istekler veya ihtiyaçlar karşılandığında bireyler mutlu olurlar. Dolayısıyla öznel iyi oluşları da sağlanır. Hazcı bakış öznel iyi oluşu Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde yer alan bir hiyerarşik basamağa denk gelecek şekilde indirgeyerek açıklar (Diener ve Ryan, 2009). İhtiyaçlar hiyerarşisinde doğuştan gelen ihtiyaçların karşılanması hedeflenmektedir. Hedef yerine gelince öznel iyi oluş artacaktır.

Etkinlik Kuramı

Erek kuramından farklı bir bakış geliştiren bu kuramda Erek kuramındaki gibi haz, yapılan işin sonucunda varılan bir şey değildir. Süreç önemlidir. Etkinliğin sonuca giderkenki süreç, sürecin sonucundan daha önemlidir. Bireyler yetenekleri ile yaptıkları iş dengesinde iyi oluş yaşarlar.

Etkinlik kuramı, öznel iyi oluşu kişinin yetenekleri ile yaptığı işin benzerlik hatta eşit seviyede olmasıyla oluşturduğu hazza odaklanmaktadır. Bu odakta yeni bir kavram olarak Akış kavramı ortaya çıkmıştır. Bireyin yaptığı işteki etkinlikte işin zorluğu ile kişinin becerilerinin çok yakın neredeyse eşit olduğu durumlarda yaşadığı deneyime Akış denilmektedir.

Etkinlik kuramının anahtar kavramları; beceri, zorluk, akış olarak sıralandığında anlaşılacağı üzere amaç sonuca varmak değil, sonuca giden yolun kendisidir. Yolun kendisinden alınan hazdır. Örneğin kimimiz Antalya'ya tatile gitmek için yola çıkar ve biran önce otele ulaşmak için gece yolculuğu yapıp sabah otele varmak isteriz. Çünkü hedef ve odağımız otelin kendisidir. Kimimiz ise Antalya'ya otele gitmek için yola çıkar; fakat yolda her gördüğü, yer tabelasından içeri doğru girerek tatilin bu yönünden daha çok haz alır. Tatil biter ve eve dönelecek güne kadar her şey tam bir akış halindedir. Dönmek zor gelir hüdhüd kuşunda olduğu gibi. Hüthüt kuşunun Anka kuşuna giderken yolda yaşadıkları Anka kuluna varmasından daha zordur; fakat daha haz vericidir (Attar, 2018).

Aşağıdan Yukarı – Yukarıdan Aşağı Kuramları

Aşağıdan yukarı kuramın diğer öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan farkı insanın ihtiyaçlarının evrensel sınıflamasıdır. Bu ihtiyaçlar hayatın kendisi tarafından karşılanırsa kişi mutlu olabilecektir (Diener, vd., 1999); fakat diğer kuramlarda kişi faaliyeti kendisi gerçekleştirmektedir. Diğer yandan değerlendirmenin odağı yine de kişinin kendisidir. Bu durumda Lucas (2004)'ın yaşam doyumu ve yaşama alanlarından alınan doyum arasındaki güçlü ilişki fikri desteklenmiş olmaktadır.

Bu kuramda anahtar kavram evrensellik, haz veren birçok an, anların toplamı. Kişi, yaşam alanlarının toplam süreci hakkında vereceği yargı ile mutlu olup olamayacağını değerlendirecektir. Mutluluğu yaşam alanlarına (Diener, vd., 1999) (yaşam şartlarını ve olayları, demografik etkenler) bağlaması sebebiyle çok destek görmemiştir (Myers ve Diener, 1995).

Yukarıdan aşağı kuramına göre biyolojik ve genetik faktörler mutluluk sağlamaktadır. Bu kurama göre kişilik özellikleri ile olumlu duygu arasında yüksek bir ilişki vardır. Genetik faktörler ile demografik değişkenler öznel iyi oluşu etkilemektedir. Fakat bu etkinin büyük oranı genetik faktörlerce açıklanmıştır. Bu yaklaşımda da bireyin merkezi konumda olmasına rağmen pasif olması yani genetik faktörlerle mutluluğun açıklanması çok ilgi çekici değildir

Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı

Öznel iyi oluş üzerine etkisi araştırılan bir diğer yaklaşım ise Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya yaklaşımını birbirine entegre eden bir yaklaşımdır. Kişinin kendi yaşam koşullarını nasıl algıladığı nasıl yorumladığı ile ilgilenir. Bu açıdan yukarıdan aşağıya yaklaşımı ile benzerlik gösterir.

Bu kuramda anahtar kavramlar, algılama, karşılaştırma ve yorumlamadır (Lyubomirsky, 2001). Bu yaklaşıma göre kişinin içinde bulunduğu yaşamı algılaması, yorumlaması ve karşılaştırması öznel iyi oluşunu etkileyecektir. Kişi; yaşam olaylarını karşılaştırması olumlu olursa mutlu, karşılaştırmalar olumsuz ise kişi mutsuz olmaktadır.

Uyum Kuramı

Öznel iyi oluşu açıklayan bu kuram, insanın yaşadığı olaylara alıştığını veya uyum sağladığını, bu sebeple de öznel iyi oluşunun uyum sağlamasıyla beraber azalacağını savunmaktadır.

Bu kuramda anahtar kavram, zaman ve uyumdur. Yeni yaşanan olaylar eski olaylardan daha fazla etki yapacaktır. Çünkü eski olaylara karşı uyum süreci ya-

şanmıştır. Yeni bir olaya uyum sağlamak için ise 3 ay veya daha kısa bir süreye daha ihtiyacımız bulunmaktadır. İnsanların sürekli mutlu veya sürekli mutsuz olmamalarının nedeni olarak uyumu ele alınmaktadır. Olayların olumlu ya da olumsuz olmasına göre iyi oluş düzeyi değişse de, süreç içerisinde uyum sağlanacağından öznel iyi oluş düzeyi ilk an'a göre daha farklı olacaktır.

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Bu kurama göre kişiler standartlar ile yaşadıkları olay arasında öznel iyi oluş için fark ararlar. Bu farka göre yargıda bulunurlar. Michalos (1985), Arzu, istek, amaç ve ihtiyaç gibi çok yönlü durumlarını kişi kendisi ile kıyaslar. Bu standartlar arasında fark bulursa öznel iyi oluşu olumlu ya da olumsuz olarak etkilenir.

Kuramın anahtar kavramları karşılaştırma, standartlar, yetenekler olarak sıralarınsa sosyal karşılaştırma kuramının iddiasına göre kaçınılmaz olan gerçekleşecektir. Farklı düzeydeki kişiler ile kendinde olanı karşılaştıracaktır.

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Psikolojik iyi oluş yaklaşımında bireyin bir potansiyeli vardır. Birey bu potansiyelini ortaya çıkarması durumunda ruhunun da iyi olacağı, bireyin mutlu olacağı vurgulanmaktadır. Yaşam koşullarında mutlu olma Eudaimonia'dır. Öznel iyi oluştan farklı olarak psikolojik iyi oluşta her şeyi elde etmek kişiyi mutlu etmeyebilir (Ryan ve Deci, 2001). Elde edilen şey; amaç ve anlamlı bir yaşam ilgili varoluşsal bir durumdur (Ryff ve Singer, 2008). Psikolojik iyi oluş daha kişisel bir şeydir ve odak noktası kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirmedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff 2002). Psikolojik iyi oluş bireyin kendini gerçekleştirmesi ve tüm potansiyelini ortaya çıkarması ile ilgilidir.

Ryff (1995); ruhsal rahatsızlık (depresyon vs.) göstermeyen bireyin sağlıklı olduğunu düşünmenin psikolojik iyi oluş hakkında yeterli bilgi verdiği anlamına gelmeyeceğini söylemektedir; çünkü Ryff'a göre iyi oluş çok boyutu olan karmaşık bir kavramdır (Ryff, 1989: 1071).

Ryff(1989) birkaç kuramı bir araya getirerek; psikolojik fonksiyonları mutluluğun belirlenmesinde incelemiştir. Bu bağlamda iyi oluş için ihtiyacı olduğunu düşündüğü alt yapı yetersizliğine katkıda bulunmak istemiştir. Bu kuramlar; Rogers tam işlerlik, Allport Olgunluk, Jung Bireysellik, Malsow Kendini gerçekleştirmedir.



