



**Zeynep Apaydın Demirci, Sevinç Mersin**

Bilecik Şeyh Edebali University, Bilecik-Turkey

[zeynep.demirci@bilecik.edu.tr](mailto:zeynep.demirci@bilecik.edu.tr); [sevinc.mersin@bilecik.edu.tr](mailto:sevinc.mersin@bilecik.edu.tr)

DOI	<a href="http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.1.4C0233">http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.1.4C0233</a>	
ORCID ID	0000-0001-9788-1585	0000-0001-8130-6017
CORRESPONDING AUTHOR	Zeynep Apaydın Demirci	

## POZİTİF PSİKOLOJİNİN KRİZLE BAŞ ETMEDE ÖNEMİ

### ÖZ

İnsan, kendini geliştirme ve gerçekleştirme potansiyeline sahip bir canlıdır. İnsan doğası gereği en iyiyi yapmaya, yetkinleşmeye çaba gösterir ve bu yolla mevcut potansiyelini gerçekleştirmeye çalışır. Literatürde, bu kavram pozitif psikoloji yaklaşımı ile açıklanmaya çalışılmaktadır. Pozitif psikoloji zayıflıkların giderilmesinden ziyade bireylerin güçlü yanlarının geliştirilmesinin daha etkili olduğunu vurgular. Bireyin yaşam süresi boyunca meydana gelen beklenen yaşam olayları gelişimsel krizleri, bireyin yaşamında ani değişikliklere yol açarak farklı sorunlara neden olan durumsal krizleri ortaya çıkarmaktadır. Bu çalışmanın amacı pozitif psikoloji yaklaşımının sınırlı bir uygulama alanına sahip olmadığını, birçok alanda pozitif psikoloji yaklaşımından, onun ilkelerinden faydalanılabileceğini ve böylece durumsal/yaşamsal krizlerle baş etmede de pozitif psikolojiden yararlanılabileceğini ortaya koymaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif Psikoloji, Kriz, Durumsal Kriz, Gelişimsel Kriz, Krize Müdahale

## THE IMPORTANCE OF POSITIVE PSYCHOLOGY TO COPE WITH THE CRISIS

### ABSTRACT

Human beings have the potential to develop and realize oneself. In accordance with its creation, human strives to do the best and become competent and as human tries to realize his existing potential. In literature, this concept is tried to be explained by positive psychology approach. Positive psychology emphasizes that it is more effective to develop individuals' strengths than to eliminate weaknesses. The expected life events that occur during the life span of the individual cause developmental crises, and the different problems that lead to sudden changes in the life of the individual cause situational crises. The aim of this study is to show that the positive psychology approach does not have a limited field of application, and that the positive psychology approach and its principles can be utilized in many areas and that positive psychology can be utilized in coping with situational/developmental crises.

**Keywords:** Positive Psychology, Crisis, Situational Crisis, Developmental Crisis, Crisis Intervention

### How to Cite:

Apaydın Demirci, Z. ve Mersin, S., (2020). Pozitif Psikolojinin Krizle Baş Etmede Önemi, Humanities Sciences (NWSAHS), 15(1):36-44, DOI: 10.12739/NWSA.2020.15.1.4C0233.

## 1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Yüzyıldan daha uzun bir süredir, psikolojinin olumlu yönünü ihmal eden geleneksel batı psikolojisi otorite olarak benimsenmiştir. II. Dünya Savaşı sonrası ruh sağlığı çalışanları, öncelikle insan sağlığını iyileştirmeye odaklanmışlardır. Mutlu bireylerin, başarılı toplumların ve olumlu kurumların olumlu potansiyelini görmezden gelerek patoloji ve tedavi üzerinde çalışmışlardır [27]. Ruh sağlığı çalışanlarından, sadece olumsuzlukları onarmayı değil, aynı zamanda bireyin güçlü yönlerini tanımalarını ve bireylerin ruhsal sağlıklarını geliştirmeleri beklenmektedir [20]. Geçtiğimiz elli yıl sürecinde ise psikolojik rahatsızlıkların ve diğer ilgili sorunların çözümünde sadece olumsuzluklar üzerinde yoğunlaşmanın etkili olmadığı görülmüştür. Bu nedenle ruh sağlığı ile ilgilenen araştırmacılar bu rahatsızlıkların oluşmaması veya oluştuktan sonra en az hasarla tedavisi için farklı görüşler geliştirmişlerdir [16 ve 26]. Bu görüşlerden birisi de pozitif psikolojidir. İnsan, kendini geliştirme ve gerçekleştirme potansiyeline sahip bir canlıdır. İnsan doğası gereği en iyiyi yapmaya, yetkinleşmeye çaba gösterir ve bu yolla mevcut potansiyelini gerçekleştirmeye çalışır [1]. Literatürde, bu kavram pozitif psikoloji yaklaşımı ile açıklanmaya çalışılmıştır. Pozitif psikoloji, zayıflıkların giderilmesinden ziyade bireylerin güçlü yanlarının geliştirilmesinin daha etkili olduğunu vurgular. Pozitif psikoloji ile ilişkili olarak "psikolojik rahatsızlıklara karşı tampon görevi gören insan gücü, cesaret, geleceğe duyarlılık, olumlu olma, olumlu kişilerarası iletişim, yeteneklerinin farkına varma, motive olma, adalete inanma, ümidini kaybetmeme ve iç görü kapasitesi" gibi kavramlar ortaya koyulmuştur [21].

