

## EDİTÖRDEN

Pozitif psikoloji kavramı ilk kez 2005 yılında konuşulmaya başladı. 2008 yılında bu konuda ilk kongre yapıldı ve yeni bir bilim disiplini ortaya çıktı. Temellerinin neye dayandığını araştırırken aslında bizim Anadolu irfanını alıp sistematize ederek, metodolojisini de geliştirip Pozitif Psikoloji diye sunmuşlar. Pozitif psikolojiyi “Doğu Bilgeliliğinin, Anadolu İrfanının bilimsel metodoloji ile sistematize edilmiş biçimi” olarak tanımlayabiliriz. Pozitif psikoloji bireyde, gelişimde, ilişkilerde, problem çözmede ve evlilikte olan birçok soruna cevap veren bir bilim. Hiç psikiyatrik bir sorunu olmayan kişinin de pozitif psikolojiye ihtiyacı var ve bu bir koruyucu ruh sağlığı çalışmasıdır.

Dünya Mutluluk Raporu kapsamında üst üste beşinci kez “dünyanın en mutlu ülkesi” olarak gösterilen Finlandiya’da şimdi mutluluk dersleri verilmesi gündemde. Aslını ifade etmek gerekirse bu alanda ülkemizdeki örnek ve öncü çalışmaları biz yıllardır Üsküdar Üniversitesi olarak sürdürüyoruz ve bu alanda onlarca çalışmayı da hayata geçirdik. Ülkemizde mutluluk bilimine ilişkin ilk ders, 2013’ten günümüze tam 10 yıldır Üsküdar Üniversitesinde Rektörlük dersi olarak okutuluyor. Türkiye’de pozitif psikolojinin öncüsü olma hassasiyetiyle bu alandaki önemli çalışmalar ile kamuoyunda farkındalık oluşturmanın yanı sıra akademi ve bilim dünyasına önemli katkılar sunuyoruz.

Dünyanın sayılı üniversitelerinden yıllar önce bu dersi akademik ders programına alan ilk üniversite olduğumuzu ifade ederken dünya üniversitelerindeki seyri ise şu şekilde olmuştur. Harvard Üniversitesi, ‘insanların mutluluğu yakalaması için çığır açan ders’ olarak duyurduğu pozitif psikoloji dersi ile empati,

duygusal zekâ, sıkıntılarla başa çıkma gibi kişisel becerilerin artırılmasını hedefliyor. Harvard’dan sonra 2018 yılında Yale Üniversitesi de ders olarak okutmaya başladı. Daha sonra 2019 yılında da İngiltere Bristol Üniversitesi, müfredatında pozitif psikolojiye yer verdi. Bristol Üniversitesi, pozitif psikolojiyi intihar salgınına karşı mutluluk bilimi şeklinde değerlendirdi. Şu an ABD’de lise ve ortaokul öğrencilerini ders ortasında mindfulness eğitimine götürüyorlar. Çünkü batıda ve ABD’de öğrenciler arasında intihar girişimleri ve major depresyon vakaları çok arttı, 2008’den itibaren adeta pik yaptı. Bu dersin haricinde Üsküdar Üniversitesi ev sahipliğinde pozitif psikolojinin bilimsel kongrelerini düzenliyoruz. İlki 2016 yılında düzenlenen Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongreleriyle bu alandaki dünyaca ünlü uzman isimleri bir araya getiriyoruz. Bu yıl NPİSTANBUL Hastanesi, NP Etiler & Feneryolu Tıp Merkezi, Türk Psikolojik Danışma Rehberlik Derneği ve Pozitif Psikoloji Enstitüsü paydaşlığında 10, 11 ve 12 Mart 2023 tarihlerinde gerçekleştirdiğimiz 5. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi’nin temasını “İyilik Bilimi / İyilikten Ne Doğar? & Deprem ve Travma Sonrası Büyüme” olarak belirledik.

Harvard Üniversitesinden çoklu zekâ kuramının mucidi Psikolog Prof. Dr. Howard Gardner’i onur konuğu olarak misafir ettik. “İyilik Bilimi, Çoklu Zekâ Kuramı” başlıklı bir konuşma gerçekleştirdiği kongremizde ‘İyilik Bilimi’, ‘İyilikten ne doğar?’, ‘Hayatın Anlamı ve Amacı’, ‘İyimserlik ve Umut’, ‘Psikolojik İhtiyaçlar ve Motivasyon’, ‘Psikolojik Sağlamlık’, ‘Travma Sonrası Gelişim’ ve ‘İnsan İlişkileri ve Sosyal Destek’ gibi konuları ele aldık. Çoklu zekâ kuramcısı ABD’li Psikolog Prof.

Dr. Howard Gardner'in özellikle "Gelecekte hayat kolaylaşabilir ancak insan kalmak çok kolay olmayabilir." şeklindeki söylemi dikkat çekici oldu.

