

Uluslararası Sosyal Siyasal ve Mali Araştırmalar Dergisi



Derleme Makalesi/ Review Article

Pozitif Psikoloji Bağlamında Psikolojik Sağlamlık Üzerine Bir Literatür Araştırması¹

A Literature Review on Psychological Resilience in the Context of Positive Psychology

Ayşe Yılmaz^a, Emel Poyraz^b

^aDoktora Öğrencisi, Marmara Üniversitesi, Kişilerarası İletişim Bilim Dalı, aysesevil@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5387-1158

^bProf. Dr., Marmara Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım, emelpo@yahoo.com, ORCID: 0000-0002-1420-7673

MAKALE BİLGİSİ

Makale Gönderim Tarihi: 19.07.2025

Makale Kabul Tarihi: 06.10.2025

Anahtar Kelimeler: Zorlu Yaşam Deneyimleri, Psikolojik Sağlamlık, Pozitif Psikoloji

JEL Kodları: I31, D91, Z13, Z19, A12

ÖZ

Bu çalışma, bireylerin zorlu yaşam deneyimlerini pozitif psikolojinin sunduğu kuramsal ve kavramsal zeminde ele alarak güncel ve yenilikçi bir perspektiften analiz etmektedir. İkinci Dalga Pozitif Psikoloji ve Varoluşçu Pozitif Psikoloji yaklaşımları merkeze alınarak bireylerin zorlu yaşam deneyimlerinden nasıl olumlu sonuçlar, anlam ve büyüme çıkarabileceği irdelenmiştir. Günümüz kişisel gelişim ve psikoloji dünyasında Psikolojik Sağlamlık, Travma Sonrası Büyüme ve Anlam Arayışı gibi temel kavramlar, bireylerin kendilerini yeniden inşa süreçlerindeki rolle ilişkilendirilmiştir. Çalışmada zorlu yaşam deneyimlerinin bireylerin refahını, psikolojik sağlamlık kapasitelerini, zorluklarla ve krizlerle başa çıkma yeteneklerini nasıl arttırdığına, kişisel gelişimi, bilişsel ve ruhsal büyümesini nasıl şekillendirdiğine dair bir bakış açısı ve açılım sunulmaktadır.

ARTICLE INFO

Article Received: 19.07.2025

Article Accepted: 06.10.2025

Keywords: Challenging Life Experiences, Psychological Resilience, Positive Psychology

JEL Codes: I31, D91, Z13, Z19, A12

ABSTRACT

This study examines individuals' challenging life experiences within the theoretical and conceptual framework provided by positive psychology, offering an analysis from a contemporary and innovative perspective. Centering on Second-Wave Positive Psychology and Existential Positive Psychology approaches, it explores how individuals can derive positive outcomes, meaning, and growth from difficult life experiences. In the contemporary landscape of personal development and psychology, key concepts such as psychological resilience, post-traumatic growth, and the search for meaning are associated with individuals' processes of self-reconstruction. The study provides a perspective and framework on how challenging life experiences enhance individuals' well-being, psychological resilience, and capacity to cope with difficulties and crises, as well as how they shape personal development, cognitive, and spiritual growth.

¹Bu makale, Prof. Dr. Emel POYRAZ'ın danışmanlığında, Ayşe YILMAZER tarafından 2025 yılında Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler Anabilim Dalı, Kişilerarası İletişim Bilim Dalında tamamlanan "Pozitif Psikoloji Bağlamında Psikolojik Sağlamlık: Zorlayıcı Yaşamsal Deneyimlerin Yetişkin Bireyler Üzerinden İncelenmesi" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

Giriş

Tarih boyunca zorlu yaşam deneyimlerinin bireyler üzerindeki etkileri, kadim öğretiler, filozoflar tarafından ele alınmış olmakla birlikte günümüzde beşeri ve sosyal bilimlerin de dikkatini çekerek özellikle psikoloji ve sosyoloji alanında araştırma konusu haline gelmiştir. Sosyal ve kamusal hayatın içindeki bu insani deneyimler, bireylerin psikolojik sağlamlığı, kişisel gelişimi, yaşam tatmini ve refahı üzerinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Kierkegaard'ın felsefesinden de esinlenerek, yaşamı bir 'deneyimler bütünü' olarak tanımlamak mümkündür (Kierkegaard, 2020, ss. 20-21). Ancak zorlu yaşam deneyimleri, geleneksel psikoloji tarafından ağırlıklı olarak olumsuz sonuçları üzerinden ele alınmıştır. Pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte ise zorlukların olumsuz sonuçlarına rağmen olumlu sonuçlarının da olabileceğine yönelik akademik ve bilimsel ilgi artmış, bu süreçlerle ilgili çeşitli yaklaşımlar, teoriler ve kavramlar geliştirilmeye başlanmıştır (Ivtzan vd., 2020, s. 11).

Pozitif psikolojinin ilk dönemlerinde, zorlu yaşam deneyimleri, ağırlıklı olarak psikolojik sağlamlık çerçevesinde ele alınmış, bireylerin zorluklar karşısında gösterdikleri uyum, esneklik, olumlu duygular ve toparlanma kapasitesi ön plana çıkarılmıştır. Ancak bu yaklaşım, bireylerin büyüme ve gelişim potansiyelini yeterince dikkate almadığı için eleştirilmiştir (Lomas, 2016, s. 1). Sadece olumlu fenomenlere odaklandığı, özellikle de travmatik durumlar ve zorlu deneyimlerde yeterli bir çözüm sunamadığı yönünde eleştirilere de maruz kalmıştır (Lazarus, 2003, s. 93; Held, 2004, s. 11). Tüm bu ve benzeri eleştirilere yanıt arayışları, alanda yeni bakış açılarına da zemin oluşturmıştır. Bu doğrultuda pozitif psikolojide zorlayıcı ve travmatik olayların ardından bireylerdeki olumlu dönüşümleri açıklayan yeni yaklaşımlar da ortaya çıkmıştır. Özellikle İkinci Dalga Pozitif Psikoloji ve Varoluşçu Pozitif Psikoloji yaklaşımları, zorlu yaşam deneyimlerine ilişkin daha derin, bütüncül bir perspektif ve kavramsal çerçeve sunmaktadır (Ivtzan vd., 2020, s. 11; Wong, 2009, s. 363). Bu yeni teorik yaklaşımlar, yaşamdaki zorlukların bireylerde dayanıklılığı artırmanın yanı sıra travma sonrası büyüme (zorluklardan güçlenerek çıkma), yeni anlamlar keşfetme, daha tatmin dolu bir yaşam sürdürme ve kişisel dönüşüm gibi olumlu sonuçlara yol açabileceğini vurgulayarak, pozitif psikolojinin kapsamını genişletmiştir (Wong, 2011, s. 74).

Bu çalışmada, zorlu yaşam deneyimlerinin bireyler üzerindeki olumlu etkileri, pozitif psikolojinin güncel yaklaşımları ışığında ele alınmakta, bireylerin zorluklardan nasıl anlam, büyüme ve gelişim çıkarabileceği tartışılmaktadır. Çalışma, bireylerin refahı, gelişimi ve olumlu dönüşümüne katkıda bulunabilecek bir perspektif sunmayı hedeflemektedir.

