

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu

POZİTİF PSİKOLOJİ



DESTEK YAYINLARI: 1585

PSİKOLOJİ: 25

PROF DR. ERTUĞRUL KÖROĞLU / POZİTİF PSİKOLOJİ

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Bu kitabın önceki baskıları,
ESENKAL yayıncılık tarafından yayımlanmıştır.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Özlem Küskü
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal- Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Nisan 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-622-4

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu

POZİTİF PSİKOLOJİ

Mutluluk ve Esenlik Genişletilmiş Baskı



Mutluluk ve Esenlik Kılavuzu



Bu kitabımı,

*En büyük önceliđi ailesi olan,
Bunun için her türlü özveride bulunan,
Çocuklarını sevgiyle yetiştiren,
Kořulsuz sevginin ne olduđunu bizlere gösteren,
Sıcacık bir aile ortamı yaratan,
Hep arkamızda olduđunu hissettiren, hep yüreklendiren,
Vermenin almaktan çok daha güzel olduđunu öğreten,
Çok duyarlı, çok engin ve çok derin,
Ayrıca, son derece anlayışlı ve düşünceli bir insan olan,
Başkalarında hep “iyi”yi gören,
Çevresindeki herkesin iyiliđini isteyen,
Çevresindekileri hep iyi hissettiren,
İç güzelliğini hep dışarı yansıtan,
Bizi hep güleryüzle karşılayan,
Yaşamdaki yol arkadaşım,
Ve en büyük destekçim,
Ferhan’a adıyorum...*

İÇİNDEKİLER

<i>Önsöz</i>	9
<i>Prof. Dr. Ertuğrul KÖROĞLU Özgeçmişi</i>	13
Mutluluk ve Esenlik Bakış Açısı (Olumluluk Psikolojisinin Temelleri)	19
Güçlü Yanlarımız	145
<i>Sonsöz</i>	195
<i>Olumluluk Psikolojisi</i>	207
<i>Kaynaklar</i>	209

ÖNSÖZ

Olumluluk psikolojisi (pozitif psikoloji), mutluluk, genel iyilik durumu, esenlik, gönenç gibi, insan yaşamının olumlu yanlarıyla ilgilenen bir bilim dalıdır. Olumluluk psikolojisi, “Bireylerin ve toplumların daha iyiye gitmesini sağlayan etkenleri bulmayı ve bunları geliştirmeyi amaçlayan, insanın kendi işlevselliğinin doruğunda olmasıyla ilgilenen bir bilim dalıdır”.

Psikoloji bilim dalı, genelde insanların yeterliklerinden çok yetersizlikleriyle ilgilenir. Oysa, olumluluk psikolojisi alt dalı, daha çok insanların yeterlikleriyle ve güçlü olduğu yanlarıyla ilgilenir. Sorunları çözmeye odaklanmaktan çok, yaşamı, yaşamaya değer kılan etkenler üzerinde durur. Özellikle ilgilendiği alanlar, iyilik durumu ve esenlik, olumlu duygular, iyimserlik, akış, yaratıcılık, kişisel olarak güçlü olunan alanlar, bilgelik, ruhsal sağlık, ruhsal dayanıklılık ve olumlu ilişkiler gibi alanlardır.

Olumluluk psikolojisi bilimi, üç değişik düzeyde işlem yapar. Bunlar özne düzey, bireysel düzey ve toplumsal düzeydir.

Özne düzey, sevinç duyma, iyilik durumu, esenlik, yaşamdan ve yaşadıklarından doyum bulma, iyimserlik, mutluluk ve akış gibi olumlu yaşantıları kapsar. Bu düzey, iyi bir iş çıkarmaktan ya da iyi bir insan olmaktan çok, kendini iyi hissetmekle ilgilidir.

Bireysel düzeyde, iyi bir yaşamın bileşenlerini ve iyi bir insan olmak için gerekli bireysel nitelikleri tanıyıp tanımlamayı amaçlar. Söz konusu olabilecek bireysel nitelikler, insanın güçlü yanları, üstünlükleri ve erdemleri, ileri görüşlülüğü, sevme yeterliği, yürekliliği, kararlılığı, bağışlayıcılığı, özgünlüğü, bilgeliği, insan ilişkileri becerileri ve üstün yetenekleri gibi niteliklerdir.

