

POZİTİF PSİKOLOJİK KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Yazar

Dr. Alaattin CİMİNLİ

POZİTİF PSİKOLOJİK KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Yazar

Dr. Alaattin CİMİNLİ

ORCID: 0000-0003-0684-0601

E-ISBN: 978-625-5711-07-6

DOI: 10.54637/vizetek.9786255711076

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap elektronik ortamda yayımlanmaktadır.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Vizetek Dizgi

Baskı: Ankara | Eylül, 2025



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetkyayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

Baskı: Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.

İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/ANKARA

Tel.: 0 (312) 395 85 71

Matbaa Sertifika No: 47479

POZİTİF PSİKOLOJİK KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Yazar

Dr. Alaattin CİMİNLİ

ÖN SÖZ

Psikoloji bilimi, son yıllarda yalnızca sorunların ve psikopatolojinin anlaşılmasına odaklanmaktan çıkarak, bireylerin potansiyellerini, güçlü yönlerini ve yaşamlarına anlam katan değerleri keşfetmeye yönelmiştir. Bu dönüşümün önemli bir yansıması olarak pozitif psikoloji, bireylerin iyi oluşunu destekleyen psikolojik kaynakları, erdemleri ve yaşam doyumunu artıran unsurları inceleyen dinamik bir alan hâline gelmiştir. Bu kitap, pozitif psikoloji alanındaki temel kavramları, kuramsal yaklaşımları ve güncel araştırma bulgularını bütüncül bir bakış açısıyla sunmayı amaçlamaktadır.

İçerikte, alanın öncü araştırmacıları tarafından geliştirilen teorik çerçeveler ve kuramsal yaklaşımlar ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır. Böylece okuyucular, hem pozitif psikolojiye ilişkin temel kuramsal bilgileri öğrenme hem de bu bilgileri akademik araştırmalarında ve mesleki uygulamalarında etkin biçimde kullanma fırsatı bulacaklardır.

Yazar

Dr. Alaattin CİMİNLİ

İÇİNDEKİLER

Giriş: Pozitif Psikoloji	1
1. Öznel İyi Oluş	3
1.1. Öznel iyi oluş kuramları	4
1.1.1. Etkinlik kuramları	4
1.1.2. Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları	5
1.1.3. İyimserlik kuramı	7
1.1.4. Erek (Amaç) kuramı	8
1.1.5. Çok yönlü uyumsuzluk kuramı	10
1.1.6. Uyum Kuramı	11
2. Öz-Yeterlik	13
2.1. Öz-Yeterlik ve ilişkili Kavramlar	13
2.2. Öz-Yeterlik Bilgi Kaynakları	14
2.2.1. Doğrudan deneyimler	15
2.2.2. Dolaylı yaşantılar	15
2.2.3. Sözel ikna	16
2.2.4. Fizyolojik ve duygusal durum	18
2.3. Öz-Yeterliğin gelişimi	19
2.4. Öz-Yeterlik inancını harekete geçiren süreçler	20
2.4.1. Bilişsel süreçler	21
2.4.2. Motivasyonel süreçler	22
2.4.3. Duygusal süreçler	22
2.4.4. Seçim süreçleri	23
3. Umut	25
3.1. Umut kavramının tanımlanması	25
3.2. Umudun gelişimi	26
3.3. Umutla ilgili kuramsal yaklaşımlar	27
3.3.1. Stotland ve Avarill, Caitlin, Chon'un teorileri	27
3.3.2. Snyder'in Umut Kuramı	28
4. İyimserlik	30
4.1. İyimserlik kavramına ilişkin kuramsal yaklaşımlar	31
4.1.1. Beklenti-Değer yaklaşımı (Scheier & Carver, 1985)	31
4.1.2. Atıf stili kuramı (Seligman, 1990)	32
4.1.3. Pozitif beklentiler kuramı	33
5. Psikolojik Sağlamlık	35
5.1. Psikolojik sağlamlığın tanımı ve özellikleri	36
5.1.1. Esneklik ve uyum yeteneği	36
5.1.2. Toparlanma	36
5.1.3. Büyüme	37
5.1.4. Koruyucu faktörlerle ilişki	37

5.2. Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin kuramsal yaklaşımlar	37
5.2.1. Koruyucu faktör modeli.....	37
5.2.2. Maddi ve psikososyal kaynaklar modeli.....	38
5.2.3. Dinamik süreç yaklaşımı	39
5.3. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler	40
6. Öz-Şefkat	42
6.1. Öz-Şefkatin tanımı ve kavramsal çerçevesi.....	42
7. Şükran	44
7.1. Şükran'ın teorik temelleri.....	45
7.1.1. Sosyal deđişim teorisi	45
7.1.2. Ahlaki duygu modeli.....	46
7.1.3. Pozitif psikoloji perspektifi	47
8. Güçlü Yönler ve Erdemler	48
8.1. Güçlü Yönler.....	49
8.2. Erdemler.....	50
8.2.1. Peterson ve Seligman'ın karakter güçleri ve erdemler sınıflandırması	51
9. Affedicilik	55
9.1. Enright'ın süreç modeli	56
9.1.1. Açığa çıkarma aşaması	56
9.1.2. Karar aşaması	56
9.1.3. Çalışma aşaması	56
9.1.4. Derinleşme ve sonuç aşaması	57
9.2. Worthington'un REACH Modeli.....	57
9.2.1. Acıyı Hatırlama	57
9.2.2. Empati kurma	58
9.2.3. Fedakâr bağış	58
9.2.4. Karar verme	58
9.2.5. Affetmeyi sürdürme	59
9.3. Affetmeyi Engelleyen Faktörler.....	59
9.3.1. Aktif engeller: Geleceđe yönelik tehdit algısı.....	59
9.3.2. Reaktif engeller: Geçmişe yönelik duygusal izler.....	60
Kaynaklar	61