1. Zorlu Yaşam Deneyimleri

Zorluk kavramı, bireyin içsel ve dışsal kaynaklarını aşan, başa çıkabileceğinden daha büyük ve daha üstünde algılanıp değerlendirilen durumlar için kullanılmaktadır (Plotnik, 2009, s. 481). Zorlu yaşam deneyimleri ise evrensel kabulde, engel, tehdit, başarısızlık, aksilik, riskler içeren durumlar olarak kabul edilmektedir. Psikoloji literatüründe ise bireylerin başa çıkmakta güçlük yaşadığı, tehdit, engel ya da risk olarak algıladığı deneyimler şeklinde tanımlanmaktadır. Bu çerçevede zorlu yaşam deneyimleri potansiyel olarak travmatize edici bir olay, zorlayan hayat koşulları, kritik bir yaşam geçişi, hastalık, kayıp, ölüm, yalnızlık, anlamsızlık gibi olguları da kapsayabilen geniş bir yelpazeye sahiptir. Bazen birbirlerinin yerine kullanılan travma, kriz, zorlu yaşam olayı ve yoğun stresli olaylar gibi kavramlar da esasında zorlu yaşam deneyimlerini temsil etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 6).

Bir yaşam deneyiminin zor olup olmadığı ya da ne derece zorlayıcı olduğu bireyin olayı algılama, anlamlandırma ve değerlendirmesiyle çok yakından ilişkilidir (Folkman ve Moskowitz, 2000, s. 115; Hjemdal vd., 2007, ss. 91-104). Aynı olay, bir birey tarafından yıkıcı bir travma olarak algılanırken bir başkası için sıradan bir yaşam deneyimi olarak değerlendirilebilir. Zorlu nitelendirmesi, bireylerin öznel algılarına göre farklılaşsa da literatürde zorlu yaşam deneyimleri genel olarak üç ana grupta toplanmaktadır: (1) Felaket olaylar kaynaklı (deprem, savaş, doğal afetler gibi büyük çaplı krizler), (2) Kişisel-özel faktörler kaynaklı (sevilen birinin kaybı, hastalık ya da ilişkisel sorunlar) ve (3) Günlük yaşam kaynaklı (trafik sıkışıklığı, iş yükü veya sosyal baskılar gibi rutin olaylar (Cuğ, 2016, ss. 281-282).

Kontrol edilmesi her zaman mümkün olmayan bu tür deneyimlerin etkilerini kontrol etme, azaltma, tolere etme yollarını içeren çabalar, zorluklarla başa çıkma kapasitesi olarak ifade edilmektedir ve psikolojik sağlamlık kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır (Glenn, 2002, s. 1). Bu kapasite, bireyin zorlu olayı, durumu nasıl değerlendirdiğine, içsel dışsal kaynaklarını nasıl kullandığına göre farklılık gösterebilen özgün ve karmaşık bir yapıdır. İnsanlar kişisel özelliklerine, yeterlilik ve yeteneklerine, içsel gücüne, sahip olduğu destek sistemlerine ve geçmiş deneyimlerine bağlı olarak olgu bazında, bilinçli ya da bilinçsiz baş etme stratejileri kullanırlar (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 1913). Zorluklarla baş etme yolları, kişiden kişiye farklılık gösterdiği gibi aynı bireyde de olgusal ve zamansal bağlamda farklılık gösterebilmektedir (Cuğ, 2016, ss. 282-286).

1.1. Zorlu Yaşam Deneyimlerinin Bireyler Üzerindeki Etkileri

Araştırmalar, zorlu yaşam deneyimlerinin bireylerin zihinsel, ruhsal ve bedensel bütünlükleri üzerinde karmaşık ve çok yönlü etkiler bıraktığını ortaya koymaktadır (Amerikan Psikiyatri Derneği, 2013, s. 265). Bu etkiler, bireyin söz konusu durumu iç dünyasında nasıl işlediğine bağlı olarak farklı yoğunluklarda ve sürelerde (kısa, orta ya da uzun vadeli) ortaya çıkabilmekte ve bazı önemli (kalıcı da olabilen) sonuçlar doğurabilmektedir. Örneğin, bazı bireyler zorlu yaşam deneyimlerinden büyüme ya da esneklik kazanarak çıkarken bazı bireylerde ise depresyon, anksiyete, stres bozukluğu gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Amerikan Psikiyatri Derneği, 2013, s. 269). Zorlu yaşam deneyimlerinin etkileri, bireylerin tutumları ve başa çıkma mekanizmaları doğrultusunda zamanla şekillenerek başlangıçtakinden farklı sonuçlara da evrilebilmektedir (Freedy vd., 1993, s. 67).

Literatürdeki bazı tutarlılıklar doğrultusunda, zorlu yaşam deneyimlerinin sonuçlarını temel olarak iki ana başlık altında sınıflandırmak mümkündür; olumsuz sonuçlar ve olumlu sonuçlar. Olumsuz sonuçlar arasında psikolojik bozukluklar ve uyum sorunları yer alırken olumlu sonuçlar ise kişisel gelişim, dayanıklılık artışı, büyüme ve gelişme şeklinde ifade edilmektedir (Joseph ve Linley, 2008, ss. 3-5).

1.1.1. Zorlu Yaşam Deneyimlerinin Olumsuz Sonuçları

Zorlu yaşam deneyimlerinin, insanlarda biyolojik, psikolojik ve sosyolojik sıkıntılar ortaya çıkarabildiği ya da var olanı daha arttırabildiği bilimsel çalışmalarla da kanıtlanmıştır (Amerikan Psikiyatri Derneği, 2013, s. 265; Southwick vd., 2014, ss. 2-4). Zorlu deneyimlerinin ardından bazı bireylerde gelişen psikolojik sıkıntılar arasında depresyon, anksiyete bozuklukları ve diğer stresle ilişkili bozukluklar yer almaktadır (Allen, 2022, s. 263). Bu tür bozukluklar, bireylerin günlük yaşamlarını sürdürmelerini zorlaştırabildiği gibi genel yaşam kalitelerini de düşürebilmektedir (Mega, 2020, s. 24). Zorlu yaşam deneyimlerinin ardından bireylerde uyum sorunları da ortaya çıkabilmektedir. Bu tür sorunlar, bireylerin sosyal ilişkilerinde, güven sorunlarına, sosyal geri çekilmeye, duygusal kopukluğa, sosyal fobilere, dolayısıyla sosyal destek sistemlerinden uzaklaşmalarına yol açabilmekte ve insanların kendisiyle, başkalarıyla ve yaşamla olan tüm ilişkilerini, genel yaşamını zorlaştırmaktadır (Shalev vd., 2017, s. 2460). Diğer yandan zorlu yaşam olaylarının fiziksel sağlık üzerinde de göz ardı edilemeyecek boyutta olumsuz sonuçları bulunmaktadır. Zorlu yaşam olaylarının yol açtığı yoğun, uzun süreli ya da kronik stresin bağışıklık sistemini zayıflatmış ve bireyleri birçok hastalığa karşı daha savunmasız hale getirdiği bilinmektedir (Bremner, 2022, s. 445).

1.1.2. Zorlu Yaşam Deneyimlerinin Olumlu Sonuçları

Genel olarak bilinenin aksine zorlu yaşam deneyimleri çoğunlukla olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilse de olumlu sonuçlara da yol açmaktadır. Zorlu deneyimlerin ardından bireylerde ortaya çıkan olumlu değişimler, psikolojik sağlamlığın artışının yanı sıra, kişisel gelişim ve büyüme gibi alanlarda kendini göstermektedir (Tedeschi vd., 1998, s. 93). Zorluklarla ilgili süreçte bazen bireyler, zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirebilir ve gelecekte karşılaşılabilecekleri benzer durumlara karşı daha hazırlıklı hale gelirler. Bu tür deneyimler, bireylerin kendilerine olan güvenlerini arttırmalarına, yaşamlarına dair daha net, anlamlı bir vizyon geliştirmelerine de yardımcı olabilmektedir. Ayrıca bireyler, yaşamlarına dair yeni anlam alanları keşfedebilir, ilişkilerini güçlendirebilir ve kişisel gelişimlerini de arttırabilirler. Böylece bazen zorlu yaşam deneyimleri, bireylerin yaşamlarına daha derin bir anlam katarak daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine olanak tanımaktadır (Joseph ve Linley, 2008, ss. 8-12).