Pozitif psikoloji, bireylerin doğumdan ölüncüye kadar yaşama bağlanmasını ve yaşamın daha olumlu olmasını sağlayan, yaşamda nelerin olumlu olduğuna yönelik bilgiler ve bulgular ortaya koyan bilimsel bir çalışma alanıdır [38]. Pozitif psikoloji, bireylerin olumlu kişilik özelliklerine odaklanmanın onların yaşam niteliğini, kalitesini artıracaklarını ve kendilerinde var olan potansiyellerini geliştireceğini belirtir. İlk defa 1954 yılında Maslow tarafından ortaya atılan pozitif psikoloji kavramı, özellikle 2000'li yıllardan itibaren daha fazla dikkat çeken bir alan olmuştur. Pozitif psikoloji, geleneksel yaklaşımlara bir alternatif yaklaşım olmaktan daha çok bütünleyici bir yaklaşımdır [20]. Son birkaç yıldır ise, Martin Seligman önderliğinde araştırmacılar, bireylerin güçlü yönlerinin geliştirmesinin ihmal edildiğini fark ederek pozitif psikoloji üzerinde çalışmışlardır [32 ve 40].

Csikszentmihalyi, pozitif psikolojinin üç temel çıkış noktasının olduğunu ifade etmiştir. Birincisi, insanın ne anlam içerdiğine yönelik yeni bir bakışa ihtiyaç olması; ikincisi, insanların kendilerini, evrenin efendileri ve yaratılışın en yüce amacı olarak düşünmeleri; üçüncüsü ise bireyin kendini, hırs ve şehveti tarafından kontrol edilen organizmalar olarak tanımlama eğilimidir. Pozitif psikoloji, genellikle psikolojide ihmal edilen, sağlıklı ve gelişme odaklı psikolojidir [15]. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı pozitif psikoloji yaklaşımının sınırlı bir uygulama alanına sahip olmadığını, birçok alanda pozitif psikoloji yaklaşımından ve onun ilkelerinden faydalanılabileceğini, durumsal ve yaşamsal krizlerle baş etmede de pozitif psikolojiden yararlanılabileceğini ortaya koymaktır.

## 2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Bireylerin ve toplulukların psikolojik sağlığına ve genel iyilik haline katkı sağlamak için kişisel özelliklerini ve eğilimlerini anlamaya çalışmak pozitif psikoloji yaklaşımının amacıdır [15]. Bu yaklaşım iyimser olmayı ve olaylara pozitif bakabilmeyi gerektirir.

Olaylara pozitif bakmak; olumsuzlukları görmezden gelmek değil, olumsuzlukları kendini geliştirmek için bir fırsat olarak düşünmektir. Yani, pozitif psikolojinin savunduğu gerçekçi bir iyimserliğe sahip olmaktır [11]. Pozitif psikolojinin tüm uygulamaları; bireylerin olumlu duygular yaşamalarına, güçlü özelliklerin geliştirilmesine ve bireysel iyi oluşlarını artıran yöntemler sayesinde ruhsal sağlıklarının korunmasına odaklanan bir yaklaşıma sahiptir [18]. Pozitif psikoloji, bireyin yaşam sürecinde karşılaştığı her soruna pozitif bir bakışla bakabilme, pozitif bir yöne daha üst seviyeye yöneltme, daha mutlu ve huzurlu olana çıkarma mücadelesi içerisindedir. Bunu insanı değiştirmeden sadece aynı şeye farklı bakmayı sağlayarak yapar [10]. Son yıllarda, pozitif psikoloji yaklaşımının etkisiyle, geçmişte göz ardı edilen insan doğasındaki dayanıklılık ve işlerlik konusuna ilişkin hızlı bilimsel gelişmeler olmuştur [11]. Pozitif psikoloji alanında gerçekleştirilen araştırmaların sonucunda kişilere; etkili ve sistematik bir biçimde yardım edilebileceği düşünüldüğü için, pozitif psikoterapiler ortaya çıkmıştır [16]. Günümüzde pozitif psikoloji ile ilgili terapiler ilgi görüyor olsa da, bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır [23].