Kaynak: Ryff (1989).

Ryff daha önce iyi oluşun faklı boyutlarla ele alındığını görmüştür. Özellikle olumlu psikolojik işlevsellik kısımlarının benzerlik gösterdiğini fark etmiştir. Buradan yola çıkarak Ryff iyi oluşun ortak noktalarını toparlamış ve iyi oluşu tekrar ele almıştır. Her biri olumlu olması için uğraştığı boyutların farklı zorlukları vardır (Keyes, Shmotkin ve Ryff 2002). Bu boyutlar; Kendini Kabul, Yaşamın Amacı, Özerklik, Olumlu İlişkiler, Çevre Hakimiyeti ve Kişisel Gelişim boyutlarıdır.

Kendini Kabul ***(Self-Acceptance);*** Diğer kuramlar da benliği ve yaşamın kabulünü vurgulamaktadır. İyi oluş açıklayanların bireyin kendini kabulünü refahın ölçütü kabul etmektedirler. Akıl sağlığının da merkezi olan kendini kabul optimal işlevselliğin bir özelliği olduğu kadar Ryff'a göre bir olgunluktur. Bireylerin kendileri ile ilgili olan her an ile ilgili bir affetme ve kabul etmesi düşüncesi yatmaktadır. Ryff'a göre birey kendisi ile ilgili olan geçmişteki anlarını kabul etmeli ve kendinden bir parça olduğunu hissetmelidir (Ryff,1989). Şimdiki zamanda ise bireyin kendine karşı olumlu tutum sergilemesinin merkezinde kendine kabul yatmaktadır. Olumlu psikolojik işlevlerin merkezinde bulunmaktadır. Geçmişini ve şimdiki zamanını kabul eden birey potansiyelini kendini gerçekleştirme yolunda kullanmak için gerekli olan özelliğe sahip demektir (Ryff ve Keyes, 1995).

Diğerleri ile Pozitif İlişkiler ***(Positive Relations with Others);*** Önceki teoriler, samimi ve güvene dayalı ilişkileri vurgulamaktadır. Akıl sağlığının merkezinde sevebilme yeteneği gösterilmektedir. Kendini gerçekleştiren insanların özelliği; başkalarına karşı güçlü empati ve şefkat duygular hissetmesidir. Diğer yandan bu

kişiler öyle ki diğerleri ile bütünleşebilir, derin dostluklar kurabilir ve büyük sevgi barındırabilirler. İlişkiler olgunluğun bir kriteri olarak karşımıza çıkar. Yetişkin gelişim aşamaları teorileri ise yakın ilişkiler (Samimiyet) ve başkalarına rehberlik etme ve onları yönlendirmeyi (Üretkenlik) vurgulamaktadır. Bu nedenle olumlu ilişkiler psikolojik refah arayışlarında çok defa vurgulanmaktadır. Ryff'ın Positive relations with oh-thers'ın Tükçesinde "others" kısmını ilişki bağlamında sadece insan olarak kısıtlamamakta fayda olacağı düşülmektedir. Çünkü psikolojik iyi oluş sürecinde tüm canlılar ve cansızlarla da iyi ilişikleri önemli olacaktır. Her sabah güneşe merhaba demek, temiz bir havayı derince içimize çekmek de bizi iyi oluş sürecinde destekleyecektir.

Özerklik ***(Autonomy);*** İyi oluşun tanımı yapanlar diğerleri, kendi kaderini kendi belirleme, bağımsızlık, davranışların kişi tarafından düzenlenmesini vurgulamışlardır. Örneğin, kendini gerçekleştirenlerin, kültürlenmeye karşı direnç gösterdiği ve özerk hareket ettiği açıklanmaktadır. Özerklik kazanmış bir kişi kendini değerlendirmede kontrol odağı olarak kendisini gördüğünden; kendi kararlarını kendisi alabilmekte, dolayısıyla kendi standartlarına göre kendisini değerlendirebilendir. Bireyselliğini kazanmış kişi, kültüre karşı direnç gösterecektir. Bu durumda kişin bireyselleşmesinden dolayı kendi kararlarını alabilecektir yol. Bu da topluluktan gelebilecek korkular, inançlar ya da kollektif baskılardan kurtulmasına yol açacaktır. Yaşam boyu gelişim teoricilerine göre, özerklik yaşayan kişiler de yaşamlarının ileriki yıllarında içe dönüş yaşayacaklardır. İçe dönüşte ise toplumun normlarından bağımsız harekete eden kişinin diğerlerine daha özgür hissedeceğini vurgulamaktadır.

Kişinin Çevresine Hakimiyeti (***Environmental Mastery***) Kişinin becerisine göre kendi psişesi, uygun ortamları yaratması veya seçmesi pozitif ruh sağlığının bir özelliğidir. Kişinin seçtiği bu ortamlara katılması olgunluk bakımından gereklidir. Yaşam boyu gelişimciler bu durumu karmaşık ortamları kontrol ve manipüle etme yeteneği olarak tanımlamıştır. Yine bu teorilere göre kişinin çevresine hakimiyeti yaratıcı değiştirme yeteneği olarak değerlendirilir ve bu kişilerin dünyada ilerleme sağlayacaklarına inanılır. Pozitif yaşlanma da kişinin çevresel fırsatlardan ne ölçüde yararlandığı ile ilgilidir. Özetle tüm bakış açıları kişinin çevresine hakimiyetinin birey açısından pozitif işlevselliğinin bütüncül çerçevede önemli bir unsuru olduğunu göstermektedir.

Yaşam Amacı ***(Purpose in Life)***; Akıl sağlığı yaşamın amacı ve anlamını akıl sağlığı da içerecek şekilde tanımlamıştır. Diğer yandan olgunluğun tanımında da yaşam amacını net bir şekilde belirleme, yaşamı yönetme duygusu yer almaktadır. Yaşam boyu gelişimcilere göre ise yaşam amaçlarını değiştirme veya yaşam hedefleri, yaşamın ileriki dönemlerinde daha üretken, yaratıcı ve duygusal bütünleş-

meyi sağlayan bir duruma işaret etmektedirler. Böylece hayatın önemli ve anlamlı olduğu hissine olumlu katkıda bulunan hedefler ve niyetler vardır.

Kişisel Gelişim (*Personal Growth*); Kişisel gelişimin temelinde kişinin potansiyelini geliştirmek vardır. Kişinin potansiyeli ise var olan özelliklerinden daha fazlasıyla optimum düzeye çıkması, kişinin gelişmesini gerektirecek bir süreçtir. Terapötik süreçlerde de aslında bu süreç yer alır. Kişinin potansiyelini kullanması, kendini gerçekleştirmesi vardır. Deneyime açıklık potansiyeli ortaya çıkarmada anahtar kavramlardan biridir. Deneyime açık olan birey sorunlarını çözme sürecinde sabit bir yol veya duruma ulaşmak yerine bunun gelişimi için gerekli olan bir unsur olarak değerlendirmesinde yatmaktadır. Yaşam boyu gelişim teoricileri de bu deneyim açıklık sürecine vurgu yapmaktadır. Çünkü faklı gelişim dönemlerinde yeni gelişimsel zorluklar ve görevler olacaktır. Bireyin de bunlarla baş etmesi gerekecektir. Özetle sürekli gelişim ve kendini gerçekleştirme diğer teorilerde de öne çıkan temalardır. Kişisel gelişim Aristoteles'in Eudaimonia kavramının refah boyutuna en yakın olabilir.

Yaşam Doyumu

Pozitif psikolojide mutluluk öznel iyi oluş ile ifade edilmektedir. Öznel iyi oluş, olumsuz duyguların olumlulara göre daha az yer kapladığı, kişinin hayatına dair tüm süreçlerini deneyimlemeye açık olduğunu açıklayan bir kavramdır. Öznel iyi oluş bilişsel ve duygusal boyutu olan geniş ve dinamik bir kavramdır. Yaşam doyumunun dinamik içeriğinde; ekonomik gelir, meslek, mesleki ünvan, refah düzeyi, sosyal ilişkiler vb. sayılabilir. Yaşam doyumu belirli bir yaşam alanı ilgili değil, bütün hayatı ile ilgilidir.