Bireylerde zorlu yaşantıların ardından ortaya çıkan olumlu yöndeki değişimler, psikoloji alanında gittikçe daha dikkat çekmeye ve daha geniş bir perspektif ile incelenmeye başlanmıştır. Bu konuda yapılan araştırmalar sayesinde zorlu yaşam olaylarının olumlu sonuçları bağlamında bireylerdeki işlevselliğin olumlu yönde etkilenmesinin yanı sıra yaşamdan alınan tatminin, öz yeterlilik düzeyinin de artabildiği, olumlu kişisel gelişim ve dönüşümlerin yaşandığı, bilimsel olarak da ortaya konulmuştur (Tedeschi vd., 1998, s. 96).

Zorlu yaşam deneyimlerinin alanda bambaşka bir pencereden ele alınması, literatüre yeni kavramlar da kazandırmıştır. Zorlayıcı, örseleyici, travmatik deneyimlerin ardından gelen olumlu değişimler, literatürde travma sonrası büyüme, olumlu psikolojik değişimler, algılanan faydalar, gelişme, stresle ilişkili büyüme, olumlu değişiklikler, pozitif yeniden değerlendirme ve zorluklardan güç kazanmak gibi çeşitli terimlerle anılmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996, s. 125). Bu kullanımlardan Travma Sonrası Büyüme-TSB (Post Traumatic Growth) teriminin, zorlukların ardından gerçekleşen pozitif değişimlerin kavramsallaştırılmasında temel bir çerçeve oluşturması bağlamında daha yaygın kullanıldığı ve benimsendiği gözlemlenmektedir (Dürü, 2023). Tedeschi ve Calhoun'un (1995, s. 29) kapsamlı çalışmalarında zorlu, travmatik deneyimlerin ardından olumlu sonuçlar bağlamında gelişme alanları olarak benlik algısı, kişilerarası ilişkiler ve yaşam felsefesini vurgulamışlardır.

Zorlu yaşam deneyimlerinin bireyler üzerindeki olumlu etkileri, öznel nitelikleri nedeniyle kişiden kişiye farklılık gösterebilmekte, aynı bireyde dahi farklı alanlarda ve boyutlarda kendini gösterebilmektedir. Literatürde bu tür zorlayıcı yaşantıların ardından gelen olumlu dönüşümlerin farklı boyutları vurgulanmaktadır. Örneğin, Tedeschi ve Calhoun (1995, s. 29) tarafından gerçekleştirilen geniş çaplı bir literatür taraması sonucunda, travma sonrası büyümenin şu üç temel boyutta gerçekleştiği ifade edilmiştir; bireyin benlik algısındaki dönüşüm, kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişim ve yaşam felsefesinde ortaya çıkan farklılaşma.

2. Pozitif Psikoloji

Pozitif Psikoloji, geleneksel psikolojinin ağırlıklı olarak olumsuzluklara, patolojik durumlara, ruhsal hastalıklara odaklanmasıyla alanda oluşan boşluğu doldurma amacıyla ortaya çıkmış iddialı bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda geleneksel psikolojinin aksine, bireylerin olumlu yönlerine, psikolojik sağlığına, iyi oluşuna, iyilik hallerine ağırlıklı odaklanılmaktadır; bireylerin optimal işleyişine katkı sunan güçlü, sağlıklı özellikler, potansiyeller, erdemler, kaynaklar gibi içsel ve dışsal unsurlar, pozitif psikoloji çatısı altında bilimsel olarak incelenmektedir (Bonniwell, 2012, ss. 1-2; Hafferon ve Bonniwell, 2018, ss. 2-3).

Pozitif psikoloji, bireylerin yaşamdaki zorluklar karşısındaki uyarlanabilir tepkiler ve bununla ilgili teşviklere yönelik, alana önemli bir perspektif kazandırmıştır. Bu bağlamıyla bakıldığında pozitif psikoloji araştırmacıları öncelikle, insanların, hayatın pozitif-olumlu taraflarının incelenmesi konusunda alanı zorlamışlardır. (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5). Böylece olumlu niteliklerin keşfi ve olası kazanımların derinlemesine incelemesi konusunda önemli ilerlemeler yaşanmıştır. Aynı zamanda pozitif duyguların bireylerin refahını, psikolojik dayanıklılığını ve kişisel gelişimini nasıl etkilediğini anlamaya yönelik çalışmalarla da alana önemli katkılar sağlanmıştır (Seligman, 2021). Duygular ve duygusal düzenleme süreçlerinin, özellikle zorluklarla başa çıkma stratejilerinde kritik bir role sahip olması nedeniyle bu alandaki bulgular son derece önemlidir. Ayrıca, pozitif psikoloji alanındaki öncü isimler, refahın doğasına ve bireylerin bu refaha nasıl ulaşabileceğine dair çalışmalarıyla derin bir anlayış geliştirmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, ss. 5-6). Bu anlayış, öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş arasındaki farkları ortaya koymuş ve bu ayrımın zorlu yaşam deneyimlerinden sonra ortaya çıkan travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile travma sonrası büyüme (TSB) gibi sonuçları incelemede güçlü bir çerçeve sunduğunu göstermiştir (Linley ve Joseph, 2004, ss. 12-17).

Alana sağladığı katkılarla yoğun takdir ve ilgi görmeye birlikte hemen her yeni yaklaşım gibi pozitif psikolojiye yöneltilen eleştiriler de olmuştur. Psikoloji bilimindeki ağırlıklı odağını, ruhsal bozukluklara ve hastalıklara yönelmesiyle oluşan ihmalleri giderme amacıyla ortaya çıkan pozitif psikoloji, başlangıçta çoğunlukla olumlu duygular, mutluluk, iyimserlik ve öznel iyi oluş gibi olumlu fenomenlerle öne çıkmıştır. Ancak bir süre sonra insana ve yaşama dair olumsuz unsurları ve negatif yönleri göz ardı ettiği için eleştirilmiştir (Hefferon ve Bonniwell, 2018, s. 5). Özellikle travma ve kayıp yaşayan bireyler için yeterli bir çözüm sunmadığı ileri sürülmüştür (Lazarus, 2003, s. 93; Gable ve Haidt, 2005, s. 103). Ayrıca büyüme odaklı değil, çoğunlukla bireyin mevcut potansiyelini maksimize etmeye çalışan bir perspektif sunmakla da eleştirilmiştir (Lomas vd., 2021, s. 660). Bu eleştiriler ve bunları yanıtlama çabaları, pozitif psikolojide yeni bakış açılarını da beraberinde getirmiştir.

2.1. Pozitif Psikolojide Güncel Yaklaşımlar

Gördüğü yoğun ilginin yanı sıra maruz kaldığı eleştiriler, pozitif psikolojide yeni yaklaşımların ortaya çıkmasına da zemin oluşturmıştır. Alanın kendi evrimine önemli katkılarıyla dikkat çeken iki güncel yaklaşım, İkinci Dalga Pozitif Psikoloji ve Varoluşçu Pozitif Psikoloji olarak atıf almaktadır. Pozitif psikoloji, bu yeni yaklaşımların da katkılarıyla ulaştığı olgun versiyonuyla, zorlu yaşam deneyimlerine ilişkin daha derin, bütüncül bir perspektif ve kavramsal çerçeve sunmaktadır (Wong, 2020, s. 565; Ivtzan vd., 2020, ss. 11-12). Bu yaklaşımların alana katkıları ve zorlu yaşam deneyimlerine yaklaşımları aşağıda detaylı ele alınmıştır.

