

Psikolojide Güncel Kavramlar
- 1 -
POZİTİF PSİKOLOJİ

Editörler:

Prof. Dr. Ahmet Akın

Dr. Ümran Akın



Psikolojide Güncel Kavramlar - 1 - Pozitif Psikoloji

Editörler: Prof. Dr. Ahmet Akın, Dr. Ümran Akın

Yayın No. : 2346
Psikoloji No. : 132
ISBN : 978-605-7846-57-0
Basım Sayısı : 2. Basım, Ağustos 2019

© Copyright 2019, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340
Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Genel Yayın Yönetmeni : Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Yayın Koordinatörü : Gülfem Dursun -gulfem@nobelyayin.com-

Redaksiyon : Sinem Kömürcü -sinem@nobelyayin.com-
Yıldız Çağlayan -caglayanyildiz@nobelyayin.com-
Sayfa Tasarım : Hamide Yalçın -hamide@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım : Mehtap Yürümez -mehtap@nobelyayin.com-
Baskı ve Cilt : Atalay Matbaacılık / Sertifika No.: 15689-
Büyük Sanayi 1 Cad. Elif Sok. No.:7/236-237 İskitler / ANKARA

Kütüphane Bilgi Kartı

Akın, Ahmet., Akın, Ümran.
Psikolojide Güncel Kavramlar - 1 - Pozitif Psikoloji / Ahmet Akın, Ümran Akın
2. Basım. VI + 178 s. 13,5x21,5 cm. Kaynakça var, dizin yok.
ISBN: 978-605-7846-57-0
1. Pozitif Psikoloji 2. Psikolojide Güncel Kavramlar 3. Psikoloji

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.
Adres: Bahçekapı mh. 2465 sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat Şaşmaz-ANKARA - siparis@nobelyayin.com-
Telefon: +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 65
E-Satış: www.nobelkitap.com - www.atlaskitap.com - **Bilgi:** esatis@nobelkitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa Basım Dağıtım, Ana Basım Dağıtım, Arasta, Arkadaş Kitabevi, Başarı Dağıtım, D&R mağazaları, Dost Dağıtım, Güneş Dağıtım, Kitapsan, Nezih Kitabevleri, Prefix, Remzi Kitabevleri, TveK Mağazaları

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1 **ÖZNEL İYİ OLMA** **DOÇ. DR. AHMET AKIN**

Öznel İyi Olmayla İlgili Araştırmalar	6
Kaynakça	10

BÖLÜM 2 **PSİKOLOJİK İYİ OLMA** **DOÇ. DR. AHMET AKIN**

Psikolojik İyi Olma Kavramının Tarihsel Gelişimi	15
Psikolojik İyi Olmaya Yönelik Kuramsal Açıklamalar	20
Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Modeli.....	24
Psikolojik İyi Olma ve Cinsiyet.....	31
Psikolojik İyi Olma ve Yaş.....	32
Psikolojik İyi Olma ve Sosyoekonomik Düzey	35
Psikolojik İyi Olma ve Evlilik	36
Psikolojik İyi Olma ve Kültür.....	38
Psikolojik İyi Olma ve Öz-Saygı	45
Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Destek	48
Psikolojik İyi Olma ve Tinsellik	49
Psikolojik İyi Olma ve Boş Zamanları Değerlendirme	52

Psikolojik İyi Olma ve Fiziksel Sağlık	53
Psikolojik İyi Olma, Stres ve Başa Çıkma	54
Kaynakça	57

BÖLÜM 3

UMUT

UZM. PSK. DAN. FATİH USTA

Umut Teorisi	74
Umut Teorisinin İlişkili Olduğu Modellerle Karşılaştırılması	75
Danışma Sürecinde Umudun Rolü	76
Umut ve Cinsiyet	79
Umut ve Başa Çıkma	79
Umut ve Sosyal Destek	80
Kaynakça	81

BÖLÜM 4

OTANTİKLİK

UZM. PSK. DAN. MEHMET EMİN TURAN

Modern ve Postmodern Çağda Otantiklik	83
Gelişimsel Olarak Otantikliğin Ortaya Çıkışı	85
Otantikliğin Önemi	90
İlişkilerde Otantiklik	90
Çocukluk ve Ergenlikte Otantik Davranışları Teşvik Etmek	91
Kaynakça	93

BÖLÜM 5

PROAKTİVİTE

YRD. DOÇ. DR. NESLİHAN ARICI

Kavramsal Açıdan Proaktivite	95
Proaktif Kişiliği Açıklayan Yaklaşımlar	96
Proaktif Kişilik Özelliği ve Beşli Modeldeki Kişilik Özellikleri	98
Proaktif Kişilik ve Benlik Saygısı	99

Proaktif Kişilik ve Öz-etkinlik/Öz-yeterlik.....	99
Proaktivite İş ve Kariyer Performansı.....	100
Proaktif Kişilik ve Liderlik.....	100
Kaynakça	101

BÖLÜM 6
KARARLILIK
YRD. DOÇ. DR. NESLİHAN ARICI

Kavramsal Açıdan Kararlılık	103
Kararlılık ve Zekâ	104
Kararlılık ve Beşli Model	105
Kararlılık, Kendilik Kontrolü ve Kendilik Disiplini	106
Kararlılığın Boyutları.....	107
Kaynakça	107

BÖLÜM 7
PSİKOLOJİK KIRILGANLIK
YRD. DOÇ. DR. RECEP UYSAL

Kavramsal Açıdan Kırılğanlık	109
Kırılğanlık: Değişmez, Durağan Bir Özellik mi?	113
Kırılğanlık ve Risk.....	115
Kırılğanlık ve Dayanıklılık	117
Psikolojik Kırılğanlık ve Stres	118
Psikolojik Kırılğanlık ve Cinsiyet.....	119
Psikolojik Kırılğanlık ve Ergenlik	121
Psikolojik Kırılğanlık ve Yaşlılık	123
Kırılğanlık ve Sosyal Fobi	124
Kaynakça	126

BÖLÜM 8
DUYGUSAL DIŞA VURUM
DR. NİHAN ÇİTEMEL

Kavramsal Açıdan Duygusal Dışa vurum.....	129
Duyguların Bastırılması.....	134
Duygusal Dışa vurum ve Psikolojik Yaklaşımlar	136
Duygusal Dışa vurum ve Psikolojik İyi Olma	139
Duygusal Dışa vurum ve Cinsiyet	140
Duygusal Dışa vurum ve Kişiler Arası İlişkiler.....	141
Duygusal Dışa vurum ve Kültür	142
Kaynakça	144

BÖLÜM 9
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
YRD. DOÇ. DR. NESLİHAN ARICI

Kavramsal Açıdan Psikolojik Dayanıklılık.....	149
Psikolojik Dayanıklılık, Risk, Yatkınlık ve Koruyucu Faktörler	150
Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri.....	151
Psikolojik Dayanıklılık ve Ailesel Özellikler	151
Psikolojik Dayanıklılık ve Toplumsal/ Dışsal Destek Sistemleri	152
Psikolojik Dayanıklılığı Ele Alan Yaklaşımlar ve Modeller	153
Kaynakça	157

BÖLÜM 10
YAŞAM ANLAMI
UZM. PSK. DAN. İBRAHİM TAŞ

Kavramsal Bakış.....	159
Aranan Anlam.....	165
Mevcut Anlam	167
Yaşamın Anlamı Kavramı ile İlişkili Kavramlar	168
KAYNAKÇA	171