Yaşam doyumu da öznel iyi oluşun üç değişkeninden biridir duygusal boyutta olumlu-olumsuz duygu değerlendirmeleri varken; bilişsel değerlendirmede yaşam doyumu yer almaktadır (Diener ve Ryn, 2009). Yaşam doyumu Türk Dil Kurumu tarafından; arzu edilen ya da istenen amaca ulaşmanın verdiği hoşnutluk ya da memnuniyet olarak tanımlanmıştır (tdk.gov.tr). Kişinin değerlendirme alanı tüm hayat süreçleri ile ilgili olabilmektedir. İş, arkadaşlık, evlilik, okul, korona günlerinde evde kalma hali gibi. Psikoloji de ise yaşam doyumu bilişsel bir süreçtir. Kişinin kendi hayatı hakkında belirlemiş olduğu standartlara göre değerlendirmelerden ve yargılarından oluşur (Shimmack, vd., 2002).

Yaşam doyumunda kişi kendi yaşamının bütünü hakkında bilişsel düzeyde yargıda bulunmaktadır (Diener, 2006). Bu yargı sonucunda kişinin hayatına dair koyduğu standartlara göre bir karara varılır. Karar sonuncunda bilişsel düzeyde kişi yaşam doyumu yüksek veya yaşam doyumu düşük olarak kendini konumlan-

dırır. Bu değerlendirme duygusal değerlendirmeden tamamen bağımsız olmasa da yine de duygusal ve bilişsel boyut birbirini etkiler; fakat bilişsel ve duygusal boyut birbirinden farklıdır (Pavot ve Diener, 1993).

İnsanların doyum kararları hazcı temelde olabilir. Fakat günümüzde korona virüs 19 yüzünden evde kalmamız; birçok işimizi, hayatımızı tanımlayan birçok etkinliği, zevklerimizi yapmamızı engellese de hayatta kalabilme içgüdüsü ile yaşam doyumumuzda düşme olduğu belki de söylenemez. Yaşam doyumu hayatın daha anlamlı bir hale gelmesi için gereklidir. Çünkü mutluluğun temelinde kişinin yaşamdan doyum alması yatmaktadır

Sadece yaşam doyumuma bakarak kişinin öznel iyi oluşunun yüksek olduğuna kanaat getirmek doğru olmayabilir. Diğer yandan sadece duygusal boyuta bakarak da öznel iyi oluş hakkında yargı doğru olmayabilir. Duygusal düzeyin yüksek olduğu öznel iyi oluşlarda olumlu değerlendirme yapılma olasılığı daha yüksek olabilir. Diğer yandan özel iyi oluşu düşük olan kişilerde kontrol kaybı hissi yaşayabilirler ve değerlendirmeleri olumsuz olabilir. Bu da kaygı, öfke veya depresyona görülmesine neden olabilir (Myers ve Diner, 1995). Sonuç olarak yaşam doyumunda birey yaşam kalitesini kendi seçtiği inanç ve değerlendirmelere göre değerlendirmektedir.

SOSYAL İYİ OLUŞ

Keyes (1998) iyi yaşanmış bir hayatın doğasının ne olduğuna ilişkin sorduğunda ya da pozitif zihinsel sağlığın ne tür zorluklar çektiğine ilişkin sorgusunda bireyin toplum içerisindeki yeri ve görevine ilişkin bir ayrım olduğunu görmüştür. Bu ayrımı sosyal psikoloji kuramlarına dayanarak açıklamak durumun kalmıştır. Benlik sadece kişiye ait bir şey midir yoksa toplumsal bir ürün müdür?

Rol teorileri, beklentilerin sosyal-bireysel gerginlikleri ve aralarındaki uyuşmazlıkları tanımlar. Diğer bir değişle kişisel ve kamusal yaşamlardaki imgeler arasındaki uyuşmazlıkları nasıl yönettiklerine odaklanır. Çünkü bu iki yaşam alanı kişinin potansiyelinin kaynağıdır. İyi yaşamın ne olduğunu sormak için bu potansiyellerde faklı sonuçlar çıkacağı aşikardır.

Kişisel ve kamusal yaşam arasındaki ayrımlara rağmen, yetişkin yaşamına ilişkin iyi oluş önde gelen fenomen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İyi oluş çok boyutlu kavramdır. Yapılan klinik çalışmalarda da depresyon, kaygı, madde kötüye kullanımlarında iyi oluş süreçlerine dikkat çekme eğiliminde oldukları görülmüştür. Bu nedenle iyi oluş için olumsuz koşullar ve duygu yokluğunda bile dünyaya uyumun bir sonucu olarak değerlendirmek mümkündür.

Psikoloji bilimi iyi oluşu memnuniyet yoluyla yaşamın değerlendirilmesi olarak tanımlar. Bu değerlendirme kişiseldir. Her ne kadar bireysel değerlendirmeler temel alınsa da bireyler topluma karışırlar. Toplumsallaşma sürecinde ise sayısız sosyal görev ve zorluklarla karşılaşırlar.

Keyes (1998) çalışmasında iyi oluşun sosyal yönünü de pozitif sosyal sağlığı test etmek istemiştir. Çünkü bireyin yaşam kalitesi için sosyal doğası hakkında bilgi edinmenin gerekliğini vurgulamıştır. Sosyoloji kuramlarında sosyalleşmeden bahsedilmiştir diğer yandan sosyalleşememenin de endişe verici olduğunu aktaran çalışmalar vardır. Durkheim ve Marx pozitif sosyal varlığın çeşitli boyutlarını tartışmışlardır. Durkheim (1951)'a göre sosyalleşmenin birey üzerinde potansiyel faydaları bulunmaktadır. Bunlar sosyal entegrasyon ve uyum, aidiyet birbirine bağlılık duygusu ve ortak bilinç, kollektif kader duygusudur. Sosyal yaşamın faydaları İyi oluş'un küresel bir tanım için temelini oluşturmaktadır. Sosyal iyi oluş, kişinin kendisini toplum içerisinde değerlendirmesidir.

Sosyal Entegrasyon ***(Sosyal Bütünleşme);*** kişinin toplumla ilişkisinin kalitesini değerlendirmesidir. Sağlıklı bireyler kendilerini toplumun bir parçası olarak görürler. Bu nedenle bireylerin, sosyal gerçeklik dereceleri toplumdakilere ve o topuma ait oldukları hissettiklerinde ortaya çıkmaktadır. Sosyal entegrasyon kavramı Sosyolojik olarak, sosyal uyumi kültürel yabancılaşma, sosyal izolasyon ve sınıf bilinci kavramlarına dayanır. Durkheim'a göre bireyler toplumla olan koordinasyonlarını toplamsal normlara aracılığıyla sağlamaktadırlar. Seeman'a göre kültürel düşünce benliğin toplumdan ayrılmasıdır. Yabancılaşma da ise toplumun reddi ve toplumun değerlerini ve yaşam biçimlerini bireye yansıtmaması ile ilgilidir. Dolayısıyla izolasyon anlam ve destek ilişkilerinin yok anlamına gelmektedir. Sosyal entegrasyon izolasyonun aksine kollektif bir üyelik ve kollektif bir kaderin yorumlanmasıdır.

Sosyal Kabullenme (Social Acceptance); İnsanların karakterleri ve nitelikleri yoluyla toplumun yorumlanmasıdır. Sosyal kabullenme yaşayan birey başkalarına güvenir. Diğer insanların nezaket sahibi olduklarını düşünür ve kendileri hakkında olumlu görüşe sahiptir. Diğer insanların çalışkan olduklarını düşünür. Konudan ayrı olarak başkalarını çalışkan olması düşüncesi kişide sosyal hızlandırmaya neden olabileceği gibi kişilerde sonradan sosyal kaytarmalara da neden olabilir. Sosyal kabullenme, kişisel kabulün toplumsal benzeridir. Kendileri hakkında iyi hisseden ve yaşamlarının iyi ve kötü yanlarını kabul eden insanları öznel iyi oluşları da yüksektir. Bu nedenle sosyal kabul kendini kabul etmenin karşılığı olabilir.