### 3. KRİZ NEDİR? (WHAT IS CRISIS?)

Kriz, kontrol dışı ve çoğu zaman ani gelişen, dengenin sarsılması hatta kaybına neden olan olay ve durumlar olarak tanımlanır [30]. Kriz, zor olaylardan sonra oluşabilir ve müdahale edilmezse bireysel, sosyal, toplumsal ve psikolojik problemlere neden olabilir [42]. Krizler, olumlu ve olumsuz sonuçları içeren bir olgudur ve genel olarak sıradan bir yaşamda bozulmalara neden olur [3]. Kriz, genel olarak depresyon, sel, yangın gibi doğal felaketlerde görülebilir de, bireyi psikolojik olarak etkileyen her şey kriz nedeni olabilir. Caplan (1961) krizi alışılmış davranış ve baş etme yöntemlerinin dışsal veya içsel faktörlerin neden olduğu bir durum olarak belirtmiştir [45]. Her birey yaşamının bir döneminde alışlagelmeven olağandışı bir durumla ya da olayla karşılaşabilir. Birey bu yeni duruma veya olaya sağlıklı bir şekilde uyum sağlayamadığı zaman "kriz" olarak tanımlanan heyecansal bir duruma girer [9]. Stresli yaşam olayları veya bir dönemden diğerine geçişler de bireyi zorlayan dönüm noktaları olarak kriz yaşantısına dönüşebilir [5].

Krize yol açan durum ya da olaylar temel olarak beş sınıfa ayrılabilir; Ailesel durumlar, ekonomik durumlar, toplumsal durumlar, önemli yaşam olayları, doğal olaylardır [46]. Her hangi bir kaza olması, sevilen birinin kaybı, doğal afetler, ayrılma, boşanma, beklenmeyen ve ya istenmeyen hamilelik, ekonomik güçlükler kriz nedeni olabilmekle birlikte, her birey için müdahale gerektirmez. Fakat bu olaylar her insanda denge durumunun bozulmasına yol açabilmektedir [19]. Caplan'a göre kriz; yangın, deprem, doğal afet gibi durumsal faktörlerden daha fazlasıdır ve kriz yaşayan birey, hayal kırıklığı içerisindedir [29]. Caplan'a göre, birey hayatındaki önemli hedeflerin önünde, alışlagelmiş sorun çözme yöntemleriyle baş edemeyip bir engel ile karşılaşınca kriz durumu oluşmaktadır. Bu durum, bir süre sonra bireyin tükenmesine ve baş etme becerilerinde azalmaya neden olarak bireyin davranışlarında ve duygularında karmaşaya yol açar [31]. Kriz bazen bireye kendini geliştirebilme şansı verir bazen de, ruh hastalığına yakalanabilme yatkınlığını arttırır. Bu sürecin sonucu, bireyin sorunu nasıl algıladığına, bireyin kendini krizle baş edebilmek için yeterli hissetmesine bağlıdır [31]. Bireylerin yaşamlarında özellikle yaş ve döneme bağlı olarak oluşabilecek onların belirli yaşam dönemlerinde deneyimlenmesi beklenen gelişimsel krizle ve bireylerin yaşamlarında zorlanmalara ve onların düzenini ve

alışageldikleri alışkanlıklarını değiştiren durumsal krizler vardır [2 ve 14].