Toplumsal düzeyde, yurttaşlıkla ilgili erdemler, toplumsal sorumluluklar, duygusal destek sağlama, özgecilik (başkalarının iyiliği için elinden geleni esirgememe), incelik (nezaket), hoşgörü, iş ahlâkı, olumlu kurumlar ve benzeri diğer etkenler gibi, yurttaşlık bilincinin gelişmesini sağlayacak, kişinin yaşadığı topluma katkıda bulunabilecek ve kişinin kendisini aşmasını sağlayacak etkenler üzerinde durur.

Ruh sağlığı alanında çalışanlar, genellikle, yaşamı, neyin yaşamaya değer kıldığı ya da sıradan insanların, sıra dışı koşullarda değil, olağan koşullarda nasıl daha mutlu yaşayacakları konusunda pek bilgi sahibi değildirler.

Artık, güçlü yanlarımızı ve yeteneklerimizi bulup ortaya çıkarma, her alanda nasıl daha başarılı olabileceğimizi bulma, kendimizi nasıl geliştirebileceğimiz, nasıl daha doyurucu bir iş yaşamımızın ve ilişkilerimizin olabileceği ve sıradan yaşamı güzel yaşama sanatı konularında daha çok bilgi edinmemiz gereken bir zamana geldik. Olumluluk psikolojisinin geliştirilmesinin nedeni işte bütün bunlardır...

Mutluluğu tanımlarken, zevkli, keyifli, hoşça giden yaşantıların olmasıyla ya da eğlenerek, hoşça zaman geçirerek mutlu olmakla; bir anlam taşıyan ve bir amaca dayalı mutluluğu birbirlerinden ayırt etmek gerekir. Mutluluğu, yaşam doyumu bağlamından koparırsak, mutlu olmadan da birçok hoş duyuyu yaşayabileceğimizi söyleyebiliriz. Sevdiğimiz arkadaşlarımızla birlikte iyi bir yemek yemek, içki içmek, dans etmek,

gezmek, alışveriş yapmak ya da bir bilgisayar oyunu oynamak, bize hoşça zaman geçirebilir; ancak bunların daha temel yaşam doyumu ile bir ilişkisi yoktur. Mutluluk bir denge konusudur. Bir amacı olmadan çok keyif almak, zevk almak, eğlenmek, kimi zaman zarar verici bile olabilir. Derin bir anlamı olmadan, sürekli keyif almanın ya da zevk almanın peşinde koşmak, insanın kendisini boş hissetmesine yol açabilir. Öte yandan, kendine iyi duygular yaşatmadan, sürekli bir amaç peşinde koşmak da geride birtakım özlemler bırakır. Tam bir mutluluk, yaşamdan ve yaptıklarından tat almayı ve yaşamda derin bir anlam bulmayı ve yaşam doyumunu bir arada barındırır.

İnsanın güçlü olduğu yanlarını bilmesi ve bunlara göre ilerlemesi, içgörü kazanmayı ve yaşama ilişkin yeni bakış açıları kazanmayı, zorlanmalar karşısında daha dayanıklı olmayı, iyimserliği ve ruhsal dayanıklılığı, kendini yönlendirebilmeyi, kendine güvenmeyi ve benlik saygısını geliştirmeyi, yaşama gücünün ve içsel gücün artmasını, mutlu ve doyumlu olmayı, amaçlarına ulaşmayı, kendini işe daha çok vermeyi ve işinde daha başarılı olmayı sağlar.

Bu kitapta, ruhsal bozuklukların ötesinde, nasıl daha mutlu olunacağı ve esen kalınacağı ile ilgili temel bilgiler aktarılmıştır...

Okuyucularıma yararlı olmasını diliyorum...