Üç gün süren oturumların ardından kongre düzenleme kurulu olarak "Deprem Sonucu, Travma Sonrası Büyüme Manifestosu"nu da kamuoyu ile paylaştık. Deprem gibi travmatik deneyimlerin sadece psikolojik bozukluklara değil, aynı zamanda olumlu değişim ve gelişime de neden olabildiğini vurguladık. 7 maddelik manifestoda ülkemizi yasa boğan Kahramanmaraş merkezli depremlerden alınması gereken derslerin altını çizdik. Depremi tüm vatandaşlarımız ve ülkemiz için büyüme ve gelişimi yönlendirme ve farkındalığı artırma fırsatı olarak değerlendirilmesi gerektiğini ele aldık. Manifestodaki "Ülkemizdeki çocuk, genç, yetişkin tüm bireylerde farkındalık, hazırlık ve başa çıkma açısından gelişim ve öğrenmeyi destekleyici faaliyetler artırılmalıdır. Toplum olarak da yardımlaşma, iş birliği ve örgütlenme açısından gelişime yol açacak adımlar atılmalıdır." ifadelerinin özellikle altını çizmek isterim.

Pozitif psikoloji alanındaki çalışmalarımızı bunlarla sınırlamadık. Üsküdar Üniversitesi olarak bu yılın başında okuyucusuyla buluşan "Mutluluk Bilimi, Gençler İçin Pozitif Psikoloji Uygulamaları" isimli çalışmayı hazırladık. Üsküdar Üniversitesi Yayınlarından çıkan çalışmamız Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) müfredatının genel kurallarına göre yardımcı ders kitabı olarak 22 psikoloji profesyoneli yazar telifinde hazırlandı. 19 üniteden oluşuyor. 5 yılda tamamlanan eser, psikolojik danışman ve rehber öğretmenler için adeta kılavuz niteliği taşıyor.

Ayrıca 2019 yılında kaleme aldığımız "10 Adımda Pozitif Psikoloji" kitabı ise her biri

psikoloji ve psikiyatrinin farklı sahalarında uzman 19 kişiden oluşan bir ekiple duygusal zekâ becerilerinin 10 adımda geliştirme yöntemleri pratik uygulamalarla birlikte sunuyor. Kitapta kendini tanıma-farkındalık, iletişim becerileri, motivasyon, sebatkârlık, uzlaşmacılık gibi kavramlar tek tek açıklanarak 10 adım, psikodrama ve alıştırmalarla pekiştiriliyor.

Üniversite olarak hazırladığımız 'Mutluluk ve İyi Oluş' Dergisi (JHWP) ile de bilimsel alanda literatüre önemli katkı sunuyoruz. Üsküdar Üniversitesi Psikoloji bölümünden, Pozitif Psikoloji Koordinatörümüz Dr. Öğr. Üyesi Fatma Turan'ın editör yardımcılığı görevini üstlendiği 'Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi' alana önemli katkılarda bulunuyor.

Hayatımızın depremden önce ve depremden sonra olmak üzere değişeceğini söyleyebilirim. Bu coğrafyada artık insanın konforu bozuldu. Yaşam alanlarımızın güvenilirliğini sorgulamak zorundayız. Diğer taraftan özgürlüğümüz de kısıtlandı. Özellikle gençler olmak üzere ölümün tahmin edildiğinden daha yakın olduğu hissedildi. Buna rağmen mutluluk mümkün. İnsan mutluluğu doğru tanımlarsa ancak mutlu olabilir. Mutluluk amaç ya da sonuç değil süreçtir. O süreci yakalayabilmek ve o yolda olmak gerekiyor. Popüler kültür özellikle iç ve dış nedene bağlı mutluluğu öğretiyor. Asıl önemli olan kişinin iç dinamiklerini düzelterek mutlu olmasını sağlamaktır. Biz toplumun ruh sağlığını korumak, hasta olmamaları için şiddet ve suçun azalmasına yönelik bir şeyler yapmak istiyor-sak koruyucu sağlığı çalışması olarak çok ciddi bilimsel referansı olan pozitif psikolojiden faydalanmak gerekiyor.

Sağlıcakla kalın...

*Prof. Dr. Nevzat TARHAN*

## FROM THE EDITOR

---

The concept of positive psychology first began to be discussed in 2005. The first congress on this subject was held in 2008 and a new scientific discipline emerged. While researching what its roots are based on, they actually systematized our Anatolian wisdom, developed its methodology and presented as Positive Psychology. We can define Positive Psychology as “the systematized form of Eastern Wisdom and Anatolian Wisdom with scientific methodology”. Positive psychology is a science that answers many problems in individuals, development, relationship, problem solving and marriage. A person who does not suffer from any psychiatric problem also needs positive psychology, and it is a study of preventive mental health.

It is now on the agenda to give happiness lectures in Finland which has been shown as “the happiest country in the world” successively five times within the scope of the World Happiness Report. To be precise, we, as Üsküdar University, have been continuing to carry out pioneer studies being an example in our country in this field for years, and we have realized many studies in this field. The first lesson on science of happiness in our country has been being taught for exactly 10 years as Rectorate course in Üsküdar University from 2013 to present. We provide remarkable contributions to academic and scientific world in addition to creating awareness in public opinion with significant studies in this field carried out with the sensitivity to be a pioneer of positive psychology in Türkiye.