Sosyal Katkı (Social Contribution); Kişinin kendisini toplumun hayati bir parçası olarak görmesini içerir. Kişinin dünya için vermesi gerektiği bir şeylerin olduğu inancı vardır. Kişi burada kendi sosyal değerini değerlendirir. Sosyal katkı, etkinlik ve sorumluluk kavramlarına benzemektedir. Bandura'nın öz yeterlik tanımında kişinin belirli bir davranış yapabileceği inancı yer almaktadır. Sosyal katkıda da birey yapabileceği davranışları toplumsal katkı perspektifinden değerlendirmektedir. Sosyal sorumluluk ise kişinin topluma karşı yükümlülükleri olarak tanımlanmaktadır. Sosyal katkı da bireyler dünyada yaptıklarının topluma yansımasını ne düzeyde olduğu ile ilgilidir; bu durum Marx'ın insanların doğal olarak üretken olduğu savı ile tutarlı görülmektedir. Yabancılaşma ise kişinin günlük faaliyetlerinin ve yaşamın algılanan değerinin azalmasının karşılığıdır. Erikson ise orta yaş dönemini; yetişkinlerin bir sonraki neslin üretken üyelerine mentorluk yoluyla benzeterek topluma katkıda bulunma arzusu güttükleri bir dönem olarak tanımlamaktadır.

Sosyal Gerçekleşme (Social Actualization); Sosyal açıdan sağlıklı insanlar, kendileri ve kendileri gibi insanların toplumsal büyümenin potansiyel faydalanıcıları olduğunu düşünürler. Daha sağlıklı insanlar toplumun geleceği ve durumu hakkında umutludurlar. Toplumun potansiyelini bilirler. Bu, toplumun evrimine olan inanç ve toplumun kurumları ve vatandaşları tarafından gerçekleştirilen potansiyele sahip oluğu hissidir. Sosyal Gerçekleşme, toplumun potansiyelinin ve yörüngesinin değerlendirilmesidir. Bu durum aynı zamanda güçsüzlüğe benzer. Kişi kendi kaderini tayin hakkına paralel olarak, sosyal gerçekleşme toplumun kaderini kontrol ettiği hissidir. Bu açıdan bakıldığında sosyal gerçekleşmedeki potansiyel temasına odaklanma kendini gerçekleştirme, Eudamonik mutluluk ve Kişisel Büyüme kavramları ile benzerlik göstermektedir. Bu durum özetle kişinin toplumsal olarak optimal deneyime açıklığı ve sürekli büyüme arzusu ile ilgilidir. Sosyal gerçekleşme bu büyüme ve gelişme fikrini yakalamaktadır.

Sosyal Tutarlılık (Social Coherence); Psikolojik olarak sağlıklı bireyler yaşamı anlamlı ve tutarlı olarak görürler. Belirsizlik durumunda tutarlılığı korumaya çalışırlar. Dünyayı bilmek için endişe içeren bu kavram, sosyal dünyanın işleyişini, kalitesini ve organizasyonun algılanmasıdır. Sağlıklı insanlar sadece yaşadıkları dünyayı önemsemekle kalmazlar, aynı zamanda çevrelerinde neler olduğunu anlayabileceklerini de hissederler. Böyle insanlar nasıl bir dünyada yaşadıkları hakkında bilgi sahibi olurlar ve yaşamlarını anlamlandırma ve sürdürme arzusunu da desteklemiş olurlar. Sosyal tutarlılık yaşamın anlamsızlığına benzemektedir. Toplumun ayırt edilebilir, mantıklı ve öngörülebilir olduğuna dair değerlendirmeleri içerir.

MANEVİ İYİ OLUŞ

Maneviyat veya manevi iyi oluş kavramlarının araştırmacılar tarafından tanımlanmasında çeşitli konular yaygın olarak vurgulanmaktadır. Bu konular arasında yaşamın amacı, yaşamın anlamı, kayıp, ölüm, yaşamın sınırları, dindarlık, umut, umutsuzluk, sevgi ve affetme sıkça kullanılmaktadır. Davranışçılığın altın çağını yaşadığı 1970'li yıllarda araştırmacılar gözlemlenemeyen davranışların incelenmemesi gerektiğini savunmuşlardır. Dolayısıyla, "bilimsel olmayan" olarak kabul edildiğinden, maneviyat ile ilgili konulara ilgi daha azdı. Ancak hümanist ve ben ötesi psikolojinin ortaya çıkmasıyla, manevi iyi oluş konusunun araştırılmasına olan ilgi artmıştır. Ayrıca birçok ruh sağlığı uzmanının ve danışanın dini inançları olduğu için, özellikle insanların iyi oluşlarını ele almalarına ve desteklemelerine yardımcı olma becerisine ilişkin olarak, maneviyat ve manevi iyi oluş kavramı bilimsel olarak incelenmeye başlanmıştır (Lou,2015).

Türkçede maneviyat olarak var olan kelime İngilizcede "spirituality" olarak yer almaktadır. "Spirit" kelimesinin kökü Latince "spiritus" sözcüğünden gelmektedir, nefes anlamına gelir ve çoğunlukla maddi bedenden farklı olan maddi olmayanı ifade eder. İnsanlık tarihi boyunca manevi arayışlar hem bireysel hem de toplumsal düzeyde insan yaşamının vazgeçilmez ve ayrılmaz bir parçası olmuştur. Psikolojik bir bakış açısından, Erikson'un sekiz gelişim aşaması süresince, bireylerin hayatlarının bir aşamasında her bireyin "hayatımın anlamı nedir?" gibi sorular sorduğunu belirtir. Böylece ego bütünlüğünü aramak, sağlıklı psikolojik gelişimin anahtar bir yönü haline gelir (Hearn, Saulnier, Strayer, Glenham, Koopman ve Marcia, 2012). Sosyal gelişim perspektifinden bakıldığında, gerotranscendence teorisi, yaşlanma sürecinde bireylerin odağını materyalistlerden daha kozmik ve aşkın bir dünya görüşüne kaydırdıkları belirtilmektedir (Tornstam, 2005). Özellikle yirmi birinci yüzyılda araştırmacılar maneviyat ve ilgili kavramlara çok daha fazla önem vermeye başlamışlardır (Bullis, 2013). Makro düzeyde, halk sağlığı uzmanları da maneviyatın sağlık üzerindeki etkilerine odaklanmaya başlamışlardır. 2003 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlık değerlendirmelerine manevi sağlığı dahil etmeyi önermiştir (Chuengsatiansup, 2003).

Manevi iyi oluş kavramı ülkemizde araştırılmakla birlikte ortaya çıkışı Amerika merkezli olup tanımı konusunda bir fikir birliğine varılmış değildir. Ancak ilgili literatür incelendiğinde yaygın olarak manevi iyi oluş kavramı iki perspektifle ölçülen öznel bir iyilik durumu olarak kabul edilmektedir. Bu iki perspektiflerin birincisi varoluşsal diğeri ise dinidir. Manevi iyi oluşun dini bileşeni kişinin din teolojisine (yani, daha yüksek bir varlığa geleneksel uygulamalar, tahakkümler ve iman) atıfta bulunur. Manevi iyi oluşun varoluşsal bileşeni ise kişinin hayatında

bir amaç duygusu hissetmesine ve yaşam deneyimlerinde bir anlamın varlığına işaret eder (Paloutzian ve Ellison, 1991). Landis (1996) tarafından yapılan bir tanıma göre ise manevi iyi oluş bireyin Yaratıcı ile olan ilişkisini ve ona yakınlığını ifade eder. Bu yakınlaşma ve ilişki sonrası bireyin aldığı doyum da kişinin manevi iyi oluş düzeyini belirtir.