2.1.1. İkinci Dalga Pozitif Psikoloji

Pozitif psikolojinin olumsuz olguları yok saydığı eleştirilerine yanıt olarak ortaya çıkan ikinci dalga pozitif psikoloji, olumsuz duyguların ve durumların insan gelişimindeki yerini kabul ederek yaşamın karanlık taraflarını da görmeyi ve kucaklamayı önermektedir (Ivtzan vd., 2020, s. 11). Bu yaklaşıma göre olumsuz olgular da bireyleri, sınırlarını keşfetmeye ve kendilerini yeniden tanımlamaya zorlayabilmektedir. Örneğin pişmanlık, öfke, suçluluk, hayal kırıklığı gibi duygular, hatta karamsarlık ve kaygı da aktif başa çıkma becerilerinin gelişmesini teşvik edebilmektedir (Norem, 2008, s. 29; Ivtzan vd., 2020, s. 13). Benzer şekilde travmatik bir olay sonrasında hissedilen acı da bireye hem derin bir farkındalık hem de yeni başa çıkma becerileri geliştirmesi için bir fırsat sunar (Frankl, 2020, s. 112).

İkinci dalganın olumlu ve olumsuz olguları bütüncül bir anlayışla yorumlamasıyla pozitif psikoloji daha derin, kapsamlı bir anlayışa evrilmeye başlamıştır. Bu evrilmenin ikinci dalga olarak tanımlanabileceği konusu ilk olarak 2004 yılında Held (2004, s. 96) tarafından dile getirilmiştir ve sonrasında literatürde Ivtzan ve

arkadaşları tarafından, ikinci dalga pozitif psikoloji şeklinde tanımlanarak ‘hayatın karanlık yanını kucaklama’ sloganıyla öne çıkmıştır (Lomas, 2016, s. 2).

2.1.2. Varoluşçu Pozitif Psikoloji

Varoluşçu pozitif psikoloji, pozitif psikolojinin, varoluşçu ve insancıl kökleriyle buluşarak yeniden tanımlandığı bir alan olarak dikkat çekmektedir. Pozitif psikolojinin, ilk dönemlerinde insanı ve yaşamı bütüncül bir şekilde ele alma, açıklama konusunda yeterince kapsamlı olmadığını düşünen isimlerden biri de Paul T. P. Wong’dur. Wong, pozitif psikolojinin olgunlaşması için varoluşsal konuları, yaşam deneyimlerin etkilerinin zenginliğini ve yaşamda anlam bulmayı da odağına alması gerektiğini ileri sürmüştür (Schneider vd., 2015, s. 549). Bu doğrultuda Wong, alanın öncelikle varoluşsal ve hümanist köklerine dönmesi gerektiğini vurgulayarak pozitif psikolojinin varoluşçu psikolojiyle bütünleşmesini kaçınılmaz bir ihtiyaç olduğunu savunmuştur (Wong, 1998, s. 112). Bu bakış açısı doğrultusunda Wong, Varoluşçu Pozitif Psikoloji yaklaşımını geliştirmiştir. Bu yaklaşım, özellikle insanın ölüm, özgürlük, izolasyon-yalnızlık ve anlamsızlık gibi varoluşsal kaygılarına pozitif bir şekilde yanıt vermeyi hedeflemiştir (Wong, 2009, s. 363). Wong’un bu teorisinin temelinde, varoluşçuluk ve yaşamda anlam arayışı yer almaktadır (Wong, 2011, s. 70). Bu perspektife göre büyük acı ve kayıplar dahi bireyin yaşamda derin bir anlam bulması için fırsatlar yaratabilir. Bu süreç, kişinin kendi değerlerini, amaçlarını ve varoluşsal sorumluluklarını yeniden değerlendirmesiyle sonuçlanabilir. Örneğin, sevilen birinin kaybı, bireyin var olan ilişkilerini derinleştirmesine, bireyin kendi yaşamını daha değerli kılaacak yeni bir perspektif geliştirmesine olanak tanıyabilir (Frankl, 2020, s. 112; Wong, 2009, s. 71).

Varoluşçu pozitif psikoloji, zorlukların, bireylerin varoluşsal kaygılarına dokunduğunu ve bu kaygıların bireylerin özgür iradelerini kullanarak kendilerini yeniden tanımlamalarına olanak tanıdığını savunur. İnsanın özgünlüğünü, seçme özgürlüğünü, anlam arayışını temel alan bu yaklaşıma göre zorluklarla yüzleşmek, insanı daha otantik bir yaşam sürmeye yönlendirmektedir (Wong, 2020, s. 567). Pozitif psikoloji ile varoluşçu psikolojiyi sentezlediği yaklaşımıyla bu iki alanın doğal bütünlüğünü alana sunan Wong, literatüre önemli bir katkı sağlamıştır. Varoluşçu pozitif psikoloji, pozitif psikolojinin gelişiminde alandaki önemli olgu ve kavramlara varoluşsal bir bakış açısı getiren perspektifiyle değerli bir teoridir.

Sonuç olarak pozitif psikolojinin evrimindeki güncel iki önemli yaklaşım olan ikinci dalga pozitif psikoloji ve varoluşçu pozitif psikoloji, zorlu yaşam deneyimlerini, insanların büyüme ve gelişim yolculuğunda bir engel olmaktan ziyade kendini yeniden keşfetme yolculuğuna bir davet olarak görmekte ve böyle değerlendirmektedir.

2.2. Poziti Psikoloji Perspektifinden Zorlu Yaşam Deneyimleri

Pozitif psikoloji, bireylerin yalnızca psikopatolojik belirtilerden uzak kalmasını değil, aynı zamanda yaşamdan doyum alma, anlam bulma ve sürdürülebilir iyi oluş düzeyine ulaşmalarını amaçlayan bir yaklaşım olarak yaşamın tüm yönlerine (olumlu ve olumsuz) kapsayıcı bir perspektif ile yaklaşmaktadır. Bu doğrultuda bireylerin zorlu yaşam deneyimleri karşısında sergiledikleri başa çıkma stratejileri, yeniden yapılanma süreçleri ve içsel güç kaynakları, pozitif psikolojinin ilgi alanına dahil edilmiştir (Korner, 1970, s. 134).

Pozitif psikoloji, ortaya çıktığı ilk dönemlerde ağırlıklı olarak olumluya, güçlü yönlere ve iyi oluş göstergelerine odaklanmış; zorlu yaşam deneyimlerini ise daha çok bireyin psikolojik sağlamlık kapasitesi çerçevesinde, bu kapasitenin nasıl açıklanabileceği ve desteklenebileceği bağlamında ele almıştır. Zaman içinde bu yaklaşımın sınırlarını genişleten ve disiplinin kuramsal derinliğini artıran ikinci dalga pozitif psikoloji ve varoluşçu pozitif psikoloji yaklaşımları ise özellikle zorlayıcı yaşam olaylarının bireyin kişiliğinde ve varoluşsal düzeydeki dönüşümünde oynadığı anlamlı rolü merkeze almıştır. Bu iki çağdaş yaklaşım, bireyin yaşadığı zorluklar sonrasında yalnızca yeniden toparlanmakla kalmayıp aynı zamanda bilişsel, duygusal ve varoluşsal düzeyde bir büyüme ve gelişme sürecine girebileceğini savunmaktadır. Pozitif psikolojinin bu güncel kuramsal çerçeveleri üzerinden zorlu yaşam deneyimlerine bakıldığında, bireyin kriz sonrasında geçirdiği değişim daha derinlikli ve çok boyutlu bir biçimde anlaşılabilir.

