

BÖLÜM 10

POZİTİF PSİKOLOJİ

Özlem KÖKSAL¹

GİRİŞ

Pozitif psikoloji, 1990'lı yılların sonlarında başlayan bir akımdır ve günümüzde önem kazanan bir araştırma alanı haline gelmiştir (1). Bireylerin ve toplulukların gelişmelerini destekleyen faktörleri incelemeyi ve bunları teşvik etmeyi kendisine bir amaç olarak belirlemiştir. Bu nedenle pozitif psikoloji, hastalık ve rahatsızlıklara yapılan vurgunun ötesinde, psikolojik sağlık kaynaklarına dikkat çekmektedir. Bilimde, araştırmada ve uygulamada pozitifliğe önem veren bu pozitif odaklılık sayesinde pozitif psikoloji hareketi kısa zamanda eğitim, ekonomi, yönetim, sağlık, kamu sağlığı, sosyal hizmetler, nörobilim ve liderlik gibi diğer örgütsel alanlarda hızla yayılmıştır (2).

TARİHÇE

Pozitif psikoloji kavramı, 21. yüzyılın başında Martin Seligman tarafından ortaya konmuştur. Fakat pozitif psikoloji kavramını ilk olarak kullanan kişi Hümanist psikolojinin kurucularından biri olan Abraham Maslow'dur. "Pozitif psikoloji" terimi ilk kez 1954 yılında Maslow'un "*Motivasyon ve Kişilik*" adlı kitabında kulla-

¹ Prof. Dr., Bursa Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Acil Tıp AD.

olumsuza odaklanmaya bu kadar enerji harcamak yerine olumluya eğilmek gerektiğini belirtmektedir. Çoğumuz yaşantımızın tüm alanlarında sağlık ve eğitim sektöründe, ekonomi alanında genellikle olumsuz olana yönelme eğilimindeyiz. Ancak olumsuz, olumlu ile var olur ve olumlu olana da en az olumsuzla harcanan kadar çaba harcamak ve değer vermek gerekir. Belki de olumsuzluklara bu kadar odaklanmamız sonucu olumlu olanı göremiyor ya da es geçiyor olabiliriz. Olaylara bakış açımızı olumlu yöne çevirir ve hep bu pencereden bakmayı alışkanlık haline getirirsek, kuşkusuz her şey çok daha güzel olacak ve bu anlamda pozitif psikoloji kavramı bize ışık tutacaktır. Kuşkusuz yalnızca pozitif olanı düşünmek, harekete geçmek ve odaklanmak tek başına yeterli değil, dengede olmak önemlidir.

KAYNAKLAR

1. https://tr.wikipedia.org/wiki/Pozitif_psikoloji
 2. Yıldız H. (2015) Pozitif psikolojik sermaye, örgütsel güven ve örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi: bir alan araştırması (doktora tezi).
 3. https://en.wikipedia.org/wiki/Martin_Seligman
 4. <https://web.archive.org/web/20160601045326/http://psikoterapi.info.tr/pozitif-psikoloji-nedir/>
 5. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. 2000. "Positive Psychology", *American Psychologist*, ss.5-14.
 6. Kern ML, Waters LE, Adler A, White MA. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *J Posit Psychol*. 2015 May 4;10(3):262-271. doi: 10.1080/17439760.2014.936962.
 7. Demirci İ, Ekşi H, Dinçer D, Kardaş S. Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2017, 5(1), 60-77.
 8. Demir R, Türk F. Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Humanistic Perspective*. 2020, 2 (2), 108-124.
- https://www.researchgate.net/publication/342261774_Pozitif_Psikoloji_Tarihce_Temel_Kavramlar_Terapotik_Surec_Elestiriler_ve_KatkilarPositive_Psychology_History_Basic_Concepts_Therapeutic_Process_Criticisms_and_Contributions

9. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
10. Hefferon, Kate; Boniwell, Ilona; Hill, Mc Grew (Şubat 2014). Pozitif Psikoloji- Kuram, araştırma ve uygulamalar. Nobel Akademik Yayıncılık. s. 80. ISBN 978-605-133-747-0.
11. Tugade, M.M., Fredrickson, B.L. and Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
12. K. Angeleque Akin-Little, Steven G. Little, Nina Delligatti. A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the school*, Volume:41, Issue:1 January 2004. Pages: 155-162.
13. WHO CSDH. Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health. Final Report of the Commission on Social Determinants of Health. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2008. [cited June 2015]. Available from: http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241563703_eng.pdf
14. <https://www.psikohayat.com/assets/pdf/13.pdf>
15. World Health Organization. What is the WHO Definition of Health? Available at <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>. Accessibility verified June 17, 2021.
16. Alberto Amutioa, Cristina Martínez-Taboadaa, Daniel Hermosillaa and Luis Carlos Delgadob. Enhancing relaxation states and positive emotions in physicians through a mindfulness training program: A one-year study *Psychology, Health & Medicine*, 2015 Vol. 20, No. 6, 720–731, <http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2014.986143>.
17. Manit Arora, Stephen Asha, Jason Chinnappa and Ashish D Diwan. Review article: Burnout in emergency medicine physicians. *Emergency Medicine Australasia* (2013) 25, 491–495. doi: 10.1111/1742-6723.12135.
18. Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3, 1–25.
19. Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330–335. doi:10.1511/2003.26.865.
20. Gander F, Proyer RT, Ruch W and Wyss T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1241–1259. doi:10.1007/s10902-012-9380-0
21. Jean E Wallace, Jane B Lemaire, William A Ghali. Review article: Physician wellness: a missing quality indicator. *The Lancet*, Vol 374 November 14, 2009. 1714-1721.