### 3.1. Durumsal Kriz (Situational Crisis)

Durumsal krizler tesadüfi veya beklenmedik şekilde gerçekleşir. Bu krize çevresel bir etkenin de etkisi bulunmaktadır. Durumsal kriz, sorunlu bir durum ve olaydan kaynaklanan bir rahatsızlık olarak ifade edilebilir. Aile içerisinde bir alkol bağımlısının olması, doğal felaketler, taşınma ve boşanma örnek olarak verilebilir [31 ve 37]. Bu krizlerde süreç dört dönemden oluşmaktadır. Akut dönem birinci ve ikinci devrenin başlangıç dönemini içerir ve dört-altı hafta kadar sürer. Krizde bireyin geçirdiği duygusal evreler şunlardır [42]; Gerçek durumun mümkün olduğu kadar uzak tutulmaya çalışıldığı, dışarıdan her şey yolunda ve düzgün gibi görünse de içte her şeyin karmakarışık olduğu ve bireyin amaçsız aktiviteler sergilediği *şok evresi*; gerçek durumla yüzleşmenin kaçınılmaz olduğu, bireyin savunma mekanizmaları kullanarak gerçek, mümkün olduğu kadar uyumlu bir şekilde adapte olmaya çalıştığı *tepki evresi*; yavaş yavaş travmadan uzaklaştırıldığı, ilgilerin yeniden su yüzüne çıktığı, gelecek konusunda da plânlamaların yapıldığı *işlem evresi*; bireyin benlik saygısının yeniden yükseldiği, yeni ilişkilerin kurulduğu ve sürdürülmeye çalışıldığı *yeniden uyum evresidir*.

### 3.2. Gelişimsel Kriz (Developmental Crisis)

Gelişim, doğumdan ölüncüye kadar devam eden bir süreç olan, belirli dönemleri kapsayan ve sürekliliği olan bir kavramdır. Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri olarak nitelendirdiği dönemlerde kişiler belirgin zorluklar yaşamakta ve yaşanan her bir zorluk bir krize neden olmaktadır [7]. Erikson'ın bakış açısına göre, duygusal gelişimin her bir aşaması, olumlu ve olumsuz duygusal çatışmayı kapsar. Bu zıt durumlar kişide gerginlik oluşturur ya da onu kişiler arası sorunlara sürükler. Erikson'a göre kişinin belirli bir evrede temel psikolojik görevi bu duygusal çatışmayı olumlu yönde çözmektir [43]. Erik Erikson, psikososyal gelişim kuramını 8 önemli aşamadan oluştuğunu belirtir. Her bir aşamada da bireyin atlatması gereken bir kriz veya bir çatışma bulunmaktadır. Sağlıklı bir kişilik oluşturabilmek için bir aşamanın başarılı olarak atlatılması, kendinden sonra gelen aşama için olumlu temel oluşturur. Eğer bir aşamadaki kriz tam anlamıyla çözümlenemezse kişi, o dönemi sağlıklı atlatamaz. Yaşamının daha sonraki dönemlerinde de bu kriz aşılınca kadar bireyde sorun yaratır. Örneğin; bebeklik çağı bunalımı olan güvensizlik, ergenlik çağı bunalımı olarak varlığını sürdürebilir [33 ve 44].

Yaşamda karşılaşılan ve gelişimin bir parçası olarak görülebilen problemler, bazı bireyler için çözümü zor olabilir ve ciddi sorunlar oluşturacak niteliğe bürünebilir. Bu nedenle, özellikle ruh sağlığı ile ilgilenen bireylerin gelişimsel yaşam krizlerini bilmesi önem taşımaktadır. Böylece hangi durumun normal olduğu hangi durumlarda müdahale edileceği belirlenebilir. Olası risk durumlarına erken müdahale ise, gelişimsel olarak yaşanması normal olan bu durumların ciddi sağlık problemlerine dönüşmeden önce önlenmesi açısından önemlidir [34]. Gelişimsel krizler, durumsal krizlere göre daha tahmin edilebilen, planlanabilen, beklenen veya normal yaşam süreçlerinin bir parçası olarak öngörülebilir krizlerdir [30]. Gelişimsel yaşam krizleri büyüme ve gelişmeye yönelik normal bir süreç olarak tanımlanabilir. Gelişimsel yaşam krizlerinin ortak teması presipite eden olayların kişilerin olgunlaşması sürecinde yer almasıdır [36]. Gelişimsel kriz, yaşam döngüsü içerisinde, bir evreden bir başka evreye geçişle ilişkilidir. Bireyler için yeni rollere alışmak uzun

zaman olarak krize neden olabilir [29]. Gelişimsel kriz, geçmiş dönemde çözümlenmeden, bilinçaltına bastırılmış bir konudaki mücadeleyi yansıtabilir ve bu kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına yansiyabilir [31].