İkinci dalga pozitif psikoloji, pozitif psikolojiye yöneltilen ‘yalnızca olumlu duygu ve deneyimlere odaklanma’ eleştirilerine bir yanıt olarak doğmuş ve insan gelişimini bütüncül bir çerçevede ele alma amacıyla şekillenmiştir. Bu yaklaşım, zorlu yaşam deneyimlerinin ve olumsuz duyguların da bireysel dönüşüm sürecinde işlevsel bir rol oynayabileceğini savunur; bu doğrultuda yalnızca ışığı değil, karanlığı da kabul etmeye davet eder (Ivtzan vd., 2020, s. 11). İkinci dalga pozitif psikolojiye göre, bireylerin yaşadığı travmatik ya da sınavıcı deneyimler, onların kendi sınırlarını sorgulamalarına, benlik algılarını yeniden tanımlamalarına ve yaşamla kurdukları ilişkiyi derinleştirmelerine olanak tanır. Travmatik bir olayın ardından hissedilen acı, bu bağlamda kişisel büyümenin tetikleyicisi hâline gelebilir. Bu yaklaşım, yaşamsal çatışmaları ve zorlukları yalnızca sorun olarak değil, aynı zamanda gelişimsel fırsatlar ve potansiyel dönüşüm alanları olarak değerlendirir. Acı verici deneyimlerle yüzleşen birey, bu süreçte hem içsel farkındalığını artırabilir hem de yeni başa çıkma stratejileri geliştirerek daha anlamlı bir yaşam yönelimine ulaşabilir. Literatürdeki güncel yaklaşımlardan biri olan varoluşçu pozitif psikoloji, bireyin zorlu yaşam deneyimlerinin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda

varoluşsal düzeyde etkiler yarattığını öne sürmektedir. Bu yaklaşım, insanın anlam arayışı, özgürlük kapasitesi ve sorumluluk bilinci gibi temel varoluşsal yönelimlerini merkeze alır. Bu kuramsal çerçevede, yaşanan zorluklar bireyin özgür iradesini kullanarak kendini yeniden tanımlaması, yaşamına yeni bir yön vermesi ve otantik bir benlik inşası gerçekleştirmesi için bir olanak olarak görülür (Wong, 2020, ss. 566-567).

Bu yaklaşım, insanın ölüm, özgürlük ve anlamsızlık gibi temel varoluşsal kaygılarına olumlu ve yapıcı biçimde yanıt üretebilmesini amaçlamaktadır (Wong, 2011, ss. 70-71). Bu bağlamda, zorlu yaşam olayları –örneğin kayıplar, hastalıklar ya da travmatik deneyimler– bireyin yaşamda daha derin bir anlam bulması için potansiyel fırsatlar sunar. Frankl'ın logoterapi yaklaşımıyla da kesişen bu bakış açısına göre yaşanan bir kayıp, bireyin hem mevcut ilişkilerini daha çok değerli bulmasına hem de yaşamını yeniden şekillendirecek anlamlı bir perspektif geliştirmesine zemin hazırlayabilir (Frankl, 2020, s. 112; Wong, 2011, s. 71). Bu süreç, bireyin değerlerini, amaçlarını ve varoluşsal sorumluluklarını yeniden gözden geçirmesini ve daha bilinçli seçimlerle yaşamını sürdürmesini sağlayabilir.

Sonuç olarak, hem ikinci dalga pozitif psikoloji hem de varoluşçu pozitif psikoloji, zorlukları bireysel gelişimi engelleyen unsurlar olarak değil; aksine bireyin kendini yeniden inşa ettiği, anlam ve yön bulduğu derinlikli bir dönüşüm süreci olarak değerlendirmektedir.

2.3. Pozitif Psikoloji Perspektifinden Zorlu Yaşam Deneyimlerin Ardından Büyüme-Gelişim Alanları

Pozitif psikolojinin ilk dönemlerinde zorlu yaşam deneyimleri çoğunlukla bireylerin psikolojik sağlık kapasitelerini artırabilmesi bağlamında ele alınmıştır. Özellikle ikinci dalga pozitif psikoloji ve varoluşçu pozitif psikoloji yaklaşımlarıyla derinlik kazanan pozitif psikoloji geldiği noktada ise zorlayıcı deneyimlerin insanın kişiliğinde ve yaşamındaki dönüştürücü rolünü de dikkate aldığını söyleyebiliriz. Sonuç olarak bu kapsamlı perspektiflerle yaklaşıldığında zorlu yaşam deneyimleri sonrası yaşanan büyüme-gelişimde üç ana başlıkta öne çıkmış görülmektedir; değişen benlik algısı, kişilerarası ilişkilerde güçlenme ve yaşam felsefesinde değişiklik (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 29). Bu üç alan, bireylerin zorlu yaşam deneyimlerinin sonrasında psikolojik olarak büyüme ve yeniden yapılanma süreçlerini nasıl yaşadığını açıklamada önemli bir açılım ve perspektif sunmaktadır.

Değişen Benlik Algısı: Zorlu-travmatik deneyimler sonrasında bireylerin kendilerine yönelik bakışlarında; öz algılarında belirgin bir dönüşümü ifade etmektedir. Buna göre bireyler, dayanıklılıklarını ve güçlü yönlerini daha net bir şekilde fark ederken, aynı zamanda kırılganlıklarını ve sınırlılıklarını kabul etme konusunda da önemli bir ilerleme kaydedebilmektedir (Joseph, 2009, s. 335). Bu dönüşüm, bireyin hem kendi iç dünyası hem de çevresiyle daha uyumlu bir ilişki kurmasına ve psikolojik sağlamlılığına yönelik önemli bir adımdır; bireyin kendine olan güvenini artırarak zorluklarla başa çıkma becerisini geliştirmesini sağlar (Dursun ve Söylemez, 2020, ss. 57-509).

Kişilerarası İlişkilerde Güçlenme: Zorlu deneyimler, bireylerin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde olumlu bir değişim sürecini tetikleyebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996, s. 466). Bireylerin ilişkilerinde iyileşme ve güçlenme; özellikle şefkat, yardımseverlik ve empati duygularında artış gözlenmekte; bu değişiklikler bireylerin sosyal destek sistemlerini güçlendirmelerine ve daha tatmin edici ilişkiler geliştirmelerine de yardımcı olmaktadır (Poseck vd., 2006, ss. 41-42; Joseph ve Linley, 2008, ss. 6-8). Böylece birey, zorlukların ardından sevdikleriyle geçirdiği zamanın değerini daha fazla takdir eder ve ilişkilerinde daha fazla hoşgörü, yardımseverlik, empati ve bağlılık geliştirme eğilimi göstermektedir (Dursun ve Söylemez, 2020, s. 58).

Özellikle yaşamın geçiciliği ve her anın değerini bilme gibi farkındalıkların arttığı; bireylerin önceliklerini yeniden ele alıp şekillendirdiği ve manevi yönelimlerinde derinleşmeler yaşadığı ifade edilmektedir (Joseph ve Linley, 2008, s. 8; Frankl, 2020, s. 111).

Yaşam Felsefesinde Değişiklik: Bu değişim-gelişim, bireyin dünyaya bakışını üzerine inşa ettiği kişisel değerleri, inançları, maneviyatıyla ilgilidir; kişinin kendisine, çevresine ve hayata bakışında derin dönüşümler yaratarak bireyin yaşamını kendini yeniden inşa etmesini ve yaşamla kurduğu ilişkiyi daha anlamlı bir hale getirmesini sağlar (Tüfekçi, 2011, s. 2). Zorlu yaşam deneyimleri/ travmatik olaylar bireylerin yaşamın anlamına dair inançlarında ve kişisel değer sistemlerinde dönüşüme neden olabilmekte, bireyler yaşamlarına dair daha anlamlı bir perspektif geliştirebilmektedirler (Frankl, 2020, s. 112).