Zaman içerisinde çeşitli yazarlar manevi iyi oluşun bazı özelliklere sahip olması gerektiğini belirtmişlerdir. Pesut, Fowler, Taylor, Reimer-Kirkham ve Sawatzky'e (2008) göre manevi iyi oluş yaşam amacını ve anlamını içermeli ve bireyin Yaratıcı ile ilişki içerisinde, aşkın deneyimler yaşarken barış içerisinde olmasını belirtir. Buck (2006) da benzer şekilde manevi iyi oluşun içsel bir deneyim, yaşam amacı, öz aşkınlık gibi özellikleri içinde barındıran ancak dini bir tecrübe de olmayabilen özellik olarak ifade etmektedir. Son olarak Ellison'a (1983) göre manevi iyi oluş bireyin Yaratıcı, topluluk ve çevre ile ilişkisinde yaşamının onaylanmasını ve ondan duyduğu memnuniyeti içerir. Tüm bu tanımlarda da görüleceği üzere manevi iyi oluş

Genel olarak manevi iyi oluşun fiziksel, psikolojik ve sosyal iyi oluş ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Dini uygulamaları, manevi inançları veya uygulamaları içeren geniş bir maneviyat kavramının fiziksel ve zihinsel iyi oluş ile pozitif yönlü ilişkili olduğu ifade edilmektedir (George, Larson, Koenig ve McCullough, 2000). Maneviyatı kardiyovasküler, nöroendokrin ve bağışıklık fonksiyonlarına bağlayan biyolojik bakış açıları da tanımlanmaktadır (Seeman, Dubin ve Seeman,2003). Özellikle, manevi başa çıkmanın, insanların muazzam bir belirsizliğe katlanmasına, kötü sağlık veya felaketli yaşam olaylarından sonra bireyin dönüşüm elde etmesine yardımcı olan güçlü bir yaşam gücü olduğu belirlenmiştir (Faigin ve Pargament, 2011).

Manevi uygulamalar kültürler, topluluklar ve bireyler arasında farklılık göstermektedir. Literatür bireysel faktörlerin (cinsiyet, yaş ve eğitim seviyesi gibi); aile faktörlerinin (yapı ve ilişkiler) ve toplum faktörlerinin (sosyal normlar ve akran etkileri) maneviyat ve iyi oluş üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir (Maselko ve Kubzansky, 2006).

MENTAL İYİ OLUŞ

Araştırmacılar mental sağlık ve gelişmeyi sadece mental hastalığın yokluğu olarak değil aynı zamanda öznel iyi oluşun varlığı olarak da değerlendirmektedir. Öznel iyi oluş, yaşam kalitesinin öznel olarak değerlendirilen bir yönüdür. Nesnel bir bakış açısıyla, diğer insanlar gelir veya eğitim düzeyi gibi kriterlere göre başkalarının hayatını ölçer ve değerlendirir. Daha zengin, daha fazla eğitime sahip

olan veya daha uzun yaşayan bireylerin daha yüksek yaşam kalitesi veya kişisel iyi oluş seviyesinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Sübjektif bakış açısı, II. Dünya Savaşı'ndan kısa bir süre sonra, bireyin iyi oluşunu ölçmek için nesnel yaklaşıma önemli bir alternatif olarak ortaya çıkmıştır. Öznel olarak, bireyler kendi yaşamlarını, yaşamlarının özünü inceleyip tartarak değerlendirirler. Kısacası, öznel iyi oluş, bireylerin yaşamları hakkında ne hissettiklerine ilişkin yaptıkları bir değerlendirmedir. Araştırmalara göre öznel iyi oluş kavramı mental iyi oluşun bir göstergesidir. Çünkü mental iyi oluş sadece hastalığın olmaması değil, yüksek düzeyde öznel iyi oluşun bireyde var olmasıdır. Mental iyi oluş esasen öznel iyi oluşun bir parçasıdır (Keyes,2013).

Mental iyi oluş kavramına ve insan yaşamının tüm yönlerine katkısına artan uluslararası ilgi vardır. Mental iyi oluş terimi, akademik literatürde pozitif mental sağlık terimi ile değiştirilerek kullanılmaktadır (Ryan ve Deci,2001). Mental sağlık ve iyi oluş, toplumun genel sağlığını iyileştirmenin ayrılmaz bir parçasıdır. Mental iyi oluş, sağlık için temeldir ve insanların yaşamlarını başarılı bir şekilde yönetmelerini sağlayan, bireylerin, ailelerin, toplulukların ve toplumun işleyişine katkıda bulunan bir kaynaktır. Bu nedenle, mental sağlık kavramı genel sağlık kavramından ayrılamaz (Barry,2013).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2014) mental iyi oluşu her bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirdiği, yaşamın normal stresiyle başa çıkabildiği, üretken, verimli bir şekilde çalışabildiği ve katkıda bulunabildiği bir durum olarak tanımlamaktadır. Mental iyi oluş ile ilgili çeşitli makalelerde kullanılan kavramlar, Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımının olumlu duygular ve olumlu işleyiş özelliklerini içerir. Keyes (2014) ise mental iyi oluşun üç bileşenden oluştuğunu belirtir. Bu bileşenler, duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluştur. Duygusal iyi oluş mutluluk, yaşama ilgi ve memnuniyeti içerir. Psikolojik iyi oluş, bireyin kişiliğini beğenmesini, günlük yaşamın sorumluluklarını yönetmede iyi olmayı, başkalarıyla iyi ilişkilerde bulunmayı ve kişinin kendi yaşamından memnun olmayı içerir. Sosyal iyi oluş ise bireyin toplumla olumlu ilişkisini ve topluma katkı sağlayacak bir şeye sahip olmasını içerir.

Temel bilişsel ve sosyal beceriler, günlük yaşamın etkileri üzerindeki etkileri ışığında mental iyi oluşun önemli bir bileşeni olarak kabul edilir. Bilişsel beceriler dikkat etme, bilgileri hatırlama/düzenleme, problemleri çözme ve kararları alma yeteneğini içerir. Sosyal beceriler ise başkalarıyla iletişim kurmak ve onlarla etkileşim kurmak için kendi sözel / sözel olmayan yetenekler repertuarını kullanma yeteneğini belirtir. Tüm bu yetenekler birbirine bağlıdır ve insanların çevreleriyle ilişkili olmasına katkı verir (Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold ve Sartorius, 2015). Ayrıca duygu düzenleme, yani kişinin kendi duygularını tanıma, ifade etme

ve değiştirme yeteneği, mental iyi oluşun önemli bir bileşeni olarak kabul edilir (Gross ve Munoz, 1995). Duygu düzenleme ayrıca stres ayarlama aracı olarak önerilmektedir. Yapılan klinik ve nörogörüntüleme çalışmalarında uygunsuz veya etkisiz duygusal düzenleme ile depresyon arasında bir bağlantı olduğu saptanmıştır (Barlow, Allen ve Choate, 2004).