#### **4. KRİZİN BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ (SYMPTOMS AND EFFECTS OF THE CRISIS)**

Kriz durumunda olan bireyin kalp çarpıntısı, ağlama, irkilme refleksi, inilti, başırma, çığlık atma ve hızlı nefes alıp vermesi gibi geçici fiziksel reaksiyonlar göstermesi olasıdır. Bilişsel olarak uyumda ve konsantrasyonda zorlandıkları, hafıza kaybı yaşadıkları gözlenebilir. Açık düşünme, etkin bir şekilde plan yapma ve karar alma becerileri tehlikede olabilir. Duygusal olarak kriz durumundaki bireyler kendilerini çaresiz, sinirli, yetersiz ve kontrolden çıkmış hissedebilirler. Kaygı, öfke, üzüntü, depresyon, umutsuzluk, keder, suçluluk, kızgınlık ve hayal kırıklığı gibi geçici duygular deneyimleyebilirler. Ağır bir belirsizlik yaşar, duyguları karışıktır. Bu duygu durumu krizdeki kişi kolayca incinebilir ve hatta psikiyatrik hastalıklara yatkınlığı ve savunma mekanizmalarında ise belirgin bir çöküş vardır [19]. Davranışsal anlamda, onlar geçici olarak hareketsiz ve günlük yaşamın normal faaliyetlerine geri dönmekte zorlanabilirler. Olayı hatırlatan şeylerden kaçınırlar [12]. Kriz boyunca bireyden bireye farklılık gösterse de genel olarak bireyler duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak krize çeşitli tepkiler vermektedir. Bireylerin kriz durumuna yönelik ilk tepkileri şiddetli çaresizlik, anksiyete, engellenmişlik ve umutsuzluk tepkileri olarak görülmektedir [30]. Krizde, bireysel uyum gücünün azalması, nefes darlığı, terleme, motor huzursuzluk, depresyona bağlı bedensel semptomlar; iştah azalması, uyku bozukluğu, kilo kaybı, motor yavaşlama ve bitkinlik görülebilir [41].

Kriz, uygun şekilde müdahale edilemediğinde unutulmaz izler bırakan, geri dönülmez değişimler yaratan yaşam olaylarıdır. Kimi durumlarda insanlar yaşadıkları kriz durumlarını kendi kaynaklarıyla aşabilmektedirler. Kimi durumlarda da ise profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilmektedirler [14]. Krizle baş etmede, bireyin içinde bulunduğu dönemi, fiziksel, psikolojik, sosyal ve kültürel ihtiyaçları önemlidir [19]. Birey, duygusal bir denge durumunda yaşayan ve her zaman duruma uymayı ya da denge durumunu sürdürmeyi amaçlayan bir organizmadır. Bireyin, sorunların çözümünde sorun çözme tekniklerini kullanamaması halinde denge durumu bozulmaktadır. Bu durumda birey ya sorunu çözmeli ya da çözümsüzlüğe uyum sağlamalıdır. Her olayda yeni bir denge durumu sağlanır [12]. Fakat bu denge durumunun bireyin ruh sağlığında geçici veya kalıcı sekeller bırakmaması için pozitif psikoloji uygulamalarından yararlanılabilir. Böylece, krizden arta kalan deneyim kişinin gelişimini arttıran bir süreç olabilir. Sonuç olarak, pozitif psikoloji krizde bireyin ihtiyacı olan içsel desteği sağlayabilir.

#### **5. KRİZDE MÜDAHALE VE POZİTİF PSİKOLOJİ (CRISIS INTERVENTION AND POSITIVE PSYCHOLOGY)**

Krizle baş etmeyi öğrenmek, bireyi yeni krizlerden korur ve kriz yaşamaması durumunda iyileşmeyi destekleyerek kişinin kriz deneyiminden öğrenme becerisini güçlendirir ve bireye gelişme imkanı tanır. Kriz döneminde bireyin karşılaştığı yoksunluk, boşanma, felaket ve ortaya çıkan hastalık veya diğer ağır zor şartlarda çekilen acıyı önler. Bu dönemde, kriz yaşayan bireye ruh sağlığı profesyonelleri yardım ederek, kriz durumundaki kişinin günlük hayatını problemsiz olarak sürdürebilmesini amaçlar. Bu dönemde ruh sağlığı profesyonelleri terapötik girişimde bulunarak, destekleyici sosyal kaynak ortaya koyarak ve soruna odaklı tedavi tekniklerini kullanarak tedavi