2.4. Pozitif Psikolojide Zorlu Yaşam Deneyimler Karşısında İyi Oluşla İlgili Öne Çıkan Kavram ve Teoriler

Pozitif psikolojinin güncel kuramsal yaklaşımlarıyla birlikte bireyin zorluklar karşısındaki iyi oluşunu koruyabilme kapasitesi, kuramsal olarak daha kapsamlı biçimde incelenmeye başlanmıştır. Bu doğrultuda çeşitli teoriler geliştirilmiş, kavramlar ortaya çıkmıştır. Bu kavramlardan psikolojik sağlık, genişlet ve inşa kuramı,

umut kuramı, anlam kuramı, büyüyen/gelişen zihin (growth mindset), öğrenilmiş iyimserlik ve duygusal zeka teorileri özellikle öne çıkmaktadır.

2.4.1. Psikolojik sağlamlık

İnsanların zorlu deneyimleri algılama ve yönetme sürecindeki uyum gösterme, esneme, direnme, atlatma, toparlanma, iyileşme kapasitelerindeki farklılıklar, psikolojik sağlamlık kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır (Masten ve Obradovic, 2008, s. 9). Bireylerin zorlayıcı, stresli ve travmatik olaylar karşısında içsel-dışsal kaynakları nasıl kullanıp nasıl toparlandıklarını açıklayan (Brooks, 2006, s. 69; Gilligan, 2006, s. 220), bireylerin refahının yanı sıra kişisel gelişiminde de oldukça etkili olan psikolojik sağlamlık, pozitif psikolojinin en temel kavramlarından biridir.

İnsanların zorluklar karşısındaki psikolojik sağlamlığı, bireyin algısı, düşünce yapısı, duygusal tepkileri ve davranışlarıyla şekillenen dinamik bir süreçtir. Genetik, fiziksel uygunluk, ruhsal ve çevresel bir dizi özelliği kapsayan bu dinamik yapısıyla psikolojik sağlamlık, değişebilen, ayarlanabilen komplike bir yapıdır (World Health Organization, 2017). Bu noktada zorlu durumla ilgili risk faktörleri ile koruyucu faktörler arasında kurulacak sağlıklı bir denge kilit bir öneme sahiptir. Risk faktörlerinin tamamen kontrol edilmesi mümkün olmasa da insanlar, riskler karşısında kendilerini destekleyen, koruyan çeşitli içsel-dışsal kaynaklara sahiptir (Masten, 2007, ss. 921-922). Bu kaynakların neler olduğunun farkındalığı, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesindeki ilk adımlardandır. Bu nedenle psikolojik sağlamlık kapasitelerinin güçlendirilmesi ve yeniden inşa edilmesine yönelik yerel kültürlerin zenginliklerin de yer aldığı bütüncül yaklaşımlı programlar, müdahaleler üzerine çalışmalar yapılması büyük önem taşımaktadır.

2.4.2. Travma Sonrası Büyüme

Tedeschi ve Calhoun (1998, s. 97) tarafından, travmatik yaşam olaylarının ardından kişilerdeki olumlu yöndeki gelişmeleri-değişimleri açıklamak için geliştirilmiştir. Travma sonrası büyüme, bireylerin travmatik olaylar sonrasında yaşadıkları olumlu değişimleri ifade etmek için kullanılan bir kavramdır. Bu kavram, bireylerin travma sonrası kendilerini daha güçlü, daha olgun ve dirençli hissetmelerini sağlayan bir değişim sürecini kapsamaktadır. Bilişsel, duygusal ve sosyal çabalar gerektiren bu süreçte bireylerin, zorlu yaşam koşulları karşısında yaşamlarına yeni anlamlar kattıkları, ilişkilerini güçlendirmeleri ve kişisel gelişimleri işaret edilmektedir (Bulman, 2004, s. 32). Yani travma sonrası büyümenin en temel özelliği, bireyin travma öncesi uyum seviyesini ve farkındalığını aşarak, yeniden bir yapılanma ve kendisi için anlamlı bir dönüşüm yaşamasıdır (Tedeschi ve Calhoun, 1996, s. 465). Travma sonrası büyüme, hem zamana yayılabilen hem de ani olarak ortaya çıkabilen bir fenomen olarak değerlendirilmektedir. Bu açıdan, bireysel farklılıkların ve çevresel faktörlerin bu sürece olan etkisi de dikkatle ele alınması gereken konulardır (Dürü, 2023).

2.4.3. Genişlet ve İnşa Et Teorisi

Barbara Fredrickson'un genişlet ve inşa et teorisi, olumlu duyguların bireylerin bilişsel kaynaklarını genişletip, sosyal ve psikolojik sağlamlıklarını artırabileceğini iddia etmektedir (Fredrickson, 2004, s. 1367). Bu teoriye göre, zorlu yaşam deneyimleri sonrasında olumlu duygular geliştirmek, bireylerin gelecekteki stres faktörlerine karşı daha güçlü bir savunma mekanizması geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir (Fredrickson, 1998, s. 300). Olumlu duygular, bireylerin anlık ruh halinden çok daha fazlasını etkilemektedir, insanın düşünce ve eylem repertuarını genişletmektedir ve bu genişleme bireyin zorluklarla başa çıkma becerilerini de arttırabilmektedir (Fredrickson, 2001, s. 220). Örneğin, sevinç, ilgi, şükran gibi olumlu duygular, bireyin dikkatini genişleterek durumlara daha yaratıcı, esnek ve uzun vadeli bir perspektifle yaklaşmasını sağlar (Fredrickson, 2016, s. 2). Olumsuz duygular ise, genellikle savaş ya da kaç tepkisini tetikleyerek bireyi hayatta kalmaya odaklı bir şekilde dar bir perspektife yönlendirmektedir (Fredrickson vd., 2003, s. 365). Duyguların olumlu etkilerine yönelik farkındalığı artıran ve bireylerin içsel kaynaklarını geliştirmeye ve güçlendirmeye yönelik programların oluşturulması, bireysel ve toplumsal refahın artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır.

2.4.4. Umut Teorisi

Umut kuramı, pozitif psikolojinin temel prensipleriyle doğrudan örtüşen bir yapıya sahiptir. Pozitif psikoloji, bireyin refahını artıran nitelikleri, olumlu duyguları, anlamlı yaşam deneyimlerini ve kişisel gelişimi merkeze alırken, Snyder'in (1989, s. 130) geliştirdiği umut kuramı, bu amaca hizmet eden bilişsel ve duygusal süreçlere açıklık getirmektedir. Umut kuramının temelleri, bireylerin karşılaştıkları engelleri aşmak için nasıl çeşitli yollar geliştirdiklerini ve bu yolları izleme konusunda kendilerini nasıl motive ettiklerini inceleyen araştırmalara dayanmaktadır. 1970'lerin sonlarından itibaren Snyder ve çalışma arkadaşlarının bireylerin başarısızlıklarını nasıl gerçekleştirdiklerini ele aldığı çalışmalar, bu kuramın kuramsal altyapısını oluşturmuştur (Snyder, 1989, akt. Rand ve Cheavens, 2012, s. 1-2). Özellikle, bireylerin hedeflerine ulaşma sürecinde kullandıkları stratejileri anlamaya yönelik araştırmalar, umut kavramının yapılandırılmasında belirleyici olmuştur. Bu bağlamda Snyder (1989, s. 129), umudu, bireylerin başarısızlık durumlarında bahaneler üretmek yerine, ulaşmak istedikleri

hedeflere yönelik yollar geliştirme ve bu yolları uygulamada içsel motivasyonlarını kullanma becerisi olarak tanımlanmaktadır.