Mental İyi Oluşun Fizyolojik İlişkileri

İnsan işleyişinin olumlu yönlerine olan ilginin hızla artmasına rağmen, mental iyi oluşun fizyolojik ilişkileri üzerine araştırmalar hala oldukça azdır. Mental iyi oluş halinin fizyolojik ilişkileri hakkındaki bu bilgi eksikliği, öncelikle zihinsel bozukluklara bağlı fizyolojik değişiklikleri tespit edip, insan acılarını hafifletmeye odaklanan patoloji odaklı araştırmalardan kaynaklanmaktadır (Dockrayve Steptoe, 2010). Bununla birlikte, son araştırmalar, mental bozukluğun bulunmamasının mental iyi oluşa eşit olmadığını açıkça ortaya koymaktadır. Bazı araştırmalar mental iyi oluşun pozitif fiziksel sağlık, düşük ölüm oranı ve uzun ömür ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Chida ve Steptoe, 2008). Mental iyi oluşun fizyolojik göstergeleri, bedensel işlevler ve sağlıkla ilgili sonuçlarını araştırmak için kullanılabilmektedir. Beynin günlük yaşam zorluklarını ve taleplerini yorumlama, değerlendirme ve cevaplamada merkezi bir rol oynadığı düşünüldüğünde, bireyin yorumu, değerlendirmesi ve günlük yaşamdaki durumlara cevabına ilişkin merkezi fizyolojik süreçler, vücut yoluyla algılanır, bu da sinyal olarak beyne geri gönderilir. Bu durum merkezi ve çevresel fizyolojik aktivitede gösterilen merkezi ve çevresel süreçler arasında sürekli bir etkileşim olduğu anlamına gelir (McEven, 2007). Mental iyi oluşun fizyolojik ilişki seviyelerini tanımlarken, çevresel ve merkezi göstergeleri ayırt etmek de yarar vardır. Merkezi göstergeler beyin aktivitesi açısından merkezi işleyişi etkilerken, çevresel göstergeler vücudun geri kalanındaki fizyolojik işleyişi yansıtır (Ganzel, Morris ve Wethington, 2010). Merkezi göstergelerin geçerli değerlendirmesi genellikle teknik olarak gelişmiş ekipman kullanarak dikkatli ölçümler gerektirdiğinden, değerlendirilmesi genellikle laboratuvar ölçümleri ile sınırlıdır. Aksine, portatif cihazların geliştirilmesi, günlük yaşamdaki durumlar ve kontrollü deneysel ortamlar da dahil olmak üzere farklı ortamlarda kardiyovasküler fonksiyonlarla ilgili çevresel göstergelerin değerlendirilmesini kolaylaştırmıştır (Andreassi, 2006). Örneğin, endokrin sistem içinde işleyişi değerlendirilen çevresel göstergeler genellikle kan, tükürük veya idrarda ölçülür. Bu göstergeler böylece laboratuar ve günlük yaşam ayarları dahil olmak üzere farklı ortamlarda ölçülebilir (Lundberg, 2005). Yaygın olarak incelenen çevresel fizyolojik göstergeler arasında kardiyovasküler, endokrin, metabolik ve bağışıklık sistemlerinde aktivite gösteren fizyolojik göstergeler bulunur. Bu farklı sistemlerin

fizyolojik göstergeleri bağımsız olarak ve birlikte çeşitli sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir (Ganzel ve diğ., 2010). Kardiyovasküler sistem, kan sağlama ve oksijen, besin maddeleri ve diğer maddeleri farklı vücut organlarına ve dokularına taşıma işleviyle kalp, sistemik dolaşım ve pulmoner dolaşımdan oluşur. Kardiyovasküler sistem, beyin mekanizmalarını içeren ve fizyolojik uyarılmada merkezi bir rol oynayan sempatoadrenomedüller sistemi içindeki aktiviteden etkilenir. Artan kan basıncı ve kalp atış hızı seviyeleri, akut zorluklara ve taleplere uyarlanabilir cevaplarla tekrar tekrar ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte, yüksek tansiyon gibi kronik olarak yüksek seviyelerde kardiyovasküler aktivite, fiziksel hastalık için bir risk faktörü olarak görülmektedir (Lindfords, 2013).

Mental iyi oluşun nasıl tanımlandığına bağlı olarak, alandaki araştırmalar iki geniş yönelime ayrılabilir (Deci ve Ryan 2008). Bu yönelimlerin her biri, iyi oluşun farklı ama örtüşen yönlerine, yani iyi oluşun hedonik yönlerine ve iyi oluşun eudaimonik yönlerine odaklanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Hedonik yönelim öznel iyi oluşa odaklanırken, eudaimonik yönelim büyüme, insani büyüme ve psikolojik iyilik arayışının altını çizer. Mental iyi oluşun bu farklı yönlerinin nasıl tanımlandığına ve değerlendirildiğine bakıldığında iki yaklaşım arasındaki farklar belirginleşmektedir. Öznel iyi oluş, genellikle mutlulukla ilişkilendirilir. Öznel iyi oluşun değerlendirilmesi, olumlu etki, denge, mutluluk ve yaşam doyumunu içerir (Ryan ve Deci 2001). Buna karşılık, psikolojik iyi olma durumu, en uygun şekilde çalışan bireyin özelliklerini içeren daha geniş bir kavramsallaştırmayı ifade eder (Lindfords, 2013).

Hedonik İyi Oluş ve Fizyolojik İlişkileri

Mental iyi oluşun fizyolojik ilişkileri hakkındaki mevcut araştırmaların çoğu, iyi oluşun olumlu etkisi ve olumlu duygular açısından hedonik yönlerine odaklanmıştır (Steptoe, Dockray ve Wardle, 2009). Aksine, hedonik iyi oluşun, saf duyguların veya etkilerin derecelendirmesinin ötesine geçen yaşam doyumu ve öznel iyi olma gibi daha karmaşık yönlerinin fizyolojik olarak araştırıldığı araştırmalar nadirdir. Bu psikolojinin duygu ve duygulanımla ilgili temel ilgisinden kaynaklanmaktadır (Pressman ve Cohen, 2005). Olumlu etkinin merkezi fizyolojik ilişkileri üzerine yapılan araştırmalar, beyindeki pozitif ve negatif duygusal süreçler arasında bir ayrım olduğunu gösteren bulgulara dayanmaktadır. Prefrontal korteks, beynin duygusal süreçlerde yer alan bir parçası olarak tanımlanmıştır ve bu nedenle beynin bu kısmı mental iyi oluş için özellikle önemli görülmektedir (Davidson, 2004). Mental iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar, sol ve sağ yarımküreler arasındaki asimetrik aktivite ile ilgili daha önceki bulgularda kullanılan önlemlere

de odaklanmıştır. Beyindeki aktivite seviyeleri ile ilgili olarak, mental iyi oluş üzerine odaklanan bir çalışma, prefrontal korteksin sol aktivasyonunun daha yüksek pozitif duygu seviyeleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Urry, Nitschke, Dolski, Jackson, Dalton, Mueller, Rosenkranz, Ryff, Singer ve Davidson,2004). Kardiyovasküler göstergelerle ilgili olarak, sistematik incelemeler olumlu etkinin ve olumlu duyguların kardiyovasküler yanıtlardaki artışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. (Pressmanand, Cohen 2005). Bu ilişkiler hem deneysel hem de ilişkisel çalışmalarda bulunmuştur. Bununla birlikte, kan basıncında artışlar hem deneysel hem de ilişkisel araştırmalarda, kalp hızındaki artışlar ise sadece deneysel çalışmalarda bulunmuştur (Fredrickson, 2004). Sonuç olarak, olumlu duyguların fizyolojik ilişkilerini araştıran artan sayıda çalışma, pozitif duyguların fizyoloji ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. Mental iyi oluşun fizyolojik ilişki modellerini açıklığa kavuşturmak ve bu örüntülerin zamanla sağlıkla ilişkisini tanımlamak için ek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı üzere olumlu duyguların mental iyi oluşla ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

Eudaimonik İyi Oluş ve Fizyolojik İlişkileri

Eudaimonik iyi oluş, bireysel potansiyelin anlamını, amacını ve gerçekleştirilmesini içerir. Mental iyi oluşun hedonik yönlerinin ölçülerinin aksine, mental iyi oluşun eudaimonik yönleri bir dizi farklı kavramı kapsar. Bunlar genellikle anlamlılık, amaç ve aidiyet gibi boyutları kapsar (Ryan, Deci 2001). Mental iyi oluşun fizyolojik ilişkileri üzerine yapılan araştırmalar, çoğu çalışmanın hedonik yönelim ile ilgili olduğunu ve olumlu etki ile farklı fizyolojik göstergeler arasındaki ilişkiler olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Olumlu duygular, fiziksel sağlık ve potansiyel fizyolojik ilişkilerin son sistematik incelemeleri olumlu duyguların fizyoloji ile ilişkili olduğunu açıkça göstermektedir (Pressman ve Cohen 2005). Duygu ve duygular üzerine yapılan araştırmanın aksine, diğer hedonik boyutlarla (örneğin yaşam doyumu) fizyolojik ilişki bilgisi çok sınırlıdır. Olumlu duygulara odaklanan ve etkili bir şekilde hedonik önlemler üzerine yapılan araştırmalar fizyoloji ile açıkça bir ilişki gösterirken, eudaimonik önlemlerin fizyolojik ilişkileri hakkındaki mevcut araştırmalar en iyi ihtimalle vaattir. Özellikle psikolojik iyi olma gibi eudaimonik konular üzerine yapılan çalışmalar, fizyolojik işlevsellik ve anlam arasında bir ilişki olduğunu düşündürmektedir (Lindfors, Berntsson ve Lundberg, 2006). Anlam deneyimleri ve fizyoloji arasındaki bu tür ilişkiler, aynı zamanda olumlu psikolojik işlevsellik, fizyoloji ve uzun süreli sağlığın iyileştirilmesinde potansiyel bağlantılara işaret etmektedir. Buna ek olarak, bulgular, eudaimonik yönelimin merkezi yönlerinden birinin, yani anlamlı bir hayat sürmenin yönünün altını çizmektedir (Ryff ve Singer 1998). Her ne kadar araştırmalar fizyoloji ve