sağlarlar. Krizde tedaviyi, bireyin sorunu kadar terapistin mizacı ve stili de etkiler [35]. Kriz müdahalesinde amaç dengeleme, yani artan stresin kesilmesi, akut belirtilerin ve semptomlarının hafifletilmesi ve yüksek bir bakım düzeyine erişimin kolaylaştırılmasını sağlamaktır [6]. Bu nedenle, hastanın ve onun çevresindekilerin psikososyal ihtiyaçlarının belirlenmesi ve iletişimlerinin güçlendirilmesi, rollerdeki bozulmaların düzeltilmesi bireyin yaşayabileceği gerilim ve çatışmaları önleyebilir [35]. Bu süreçte kriz yaşayan birey/grup/toplumların pozitif psikoloji ile yaşanılanların olumlu yönlerini görerek bireyin kendini güçlendirebileceğine inandırılması önemlidir. Pozitif psikoloji, kişinin daha iyi olmasına odaklanır ve kişinin her geçen gün daha olumlu düşünmesini destekleyecek müdahaleleri içerir.

Tüm dünyada durumsal ve gelişimsel krizlerin neden olduğu psikolojik bozuklukların tedavisinde antidepresanlar, antipsikotikler ve diğer ilaç tedavileri, EKT, TMS gibi müdahaleler ve psikoterapiler kullanılmaktadır. İlaç tedavileri ve diğer müdahale tedavileri ile bozulan biyokimyasal mekanizmalar düzeltilmeye çalışılırken, psikoterapilerle öncelikle bireyin kendi duygu, düşünce ve tutumlarının farkına vararak sorunlarına çözüm bulması amaçlanmaktadır [16]. Pozitif psikolojide, bir tür psikoterapi yöntemi olup, bireyin güçlendirilmesine, iç görü sağlanmasına, hümanizme, iyimserliğin ön plana çıkarılmasına, yaşamın olumlu yönlerine odaklanmaya, şükretmeye dayanan ve bireyin psikolojisini olumlu yönde etkileyen bir duygu, düşünce, davranış ve tutumlar bütünüdür [17 ve 25]. Pozitif olma ve iyimser düşünme gibi olumlu psikolojik özellikler, olumlu sonuçların yordayıcısıdır [8]. Pozitif olan ve iyimser düşünenler gelecekte iyiyi öngörme eğilimindedir ve pozitif düşünenler adaptif baş etme stratejilerini sık kullanırlar ve krizlerle baş edebileceklerine inanırlar [39]. Umut düzeyi düşük ve yaşamın olumsuzluklarına odaklanan bireylerin günlük yaşamda stres ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğu [22], yaşam hakkında pozitif düşünen bireylerin ise insanlık için iyi şeyler yapabilme motivasyonun yüksek ve stres düzeylerinin düşük olduğu bilinmektedir. Olayların olumlu yönlerini görmeye odaklanmış bireylerin, diğerlerinin görüşlerine saygı duyarak, baskı yapmaktan kaçınarak hem kendilerinin hem de diğerlerinin kaygı düzeyi azalttıkları bildirilmiştir [13]. Bolier ve ark (2013) olumlu düşünmenin depresyonu azalttığını da ve belirtmişlerdir. Çünkü onlara göre, duygular, psikolojik travmanın önlenmesi için en iyi alanlardan biridir [28]. Kwok ve ark (2016) çocukluk dönemi depresyonunda pozitif psikoloji müdahalelerinin hastaların depresyon düzeyini düşürdüğünü ve yaşam memnuniyetini arttırdığını belirlemişlerdir. Lambert ve ark (2019) kaygı, depresyon, somatik şikayetler, iyimserlik, ilişkiler, umutsuzluk, okul performansını geliştirmenin yanı sıra stres ve travma ile başa çıkma yeteneği ile pozitif psikoloji arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir [24 ve 25].

## 6. SONUÇ (RESULT)

Olumlu düşünceleri teşvik ederek, olumlu davranış ve olumlu duygular oluşturmak olan pozitif psikoloji kavramı, durumsal ve gelişimsel kriz dönemlerinde bireylerin fiziksel ve psikososyal yaşam fonksiyonlarını devam ettirmelerini ve geliştirmelerini destekleyebilir. Bu nedenle, tüm yaşam için pozitif psikoloji önemlidir ve gereklidir. Son yıllarda pozitif psikolojik müdahale çalışmalarına yönelik ilginin artması bu gerekliliğin önemini ortaya koyması açısından önemlidir. Her ne kadar pozitif psikoloji müdahaleleri ve pozitif psikoloji kavramı salt davranışsal bir model olarak algılanmasına rağmen, pozitif olabilme, pozitif düşünebilme ve pozitif tutum geliştirebilmenin genetik, biyokimyasal, toplumsal ve

kültürel yönlerinin de açıklığa kavuşturulması için daha çok çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır. Bu çalışmanın, pozitif psikoloji kavramının genetik, kültürel ve dini olarak desteklenen ülkemizde, farklı ve ileri çalışmalarda derinlemesine incelenerek literatüre kazandırılmasında motivasyon sağlayabileceği düşünülmektedir.