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu

Ankara, 22 Ekim 2019

Prof. Dr. Ertuğrul KÖROĞLU
Özgeçmiş

İzmir doğumludur. İzmir, Bornova Anadolu Lisesi'ni (İzmir Koleji) bitirdiği yıl, uluslararası bir bursla (AFS-EFIL, European Federation for Intercultural Learning) Hollanda, Zwolle'de, Gymnasium Celeanum'da, bir yıl süreyle "exchange student" olarak eğitim görmüştür. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirmiştir. Devlet Hizmeti Yükümlülüğü sırasında farmakoloji doktorası eğitim programına katılmıştır. Devlet Hizmeti Yükümlülüğü'nü yerine getirdikten sonra Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'na araştırma görevlisi olarak girmiştir. 1988-1989 yıllarında ABD, Houston'da, Baylor College of Medicine Psikiyatri Bölümü'nde klinik psikiyatri, uyku fiziolojisi ve bozuklukları alanında "Postdoctoral Fellow" olarak çalışmıştır. 1991 yılında Doçent olmuş ve 1997 yılına dek Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda Öğretim Üyesi olarak görev yapmıştır, 39 yaşında Profesör olmuş ve Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde de Öğretim Üyeliği yapmıştır. Bu fakültede, psikiyatri anabilim dalı başkanlığı, dahili tıp bilimleri bölüm başkanlığı yapmasının yanı sıra Üniversitenin İletişim Fakültesi'nin kurucu dekanlığını da yapmış, fakülteyi kurmuş ve üniversite yönetim kurulu ve senatosu üyeliklerinde bulunmuştur.

Japonya, Tokyo’da, Asya Uyku Laboratuvarları Birliği’nin (Asian Sleep Research Society), Türkiye adına kurucu üyesi olarak seçilmiş, yönetim kurulu üyeliğine getirilmiştir.

Özellikle bağımlılık tedavilerinde çok özel bir yeri olan, “Motivational Interviewing” (MI) eğitmenliği eğitimi olarak, “Motivational Interviewing Network of Trainers” (MINT) üyesi eğitmen olma yeterliğini kazanmıştır. ABD, New York’taki, Albert Ellis Psikoterapi Enstitüsü’nün “Rational Emotive Behavior Therapy” (REBT) sertifikalı psikoterapi eğitim programlarını yerinde tamamlamış, enstitünün “Associate Fellow”u ve bu alanda Türkiye’nin ilk, uluslararası düzeyde tanınan, “Certified Supervisor”u ve psikoterapisti olmuştur. Ayrıca, ABD, Philadelphia’daki Beck Psikoterapi Enstitüsü’nün Bilişsel Terapi ve Linehan Enstitüsü’nün Eytışimsel (Diyalektik) Davranışçı Terapi eğitim programlarına da katılmıştır. Daha sonra, olumluluk psikolojisi (pozitif psikoloji) bağlamında Esenlik Terapisi (Well-Being Therapy) eğitimi almıştır. Birbirlerini bütünleştiren ve birbirleriyle örtüşen, isteklendirici (motivasyonel) görüşme yöntemi, isteği güçlendirme terapisi (motivational enhancement therapy), bilişsel davranışçı psikoterapi (Albert Ellis, Beck ve Linehan yaklaşımları) ve esenlik terapisi eğitim programlarını, ilgili enstitülerle birlikte Türkiye’de de düzenlemektedir. Ayrıca, MINT üyesi eğitmen olarak, Rusya’nın en büyük psikiyatri kliniği olan, Moskova, Alekseeva Psikiyatri Hastanesi’nin psikiyatrist ve psikologlarının, isteklendirici (motivasyonel) görüşme yöntemi (İGY) eğitimlerini de üstlenmiştir. Bakü, Azerbaycan’da da Hazar Üniversitesi’nin düzenlediği eğitimde İGY, yine Bakü’de Devlet Pedagoji Üniversitesi’nde bütünleşik terapi eğitimleri vermiştir. Ayrıca, Bakü, Azerbaycan’da Hazar Üniversitesi’nde Konuk Öğretim Üyesi olarak dersler vermeyi sürdürmektedir.

Türkiye'nin en donanımlı özel psikiyatri hastaneleri olan ve kırk bin metrekarenin üzerinde bir yerleşkede, on iki bin metrekarenin üzerinde bir kapalı alanı bulunan, 49 yataklı BOYLAM PSİKİYATRİ HASTANESİ'ni; ayrıca, tek kişilik odalarda, 76 yataklı BOYLAM PSİKİYATRİ AMATEM'i (Alkol ve Madde Bağımlılıkları Tedavi Merkezi) kurmuştur. Bu yataklı tedavi merkezlerinin yanı sıra, ayakta tedavi hizmeti de veren, terapi, eğitim, araştırma ve ruhsal danışmanlık merkezlerini (BOYLAM PSİKİYATRİ Kavaklıdere, Ankara; Levent ve Ataşehir, İstanbul) de kurmuştur. Yönetim kurulu başkanı olarak görevini sürdürmekte, hastalarını ve danışanlarını bu merkezlerde görmektedir.