Umut, her ne kadar yaygın biçimde duygusal bir durum olarak ele alınsa da, Snyder (1994, s. 1) tarafından, pozitif yönelimli bir bilişsel süreç ve motivasyonel kaynak olarak değerlendirilmiştir ve Synder'in umut kuramına göre bireyler, ulaşmak istedikleri hedeflere dair çoklu yollar üretebilmek kapasitesine ve bu yolları izleyebileceklerine dair öz inanca sahiptir. Bu çerçevede umutlu bireyler, karşılarına çıkan engeller karşısında alternatif çözüm yolları geliştirebilir ve bu yolları uygulama konusunda kararlılık gösterebilirler (Rand ve Cheavens, 2012, s. 2-3).

2.4.5. Öğrenilmiş İyimserlik

Öğrenilmiş iyimserlik, temelde öğrenilmiş çaresizlik kavramına karşı geliştirilen bir yaklaşımdır. Bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili inançlarını yeniden yapılandırması, çaresizlik hissinden çıkmanın önemli yollarından biri olarak görülmektedir. Bu yaklaşım, başarısızlıkların bireyin kontrolü dışında gelişen, geçici ve duruma özgü etkenlerden kaynaklandığını fark ettirerek bireyi bilişsel düzeyde yeniden konumlandırır (Schulman, 2013, ss. 33-34). Öğrenilmiş çaresizlikte görülen edilgen ve yenik tutumun tersine, öğrenilmiş iyimserlik bireyi güçlendirir, bireyin zorlayıcı deneyimler karşısında daha aktif, çözüm odaklı ve esnek bir tutum geliştirmesine katkı sağlar. Bu yönüyle bireyin, yaşadığı zorlukların ardından olumlu bir değişim sürecine dahil olmasını kolaylaştırır (Schueller ve Seligman, 2008, s. 174).

Öğrenilmiş iyimserlik, olumsuz yaşam olaylarına karşı geliştirilen umutsuzluk tepkisinin, bilinçli bir çabayla daha olumlu ve yapıcı bir bakış açısına dönüştürülmesini ifade eder (Seligman, 2021, s. 21). Öğrenilmiş çaresizlik bireyi değişim karşısında pasifliğe iterken, öğrenilmiş iyimserlik bu döngüyü kırarak bireyin travma sonrası direnç ve büyüme kapasitesinin önünü açmaktadır (Seligman, 2021, s. 17). Hem Öğrenilmiş iyimserlik hem de travma sonrası büyüme, öğrenilmiş çaresizlikten kurtulmanın yollarını temsil eden birbirini tamamlayıcı süreçlerdir. Öğrenilmiş iyimserlik, dönüşüm sürecinin zihinsel altyapısını, travma sonrası büyüme ise dönüşümün hayata yansıyan gelişimsel boyutunu temsil eden birbirini tamamlayıcı süreçlerdir. Öğrenilmiş iyimserlik, bireyin düşünce kalıplarını değiştirerek değişime açıklığını artırırken travma sonrası büyüme, bu zihinsel dönüşümün yaşam pratiğine somut yansımaya yardımcı olur (Schueller ve Seligman, 2008, s. 175). Her iki süreç de bireyin yeniden kontrol duygusu kazanmasına, değişimi mümkün görmesine ve gelecekte karşılaştacağı güçlüklerle daha dirençli biçimde başa çıkabilmesine olanak tanır.

Bu süreçlerin etkili bir şekilde işleyebilmesi için, bireyin değişim kapasitesine inanması ve bu inancı besleyecek koşulları oluşturması büyük önem taşır (LeRoy, 1999, s. 32). Bu çerçevede, iyimserliğin öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir özellik olduğu yönündeki bulgular dikkat çekicidir. Seligman'a (2021, s. 19) göre, bireyin iç dünyasıyla uyum içinde olması kadar, belirli bilişsel ve davranışsal süreçlerin de yerine getirilmesi, iyimserliğin gelişimi açısından belirleyici rol oynamaktadır.

2.4.6. Büyüyen-Gelişen Zihin

Carol S. Dweck (2008, s. 4) tarafından literatüre kazandırılan bu kavram, bireylerin yeteneklerinin, zekalarının sabit mi yoksa geliştirilebilir mi olduğuna dair bir çerçeve sunmaktadır. İnsanın sahip olduğu zeka ve yetenekleriyle ilgili kendisini nasıl algıladığı, nerede gördüğü ile ilgili olan bu kavram, zorluklarla başa çıkma süreçlerini açıklamada önemli bir yere sahiptir. (Stoycheva ve Ruskov, 2015, s. 1). Büyüyen zihin, zorluklarla başa çıkma süreçlerinde insanların daha esnek ve yaratıcı olmalarına olanak tanımasıyla dikkat çekmektedir. Yapılan araştırmaların bulgularına göre büyüme zihniyetinin karşıtı olarak ele alınan sabit zihniyete sahip bireyler, zorluklar karşısında genellikle başarısız olmaktan korkmaktadır ve zorluklar karşısında da genellikle mücadele etmekten kaçınmaktadır (Dweck, 2015, s. 22). Büyüyen zihne sahip insanlar ise başarısızlıktan korkmadıkları gibi başarısızlık durumunda da pes etmemekte ve neyi farklı yapabileceklerine odaklanmaktadır (Dweck ve Yeager, 2019, s. 481). Yani büyüme zihniyeti, zorluklarla başa çıkmayı ve zorluklardan öğrenerek büyümeyi teşvik etmektedir. Bu nedenle bireylerin yeteneklerinin, zekalarının doğru öğrenme yöntemleri ve destekle geliştirilmesi, bireylerin kişisel gelişim için oldukça önemlidir. Buna yönelik programların geliştirilmesi, daha fazla çalışmalar yapılması alana da önemli katkılar sunacaktır.

2.4.7. Duygusal Zeka

Duygusal zeka, bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanıma, anlama, değerlendirme ve düzenleme kapasitesiyle birlikte, bu duygusal bilgiyi düşünce, karar alma ve davranış süreçlerinde etkili biçimde kullanabilme yetisi olarak tanımlanır (Goleman, 2020, s. 3). Aynı zamanda, bireyin empati kurabilmesi, sosyal ilişkilerini yönetebilmesi, stresle başa çıkabilmesi ve sağlıklı iletişim becerileri geliştirebilmesi açısından da önemli işlevleri bulunmaktadır (Salovey ve Mayer, 1990, s. 188). Bu yönüyle duygusal zeka, hem bireyin içsel süreçlerinde hem de kişilerarası ilişkilerinde belirleyici bir rol üstlenir. Goleman'a (2000, s. 6) göre duygusal zeka beş temel bileşenden oluşmaktadır:

Bunlardan ilki olan öz-farkındalık, bireyin kendi duygularını tanıma, bu duyguların kökenini anlama ve duygusal deneyimlerini bilinç düzeyine taşıma becerisini ifade eder. Duygusal öz-yönetim, bireyin duygularını kontrol edebilmesi, tepkilerini düzenleyebilmesi ve duygusal dengeyi sürdürebilmesiyle ilgilidir; kriz anlarında dengeyi korumasını ve tepkilerini düzenlemesini sağlar. İçsel motivasyon, bireyin hedeflerine odaklanabilmesi ve dışsal ödüllere bağlı kalmaksızın kararlılıkla ilerleyebilmesini sağlayan içsel bir itici güç olarak tanımlanır. Empati, hem kendine hem de diğer insanlara karşı anlayış geliştirmesini ifade etmektedir.