#### KAYNAKLAR (REFERENCES)

- [1] Aydın, A., Yılmaz, K. ve Altınkurt, Y., (2013). Eğitim Yönetiminde Pozitif Psikoloji. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 10(1):1470-1490.
- [2] Aydoğdu, A., Kocaman-Yıldırım, N., Özkan, M. ve Özkan, S., (2013). Gelişimsel ve Durumsal Krize Müdahale: Olgu Sunumu. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 3(2):92-97.
- [3] Berksun, O.E., Oral, A., Ergin, G.N. ve Azizoğlu, S., (1993). Krize Müdahale ve Yas Olgu Sunusu. Kriz Dergisi, 1(2).
- [4] Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G.J., Riper, H., Smit, F., and Bohlmeijer, E., (2013). Positive Psychology Interventions: a Meta-analysis of Randomized Controlled Studies. BMC Public Health, 13:119.
- [5] Canat, S., Uçan, Ö. ve Yazar, H., (2009). Kriz Yaşantısı Olarak Ergenlik Dönemi Ve Ergenlik Döneminde Kriz Yaşantısı. Kriz Dergisi, 17(3):1-8.
- [6] Caplan, G., (1961). An Approach to Community Mental Health. New York: Grunne & Stratton.
- [7] Caplan, G., (1964). Principles of Preventive Psychiatry. New York: Basic Books.
- [8] Carver, C.S., Scheier, M.F., Miller, C.J., and Fulford, D., (2009). Optimism. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), Oxford Library of Psychology. Oxford Handbook of Positive Psychology (pp:303-311). New York, NY, US: Oxford University Press.
- [9] Ceyhun, B., Ergin, G. ve Duran, A., (1993). Krize Müdahale Merkezine Başvurularda Yaşam Olaylarının Değerlendirilmesi. Kriz Dergisi, 1(2).
- [10] Ceylan, M.E., (2014). Bugünün Zail Olan İnsanı ve Bir Sanat Dili Olarak Pozitif Psikoloji. Pozitif Psikoloji Anlayışı (Ed. Uğur Can Bolat). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- [11] Demirsoy, Ç., (2014). Aile Hayatı ve Pozitif Psikoloji. Pozitif Psikoloji Anlayışı (Ed. Uğur Can Bolat). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- [12] Duyan, V., (2018). Ailede Kriz Yönetimi. Aile Yaşam Döngüsü (Ed. Kezban Tepeli ve Ender Durualp). Ankara: Hedef Yayıncılık.
- [13] Emmons, R.A. and Stern, R., (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. J Clin Psychol, 69(8):846-55.
- [14] Erdur-Baker, Ö. ve Doğan, T., (2016). Kriz Danışmanlığı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- [15] Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş., (2015). Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- [16] Eryılmaz, A., (2017). Pozitif Psikoterapiler. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry; 9(3):346-362.
- [17] Fredrickson, B.L., (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. Am Psychol., 56(3):218-226.
- [18] Fernandez-Martnez, B., Preto-Flores, M.E., Forjaz, M.J., Fernández-Mayoralas, G., Rojo-Pérez, F., and Martínez-Martín, P., (2012). Self-perceived Health Status in Older Adults: Regional and Sociodemographic Inequalities in Spain. Rev Saúde Pública, 46(2):310-9.