Klinik uygulamanın yanı sıra, sürekli eğitim etkinlikleri düzenleyen, bilimsel araştırma tasarımı, yönetimi ve denetimi yapan, basım ve yayıncılık etkinlikleri olan ve kurumsal danışmanlık hizmetleri veren BOYLAM PSİKİYATRİ ENSTİTÜSÜ'nde de çalışmalarını sürdürmektedir.

Bu çalışmalarının yanı sıra, kurucularından olduğu, KOL KOLA Bağımlılıktan Kurtarma Sağlık ve Eğitim Vakfı'nda (KOL KOLA BAKSEV) alkol, madde ve diğer bağımlılıkların önlenmesi ve tedavi edilmesi konusunda da çalışmalar yürütmektedir.

Boylam Psikiyatri Enstitüsü ile Mezuniyet Sonrası Sürekli Tıp Eğitimi Derneği'nin (MESTED) birlikte düzenlediği Psikiyatri-de Sürekli Eğitim Kongresi'nin (PSEKON) kongre başkanlığını sürdürmüş, MESTED'in düzenlediği diğer "Sürekli Tıp Eğitimi" kongresi ve kursları çalışmalarına, yönetim kurulu üyesi olarak katkıda bulunmuş ve aile hekimlerine yoğun psikiyatri eğitimleri (AHEPSİ) vermiştir. Bütün bu eğitimler, 20 yılı aşkın bir süre, sürekli tıp eğitimi bağlamında, kesintisiz sürdürülmüştür. Bunların yanı sıra, Klinik Psikoloji ve Psikiyatri Sempozyumu'nun (KLİPPS) başkanlığını da yapmaktadır.

Türkiye’de, yüzün üzerinde Öğretim Üyesinin katılımıyla hazırlanmış olan PSİKİYATRİ TEMEL KİTABI’nın ve PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİ adlı, çok yazarlı kitapların yayın yönetmenidir. Amerikan Psikiyatri Birliği’nin yayımladığı ve psikiyatri bilim dalının dünyada genel kabul gören, temel tanı koyma kitabı olan, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı’nın (DSM, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) III’ten sonraki bütün baskılarını ve son baskısı olan DSM-5’i Türkçe’ye kazandırmıştır.

Psikiyatride, dünyada en yaygın olarak kullanılan klinik ölçek olan, DSM-5’e Göre Yapılandırılmış Klinik Görüşme’yi (SCID-5) Türkçe’ye çevirmesinin yanı sıra Türkiye için geçerlilik ve güvenilirliğini yapan kurula da başkanlık yapmıştır. Bugüne dek Türkiye’de yapılmış en kapsamlı epidemiyoloji araştırması olan ve çıkarılan örnekleme göre, yaklaşık kırk bin çocuğun, yüzlerce doktorla evinde tarandığı, “Çocuklarda Kronik Hastalıkların Sıklığı” epidemiyoloji çalışmasının (Ro-CODEC) araştırma yöneticiliğini yapmıştır.

Başta, KLİNİK PSİKİYATRİ ve KİŞİLİK BOZUKLUKLARI olmak üzere, yayımlanmış otuzun üzerinde özgün kitabının, kitap çevirilerinin ve yayın yönetmenliğini yaptığı kitapların yanı sıra, Psikiyatri Bülteni, Depresyon Bülteni, Güncel Psikoloji ve Psikiyatri Dergisi (“Psychology Today”in Türkçesi) gibi çok sayıda derginin de uzun bir süre yayımlanmasını sağlamıştır.

Hekimler Yayın Birliği’nin psikiyatri alanında yayımlanan kitaplarının ve HYB Yayıncılık’ın yayımladığı, “bibliyoterapi (psikoterapide kaynak ve yardımcı kitaplar), kendini geliştirme, esin kaynakları, ilişkiler (evlilik terapisi), cinsel yaşam ve eğitim, anababa ve çocuk eğitimi” alanlarındaki, üç yüzün üzerindeki kitabın yayın danışmanlığını yapmıştır.

ABD’de yayımlanmış olan Encyclopedia of Human Biology adlı ansiklopedinin “Sleep Disorders” bölümünün yazarıdır.