mental iyi oluş arasında doğrudan birilişki olduğunu gösteriyor olsa da (Dockray ve Steptoe, 2010), daha uygun yaşam tarzı seçimleri ve sağlıklı davranış kalıpları, genetik, erken çocukluk gelişimi ve günlük stres ve gerginlik ile başa çıkmak için mevcut sosyal statü ve kaynakları içeren psikososyal faktörler de mental sağlığı etkileyebilir (Lindfords, 2013). Dolayısıyla gelecekteki araştırmaların, bu faktörlerin yaşam boyunca mental iyi oluş ve fizyolojideki farklılıklar üzerindeki etkisini araştırmak önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

Andreassi, J. L. (2006). Psychophysiology: Human behavior and physiological response (5th ed.). Mahwah: LEA.

Attar F. (2018). Mantıku't-Tayr (5. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları

Barlow D.H., Allen L.B., and Choate M.L. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavioral Therapy, 35,205*-230.

Barry, M. M. (2013). Promoting Positive Mental Health and Well-Being: Practice and Policy. In Keyes C.L.M. (Ed.), Mental Well-Being International Contributions to the Study of Positive Mental Health (pp.355-384). New York. Springer.

Buck, H. G. (2006). Spirituality: Concept analysis and model development. *Holistic Nursing Practice, 20*(6), 288–292.

Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Carrel, A. (2018). İnsan Denen Meçhul. (Çev: Bayrak F. Z.). (4. Baskı). İstanbul: Hayat Yayıncılık, S: 50

Chida, Y., and Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine, 70,* 741–756.

Chuengsatiansup, K. (2003). Spirituality and health: An initial proposal to incorporate spiritual health in health impact assessment. *Environment Impact Assessment Review, 23*(1), 3–15.

Corey G. (2015). Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. (Çev: Ergene). 8. Baskı. Ankara: Mentis Yayınları, s:218

Davidson, R. J. (2004). Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioral correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B, 359,* 1395–1411.

Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9,* 1–11.

Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in social levels of happiness: Relative standarts, need fullfilment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies, 1,* 47--78.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Pyschology, 54,* 403-425.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391-406.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125,* 276-302.

Diener, E., Scollon, N.C., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology, 15*, 187–219.

Diener, E. D. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 95(3): 542-575.

Diener, E. (2009). The science of well-being: The collected works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, Volume 37. The Netherlands: Springer.

Dockray, S., and Steptoe, A. (2010). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 35* (1), 69–75.

Ellison, W. C. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology, 11*(4), 330-338

Faigin, C. A., and Pargament, K. I. (2011). Strengthened by the spirit: Religion, spirituality, and resilience through adulthood and aging. Resilience in aging (pp. 163–180). Berlin: Springer.

Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*, 483–498.

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B, 359*,1367–1377.

Frankl, V. (1992). Man's search for meaning (4th ed.). Boston: Beacon Press.

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., and Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry, 14*(2),231-233.

Ganzel, B. L., Morris, P. A., and Wethington, E. (2010). Allostatis and the human brain: Integrating models of stress from the social and life sciences. *Psychological Review, 117* (1), 134–174.

George, L. K., Larson, D. B., Koenig, H. G., and McCullough, M. E. (2000). Spirituality and health: What we know, what we need to know. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 102–116.

Gross, J.J. and Munoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology Science Practice,2*,151-164.

Harrington, R. (2013). Stress, health and well being. Thriving in the 21st century. CA: Cengage Learning.

Hearn, S., Saulnier, G., Strayer, J., Glenham, M., Koopman, R., & Marcia, J. E. (2012). Between integrity and despair: Toward construct validation of Erikson's eighth stage. *Journal of Adult Development, 19*(1), 1–20

Kesebir, P., and Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 117–125.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82* (6), 1007–1022.

Keyes C. L. M. (2013). Promoting and Protecting Positive Mental Health: Early and Often Throughout the Lifespan. InKeyes C.L.M. (Ed.), Mental Well-Being International Contributions to the Study of Positive Mental Health (pp.3-28). New York. Springer.

Keyes C.L.M. (2014). Mental health as a complete state: how the salutogenic perspective completes the picture. In G.F. Bauer, and O. Hammig (Eds), Bridging occupational, organizational and public health (pp.179-192). Dordrecht: Springer.

Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being, *Social Psychology Quarterly, 61(2): 121-140.*

Landis, B. J. (1996). Uncertainty, spiritual-well being, and psychosocial adjustment to chronic illness. *Issues Mental Health Nurse, 17*,217-231

Lindfors, P. (2013). Physiological Correlates of Mental Well-Being. In C. L. M. Keyes (Ed.), In Mental Well-Being International Contributions to the Study of Positive Mental Health (pp. 259-276). New York: Springer.

Lindfors, P., Berntsson, L., and Lundberg, U. (2006). Total workload as related to psychological well-being and symptoms in full-time employed female and male white-collar workers. *International Journal of Behavioral Medicine, 13*(2), 131-137.

Lou, V. W. Q. (2015). Spiritual Well-Being of Chinese Older Adults Conceptualization, Measurement and Intervention. New York: Springer

Lucas, R. E. (2007), "Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being", *Current Directions Psychological Science*, Vol: 16, No: 2, pp. 75-79.

Lyubomirsky, S. (2001), "Why are Some People Happier than Others? The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being", *American Psychologist*, Vol: 56, No: 3, pp. 239-249.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111- 131.

Lyubomirsky, S. (2007). The how of happiness: A new approach to getting the life you want. New York: Penguin Books.

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Review, 87* (3), 873–904.

Michalos, A. C. (1985), Multiple Discrepancies Theory. *Social Indicators Research*, 16, pp. 347-41

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society, 6*(1), 10-18.

Neugarten, B. L. (1996). Personality and aging process. In D.A Neugarten (Ed.), *The Meanings of Age: Selected Papers of Bernice L. Neugarten*. Chicago: University of Chicago Press:270-281.

Park, N., Peterson, C., and Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well–being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.

Paloutzian, R. F, and Ellison, C. W. (1991). Manual for the spiritual well-being scale. NY: Life Advance.

Pesut, B., Fowler, M., Taylor, E. J., Reimer-Kirkham, S., and Sawatzky, R. (2008). Conceptualising spirituality and religion for healthcare. *Journal of Clinical Nursing, 17*(21), 2803–2810.

Pressman, S. D., and Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin, 131*(6), 925–971.

Rask, K. Kurki, P. A. ve Laippala, P. (2002). Adolescent Subjective Well-Being and Realized Values. *Journal of Advanced Nursing.* 38(3): 254-263.

Ryan R.M. and Deci E.L. (2001). On happiness and human potential: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everyting, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. ve Keyes C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology,* 69(4): 719-727.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99-104.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13-39.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp.125- 154). Washington, D.C.: American Psychological Association.

Schultz S. E. ve Schultz D. (2004). Modern Psikoloji Tarihi. (1. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık, S: 138

Seeman, T. E., Dubin, L. F., and Seeman, M. (2003). Religiosity/spirituality and health: A critical review of the evidence for biological pathways. *American Psychologist, 58*(1), 53-63

Shapiro A. ve Keyes C. L. M (2008). Marital Status and Social Well-Being: Are the Married Always Better Off? *Social Indicators Research. 88*(2): 329-346.

Seligman, M. E.P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Synder ve S. Lopez, (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (s.3-9). New York: Oxford University Press, Inc.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.

Seligman, M. E. P. (2002). Authentichappiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Simon and Schuster.

Tornstam, L. (2005). Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging. Berlin: Springer.

Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jackson, D. C., Dalton, K. M., Mueller, C. J., Rosenkranz, M. A., Ryff, C. D., Singer, B. H., and Davidson, R. J. (2004). Making a life worth living: Neural correlates of well-being. Psychological Science, 15 (6), 367–372.

World Health Organization. (2004). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report). Geneva: World Health Organization.

YAZARLAR HAKKINDA

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

Lisans eğitimini Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında 2003 senesinde tamamladı. Aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.'da yüksek lisans (2007) ve doktora eğitimlerini (2012) tamamladı. 2003 yılında 5 ay süreyle Kilis Rehberlik ve Araştırma Merkezi›nde psikolojik danışman olarak çalıştıktan sonra 2004 yılında Marmara Üniversitesi›nde Araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladı. 2012 yılında Öğretim Görevlisi Dr. olarak ders vermeye başladı, 2017 yılında Yardımcı Doçent kadrosuna atandı. 2018 yılında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim alanında Doçent Oldu. Halen aynı bölümde öğretim üyesi olarak çalışmakta, lisans ve lisans üstü dersler yürütmekte, yüksek lisans ve doktora tezleri yönetmekte ve bölüm başkan yardımcısı olarak çalışmaktadır. Çalışma alanları içinde pozitif psikoloji kavramları, aile danışmanlığı, psikolojik danışman eğitimi gibi konular öne çıkmaktadır. Yazarın birçok ulusal ve uluslararası makale, bildiri ve kitap bölümü çalışmaları vardır.

Uzm. Psk. Danışman Berra KEÇECİ

İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde 2016 yılında lisans, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde 2018 yılında yüksek lisans eğitimini tamamlamış olup; 2018 yılında aynı bölümde başladığı doktora eğitimini devam ettirmektedir. 2017 yılından itibaren Adalet Bakanlığı'nda pedagog olarak görev yapmaktadır.

Uzman Psikolog Gökhan ÖZCAN

1989 İstanbul doğumludur. İlk ve orta öğrenimini Arnavutköy ve Fatih'te tamamladıktan sonra, 2012 yılında İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü, 2017 yılında aynı okulda Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı'nı tamamlamıştır. 2017 yılından itibaren Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Doktora Programı'nda akademik eğitimine devam etmektedir. Çeşitli dernek ve özel eğitim kurumlarında çalıştıktan sonra halen Meva Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde çocuk-ergen danışan grubuyla bireysel ve grup psikoterapi görüşmeleri gerçekleştirmektedir. Özel çalışma alanını fenomenolojik psikoterapi, rüyaların terapötik kullanımı, analitik psikoloji, klinik felsefe ve klinik edebiyat üzerine oluşturmuştur. Rüya çalışmaları ve psikoterapiyle ilgili makaleleri, hakemli dergilerde ve editörlerinden olduğu Dinlenen Ben Rüya ve Terapi Dergisi'nde yayınlanmaktadır. Fenomenolojik Rüya ve Benlik Araştırmaları Derneği'nde eğitici olarak görev almaktadır.

Uzm. Psk. Danışman Özge ERDURAN TEKİN

1991 İstanbul-Bakırköy doğumludur. İlk ve orta öğretimini İstanbul'da tamamladıktan sonra Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden 2013 yılında mezun olmuştur. 2013 yılı itibariyle Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okul ve kurumlarda psikolojik danışman olarak çalışmaya başlamıştır ve halen devam etmektedir. 2017 yılında İstanbul Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde tezli yüksek lisansını tamamlamış olup, 2018 yılında Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümde doktora eğitimine başlamış ve hala devam etmektedir. Öğrenciliği esnasında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastahanesi Yetişkin Bölümünde ve özel eğitim uygulamalarının yapıldığı bir danışmanlık merkezinde staj yapmıştır. Çözüm odaklı terapi eğitimi alan, Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimine devam eden, Türkçe PREP lisanslı uygulayıcısı ve çocuk/yetişkin değerlendirme testleri uygulayıcısı olan ERDURAN TEKİN; özel eğitim, oyun terapisi, kaygı bozuklukları, duygu düzenleme, depresyon gibi konularda çalışmaktadır. Profesyonel ilgi alanları arasında özel eğitim, gelişim psikolojisi, pozitif psikoloji gibi konular yer almaktadır. Uluslararası dergilerde yayımlanan çalışmaları bulunmaktadır.

Uzm. Psk. Danışman Kübra KAPLANER

Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında 2012 yılında lisans ve yine Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında 2015 yılında yüksek lisans eğitimini tamamladı. 2018 yılında Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde doktora eğitimine girmeye hak kazanmış olup halen doktora eğitimine devam etmektedir.2012 yılından itibaren Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda çeşitli kademelerde psikolojik danışmanlık yapmaktadır.

Uzm. Psk. M. Şerif KESKİNOĞLU

İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümünden 1996 yılında mezun olmuştur. 1996 yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na Rehberlik ve Psikolojik Danışman olarak atanmıştır. YİBO, İHL, ÇPL, Anaokulu ve ortaokulda öğretmenlik ve yöneticilik yapmıştır. 2005 yılında Tuzla Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde müdür olarak görev yapmıştır. 2008 yılında Eğitim Yönetimi ve Denetimi alanında yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. 2013 yılından beri Tuzla'da bir Anaokulunda müdür olarak görev yapmaktadır. 2018 yılında ise Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında doktora eğitimine başlamış olup, öğrenim süreci devam etmektedir. Yayınlanmış makale ve kitapları bulunmaktadır.

Araş. Gör. Zehranur AKBULUT

2016 yılında Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünden mezun olmuştur. 2018 yılında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında yüksek lisansını tamamlamıştır. 2019 yılında Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında başladığı doktora eğitimine halen devam etmektedir. 2017 yılından bu yana İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.

Öğr. Gör. Serra DİNÇ

İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümünde 2008 yılında lisans, University of East London Klinik ve Toplum Psikolojisi alanında 2013 yılında yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. İBB Kadın ve Aile Sağlığı Merkezlerinde, bir vakıf üniversitesinin psikolojik danışmanlık merkezinde, özel tıp merkezleri ve özel danışmanlık merkezlerinde klinik psikolog olarak çalışmıştır. 2017 yılında Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında başladığı doktora çalışmasında tez aşamasındadır. Halen Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulunda öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır

Uzm. Psk. Danışman Yakup İME

1984 Samsun-Terme doğumludur. İlk ve orta öğretimini Samsun-Terme'de, lisans öğrenim hayatını ise Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden 2007 yılında mezun olarak tamamlamıştır. 2008 yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak yapmaya başladığı okul psikolojik danışmanlığı görevini halen İstanbul-Esenyurt İhsan Nakipoğlu Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde sürdürmektedir. 2016 yılında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bilim dalında başladığı yüksek lisans eğitimini 2018 yılında tamamlamıştır. 2018 yılında ise Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında doktora eğitimine başlamış olup, öğretim süreci devam etmektedir.

Araş. Gör. Beyza KIRCA

1986 İstanbul doğumludur. İlk ve orta öğretimini İstanbul'da tamamladıktan sonra lisans eğitimini 2010 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümünde; yüksek lisans eğitimini ise 2017 yılında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında tamamlamıştır. 2015 yılından bu yana İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Halen Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda doktora eğitimine devam etmektedir.

Arş. Gör. Vildan SARUHAN

Lisans eğitimini 2012-2016 yılları arasında Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde tamamlamıştır. Yüksek lisans eğitimini ise yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında 2018 yılında tamamlamıştır. Şu anda Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında doktora eğitimine devam etmektedir. Çeşitli TUBİTAK projelerinde görev alan Saruhan, 2017 yılı itibari ile İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında Araştırma Görevlisi olarak akademik çalışmalarına devam etmektedir.

Uzm. Psk. Ali ÖZTOSUN

İstanbul'da Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı bir Huzurevi'nde Psikolog olarak çalışmaktadır. Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü 2011 yılında Lisans, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.de Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans 2018 eğitimlerini tamamlamıştır. Halen Bursa Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Öğrencisi, Marmara Üniversitesi'nde PDR misafir öğrencisidir.