- [19] Güney, S., (2012). Travma ve Krizi Gözden Geçirme. Hayatın Yalın Hali Kriz. (Ed. Ceylan Özge Kunduz). İstanbul: Therapia.
- [20] Güngör, A., (2017). Eğitimde Pozitif Psikolojiyi Anlamak. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2):154-166.
- [21] Grinstead, D., (2007). Positive Psychology. A Science of Prevention and Wellness Psychology Department, NorthCentral University.
- [22] Hassija, C.M., Luterek, J.A., Gainey, K., Moore, S.A., and Simpson, T., (2012). Impact of Emotional Approach Coping and Hope on PTSD and Depression Symptoms in a Trauma Exposed Sample of Veterans Receiving Outpatient VA Mental Health Care Services. Anxiety Stress Coping, 25(5):559-73.
- [23] Kararımak, Ö. ve Siviş, R., (2008). Modernizmden Postmodernizme Geçiş Ve Pozitif Psikoloji. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30):102-115.
- [24] Kwok, S.Y., Gu, M., and Kit, K.T.K., (2016). Positive psychology Intervention to Alleviate Child Depression and Increase Life Satisfaction: A Randomized Clinical Trial. Research on social work practice, 26(4):350-361.
- [25] Lambert, L., Passmore, H.A., and Joshanloo, M., (2019). A Positive Psychology Intervention Program in a Culturally-diverse University: Boosting Happiness and Reducing Fear. Journal of Happiness Studies, 20(4):1141-1162.
- [26] Layous, K., Lyubomirsky, S., Şansölye, J., Wang, L., and Doraiswamy, P.M., (2011). Delivering Happiness: Translating Positive Psychology Intervention Research for Treating Major and Minor Depressive Disorders. J Altern Complement Med., 17(8):675-83.
- [27] Lipez ve Synder, (2002). Handbook of positive psychology. Newyork: Oxford University Press.
- [28] Lotfi, E. ve Akbarzadeh, M.R., (2014). Practical Emotional Neural Networks. Neural Netw, 59:61-72.
- [29] Mete-Otlu, B., (2011). Okul Psikolojik Danışmanlarının Krize Müdahalede Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi: İzmir İl Örneği. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- [30] Metin, Ş., (2018). Kriz ve Aile. Aile Yaşam Döngüsü (Ed. Kezban Tepeli ve Ender Durualp). Ankara: Hedef Yayıncılık.
- [31] Özden, A., (1993). Krize Müdahalenin Psikiyatrideki Yeri. Kriz Dergisi, 1(3):158-165.
- [32] Özen-Kutanis, R. ve Yıldız, E., (2014). Pozitif Psikoloji İle Pozitif Örgütsel Davranış İlişkisi Ve Pozitif Örgütsel Davranış Boyutları Üzerine Bir Değerleme. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 5(11):135-154.
- [33] Özgüngör, S. ve Acun Kapıkıran, N., (2011). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeklerinin Türk Kültürüne Uygunluğunun Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi: Ön Bulgular. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36).
- [34] Özyürek, A., (2018). Gelişimsel Yaşam Krizleri. Aile Yaşam Döngüsü (Ed. Kezban Tepeli ve Ender Durualp). Ankara: Hedef Yayıncılık.
- [35] Sayıl, I., (1992). Olağanüstü Koşullarda Krize Müdahalenin Yeri ve Önemi. Kriz Dergisi, 1(1):4-7.
- [36] Sayıl, I, Palabıyıköğlü, R., ve Berksun, O., (1996). Kriz ve Krize Müdahale Kurs Notları. Kriz Merkezi Yayınları, Ofset Basımevi.
- [37] Palabıyıköğlü, R., (1999). Durumsal Krizler, Kriz Ve Krize Müdahale. A.Ü. Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi. Ankara.



- 
- [38] Peterson, C., (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*, 1(55):44-55.
- [39] Scarpa, A., Haden, S., and Hurley, J., (2006). Community Violence Victimization and Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder: The moderating Effects of Coping and Social Support. *J Interpers Violence*, 21(4):446-69.
- [40] Seligman, M.E.P., (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In CR Snyder, & SJ Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp:3-7). New York, NY: Oxford University Press.
- [41] Sonneck, G., (1985). *Krisenintervention und Suizidverdhütung*. Facultasverlag: Wien.
- [42] Sözer, Y., (1992). Psikiyatride Kriz Kavramı ve Krize Müdahale. *Kriz Dergisi*, 7(1).
- [43] Trawick-Swith, J., (2013). *Early Childhood Development*. (Çeviren: Berrin Akman). Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık.
- [44] Yalçın, H., (2010). *Çocuk Gelişimi*. Ankara: Nobel Yayınevi, 211-249.
- [45] Yılmaz, A.T., (1999). Basel Üniversitesi Psikiyatrik Krize Müdahale Servisinde Tedavi Gören Hastaların Sosyo Demografik ve Psikiyatrik Açından Değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*, 7(1):15-19.
- [46] Yüzügüldü, O. ve Bildik, T., (2018). Ergenlerde Travma ve Krize Müdahale. Bildik, T., Editör. *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar*. Ankara: Türkiye Klinikleri.