Bilişsel-Davranışçı Psikoterapilerin çıkış noktası olan ve bilgi kuramını temel alan Akılcı Duygulanım - Bilişsel Davranışçı Terapi (ADDT) konusunda kurslar düzenlemekte ve bir yaşam danışmanlığı programı olan “Hiç Kendimi Üzemem!..” ve “Kendinize Yatırım Yapın, İşyerinde Ruh Sağlığı Eğitimi ve Taraması” programlarını, aynı adla yazdığı kitaplarla birlikte, kişilere ve kurumlara eğitimini vermekte ve bu konuda kurumsal danışmanlık yapmaktadır.

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association), psikiyatri bilim dalına yaptığı katkılarından ötürü kendisini “International Fellow” olarak seçmiştir. Amerika, Ulusal Davranışçı ve Bilişsel Terapiler Derneği’nin (National Association for Behavioral and Cognitive Therapies) üyesidir. European Association for Behavioural and Cognitive Therapies’in (EABCT) de Türkiye’den üyesi ve temsilcisi olarak seçilen, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği’nin kurucu eşbaşkanıdır ve yönetim kurulu üyeliğini yapmıştır.

İngilizce’nin yanı sıra, artık öğrencilik yıllarındaki denli iyi derecede olmamakla birlikte, Hollandaca bilmektedir.

Evlidir, eşi İngilizce dil eğitmenidir ve yayıncılık yapmaktadır. Sağlık kurumları işletmeciliği alanından sonra, işletme dalında doktora eğitim programını sürdüren Gönenç adında ve klinik psikoloji alanında doktora eğitim programını sürdüren Kutalp adında iki gencin babası olmaktan övünç duymaktadır.

Bahar ve kış aylarında Enduro motosikletiyle dağ tepe gezmek ve motokros yapmak, yaz aylarında teknesiyle gezmek, ayrıca su kayağı yapmak; bahçesiyle uğraşmak; çok değişik ülkelere gitmek ve müzikleriyle, danslarıyla, yemekleriyle, gelenekleriyle ve yaşam biçimleriyle yeni kültürleri tanımak en

büyük eğlence uğraşlarıdır. Seksenin üzerinde ülkede fotoğraf ve film çekme olanağı bulmuştur. Değişik kültürlerin değer yargılarını ve olaylara değişik bakış açılarını görmekten ve bunları anlamaya çalışmaktan büyük zevk alır...

Mutluluk ve Esenlik Bakış Açısı

(Olumluluk Psikolojisinin Temelleri)

Olumluluk psikolojisi (pozitif psikoloji), mutluluk, genel iyilik durumu, esenlik, gönenç gibi, insan yaşamının olumlu yanlarıyla ilgilenen bir bilim dalıdır. Kurucusu olan Martin Seligman'ın tanımıyla, olumluluk psikolojisi, "Bireylerin ve toplumların daha iyiye gitmesini sağlayan etkenleri bulmayı ve bunları geliştirmeyi amaçlayan, insanın kendi işlevselliğinin doruğunda olmasıyla ilgilenen bir bilim dalıdır".

Psikoloji bilim dalı, genelde insanların yeterliklerinden çok yetersizlikleriyle ilgilenir. Oysa, olumluluk psikolojisi alt dalı, daha çok insanların yeterlikleriyle ve güçlü olduğu yanlarıyla ilgilenir. Sorunları çözmeye odaklanmaktan çok, yaşamı, yaşamaya değer kılan etkenler üzerinde durur. Özetle söylenecek olursa, olumluluk psikolojisi, -8'den, -2'ye nasıl gelineceği ile değil, +2'den, +8'e nasıl gelinebileceği ile ilgilenir. Özellikle ilgilendiği alanlar, iyilik durumu ve esenlik, olumlu duygular, iyimserlik, akış, yaratıcılık, kişisel olarak güçlü olunan alanlar, bilgelik, ruhsal sağlık, ruhsal dayanıklılık ve olumlu ilişkiler gibi alanlardır.

Ruhsal dayanıklılık (*resilience*), son yıllarda sık kullanılan önemli bir kavramdır. Ruhsal dayanıklılık, olumsuz bir dış etken ya da ruhsal açıdan örseleyici bir olayla karşılaşıldığında, ruhsal olarak sağlıklı ve işlevsel tepki verme yeterliği olarak tanımlanır. Bu yeterlik, olumsuz yaşantılarla baş etmenin,