While I express that we are the first university that has included this course within academic curriculum program years before the world’s distinguished universities, its course seen in the world universities has been as follows. Harvard University aims to increase

empathy, emotional intelligence, personal skills such as overcoming problems with positive psychology course that they announced as ‘a ground-breaking course for people to find happiness’. After Harvard, it began to be given as a course at Yale University in 2018. Later, Bristol University in England included positive psychology in its academic curriculum in 2019. Bristol University evaluated positive psychology as science of happiness against the epidemic of suicide. Now, they take high school and elementary school students in the USA to mindfulness training in the middle of class because suicide attempts and major depression cases have increased among students in the West and the USA, and it has peaked since 2008. In addition to this course, we organize scientific congresses on positive psychology hosted by Üsküdar University. With the International Positive Psychology Congresses, the first one of which was held in 2016, we gather world-renowned experts in this field together. This year, we determined the congress theme as “Science of Kindness/ What does Kindness Yield? & Earthquake and Post-traumatic Growth” in the 5th International Positive Psychology we held between March, 10, 11 and 12, 2023 with cooperation among NPİSTANBUL Hospital, NP Etiler & Feneryolu Medical Center, Turkish Psychological Counseling Guidance Association and Positive Psychology Institute.

We hosted the Inventor of Theory of Multiple Intelligence Prof. Howard Gardner from Harvard University as the guest of honor. In our congress where he made his speech titled “Science of Kindness, Theory of Multiple Intelligence”, we discussed topics such as ‘Science of Kindness’, ‘What does Kindness Yield?’, ‘the Meaning and Purpose of Life’, ‘Optimism and Hope’, ‘Psychological Needs and Motivation’, ‘Psychological Resil-

ience', 'Post-traumatic Growth' and 'Human Relations and Social Support'. Multiple intelligence theorist American Psychologist Prof. Howard Gardner's statement "Life can be easier in the future; however, to stay human might not be that easy" was especially attention grabbing.

As organization board of the congress, we shared the "Manifesto for Post-Traumatic Growth as a Result of Earthquake" with public opinion at the end of the 3-day sessions. We emphasized that traumatic experiences such as the earthquake can not only cause psychological disorders but also lead to positives changes and developments. In the 7-item manifesto, we underlined the lessons that must be deducted from the Kahramanmaraş centered earthquakes that devastated the whole country. We discussed that the earthquake must be evaluated as an opportunity to lead growth and development and to increase awareness for all of our citizens and our country. I would like to stress especially the following statement in the manifesto "Activities that support development and learning should be increased in terms of awareness, preparation and coping in all children, young people and adults in our country. As a society, steps should be taken towards development in terms of cooperation, mutualization and organization."

We did not limit our work in the field of positive psychology only to these works. As Üsküdar University, we prepared the study titled "The Science of Happiness, Positive Psychology Applications for Youth" that met with its readers at the beginning of this year. Our study, published by Üsküdar University Press, was prepared as a supplementary textbook according to the general rules of the Ministry of National Education (MoNE) curriculum with the copyright of 22 psychology professionals. It consists of 19 units. The work, which was completed in 5 years, has the quality to be a guide for psychological counselors and school counselors.

Moreover, the book "Positive Psychology in 10 Steps", which we wrote in 2019, presents

the methods of developing emotional intelligence skills in 10 steps with practical applications with a team of 19 people, each of whom is an expert in different fields of psychology and psychiatry. In the book, concepts such as self-awareness, communication skills, motivation, perseverance, compromise are explained individually and reinforced with 10-step applications, psychodrama and exercises.

With the 'Journal of Happiness and Well-being (JHWB)' that we, as University, have prepared, we contribute greatly to the literature in the scientific field. The 'Journal of Happiness and Well-being, makes significant contributions to the field, which was prepared under the deputy assistantship of our Positive Psychology Coordinator Asst. Prof. Fatma Turan from Üsküdar University Department of Psychology.

I can say that our lives will change as it is before and after the earthquake. In this geography, human comfort has disrupted. We have to question the reliability of our living spaces. On the other hand, our freedom has been restricted. It was felt that death was closer than predicted, especially by young people. Despite of this, happiness is possible. Only if a person defines happiness correctly, they can be happy. Happiness is not the goal or the result, but the process. It is necessary to catch up with that process and be on that path. Popular culture, in particular, teaches happiness based on internal and external causes. The main thing is to correct the internal dynamics of the person and ensure that that person is happy. If we want to protect the mental health of the society so that they do not develop a disorder and do something to reduce violence and crime, it is necessary to benefit from positive psychology, which has a very serious scientific reference, as a preventive health study.

Take care of yourselves...

**Prof. Nevzat TARHAN**