Duygusal zekanın bu temel bileşenleri, bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesini ve psikolojik sağlamlığını güçlendiren önemli faktörler arasında yer almaktadır. Araştırmalar, duygusal zekası yüksek bireylerin stresle daha etkili başa çıktığını, duygusal dayanıklılıklarının yüksek olduğunu ve olumsuz yaşam olaylarından sonra süreçlerinin daha hızlı gerçekleştiği göstermektedir (Armstrong vd., 2011, s. 335).

2.4.8. Anlam Arayışı

Viktor Frankl'ın anlam arayışı teorisi, en zorlu koşullarda bile insanların hayatlarına anlam kazandırabilme potansiyelini vurgulayan güçlü bir yaklaşımdır ve Frankl'a (2020, s. 67) göre yaşamda anlam arayışı, bireyin varoluşunu ve yaşadığı deneyimleri anlamlandırma çabasıdır. Bu süreç ayrıca, travma sonrası büyümenin tetikleyicisi olabilmektedir çünkü anlamlı bir yaşam perspektifi, bireyin yaşadığı zorluklardan öğrendiklerini olumlu bir şekilde içselleştirmesine olanak tanır. Anlam arayışı, bireyin zorluklar sonrasında yaşadığı varoluşsal sorgulamaları ve bu sorgulamalar sonucunda edindiği iç görüşü şekillendirir. Örneğin, travma sonrasında insanlar, yaşadığı olayları anlamlandırarak yeni bir yaşam perspektifi geliştirebilirler (Frankl, 2021, ss. 67-68). Yaşanan acının anlamlandırılması, bireyin yaşamını yeniden tanımlamasına ve daha derin bir anlam keşfetmesine olanak tanır (Frankl, 2020, s. 112). Zorlu deneyimler, bireylerin yaşamlarındaki anlamı sorgulamalarına neden olabilirken, aynı zamanda kişisel gelişim için fırsatlar sunmaktadır.

Sonuç olarak, anlam arayışı, bireylerin zorlu yaşam deneyimlerinden sonra yaşadıkları travmatik olayları yeniden çerçevelmelerine ve bu olaylardan olumlu sonuçlar çıkarmalarına olanak tanıyan bir zemin oluşturmaktadır. (Steger ve Martela, 2023, s. 162). Bu arayış, yalnızca bireyin kendisiyle değil, aynı zamanda toplumla ve daha geniş bir evrenle kurduğu ilişkiyi de içerir. Bu nedenle, bireylerin öncelikle kendisiyle ve bunun uzantısı olarak çevresiyle, yaşamda olup bitenlerle sağlıklı ilişki kurmasına katkı sunacak model ve programların araştırılması, geliştirilmesi oldukça önemlidir.

Sonuç

Zorlu yaşam deneyimlerinin geleneksel algıda yalnızca yıkıcı ve kaçınılması gereken unsurlar olarak görülmesi, bireylerin mutluluk, refah ve kişisel gelişim anlayışını daraltmakta ve yaşamın karmaşıklığını göz ardı etmektedir. Bu çalışma, pozitif psikolojinin sunduğu kuramsal çerçeve üzerinden, zorlu deneyimlerin bireylerin psikolojik sağlamlığını, anlam arayışını ve büyüme potansiyelini nasıl olumlu yönde dönüştürebileceğini ele alarak, bu algıya meydan okumaktadır. Özellikle İkinci Dalga Pozitif Psikoloji ve Varoluşçu Pozitif Psikoloji yaklaşımları temelinde, zorlukların bireyleri yalnızca toparlanmaya değil, aynı zamanda bilişsel, duygusal ve varoluşsal düzeyde yeniden yapılandırmaya yönlendirebileceği vurgulanmıştır. Bu perspektif, bireylerin travmatik olaylardan sonra edindikleri içgörülerle daha otantik, anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine olanak tanıyan bir dönüşüm sürecini aydınlatmaktadır.

Zorlayıcı ve travmatik deneyimler, insanın varoluşsal yolculuğunun ayrılmaz bir parçası olarak öznel iyi oluşu, kişisel gelişimi, psikolojik sağlamlığı ve hatta fiziksel sağlığı şekillendiren kritik faktörlerdir. Pozitif psikolojinin güncel evrimi, özellikle ikinci dalgası ile olumsuz duyguları (örneğin, acı, pişmanlık veya kaygı) büyümenin katalizörü olarak kabul ederek, yaşamın diyalektik doğasını kucaklamaktadır. Varoluşçu yaklaşımda ise Frankl'ın anlam arayışı gibi kavramlarla bireylerin özgür iradelerini kullanarak zorlukları anlamlandırmasını ve bu süreçten güçlenerek çıkmasını ön plana çıkarmaktadır. Çalışmada incelenen temel kavramlar –psikolojik sağlamlık, travma sonrası büyüme, genişlet ve inşa teorisi, umut teorisi, öğrenilmiş iyimserlik, büyüyen zihin, duygusal zeka ve anlam arayışı– zorluklar karşısında bireylerin benlik algısında dönüşüm, kişilerarası ilişkilerde güçlenme ve yaşam felsefesinde derinleşme gibi olumlu sonuçları nasıl teşvik ettiğini ortaya koymaktadır. Bu kavramlar, bireylerin içsel kaynaklarını (empati, motivasyon ve bilişsel esneklik vb) ve dışsal destek sistemlerini (sosyal ağlar ve kültürel unsurlar vb) etkili bir şekilde mobilize ederek, krizlerden sonra sürdürülebilir bir iyi oluş düzeyine ulaşmalarını sağlayan bütüncül bir çerçeve sunmaktadır.

Bu çalışma, yaşamın tüm iniş çıkışlarını –zorlu deneyimler dahil– bir bütün olarak kabul etmenin ve takdir etmenin, bireysel refahı ve toplumsal uyumu artıran temel bir unsur olduğunu vurgulamaktadır. Zorlukların kaçınılmaz olduğu bir dünyada, bu deneyimleri büyüme fırsatları olarak yeniden çerçevelemek, bireylerin daha dirençli, anlam odaklı ve bağlantılı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilir. Özellikle pandemi sonrası dönemde artan küresel krizler (örneğin, doğal afetler, ekonomik belirsizlikler ve sosyal çatışmalar) göz önünde bulundurulduğunda, pozitif psikolojinin bu yaklaşımları, bireylerin ve toplumların toparlanma süreçlerini güçlendirmek için değerli bir araç haline gelmektedir.

Pratik çıkarımlar açısından, bu bulgular eğitim, danışmanlık ve sağlık hizmetlerinde uygulanabilir müdahaleler için zemin hazırlamaktadır. Örneğin, psikolojik sağlamlığı artıran modeller, atölyeler, duygusal zeka eğitimleri veya anlam odaklı farkındalık çalışmaları, modeller, terapiler, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini geliştirebilir. Ayrıca, kültürel bağlamı dikkate alan programlar –yerel gelenekler ve topluluk destek sistemlerini entegre ederek–daha etkili sonuçlar verebilir. Gelecek araştırmalarda, bu teorik çerçevenin ampirik test edilmesi önerilmektedir: boylamsal çalışmalarla zorlu yaşam deneyimlerinin uzun vadeli etkileri incelenebilir, müdahale programlarının etkinliği rastgele kontrollü denemelerle değerlendirilebilir ve farklı kültürel gruplarda karşılaştırmalı analizler yapılabilir. Bu tür çalışmalar, bireysel güçlenmeyi destekleyen politikalar ve programlar geliştirerek, toplumsal refahın artırılmasına somut katkılar sağlayacaktır. Pozitif psikolojinin bu evrimi, zorlukları birer engel değil, dönüşümün anahtarı olarak gören bir paradigma kayması sunmakta ve bireyleri daha bütüncül bir yaşam yolculuğuna davet etmektedir. Bu tür çalışmalarla, bireysel ve toplumsal refahın artırılmasına katkı sunulacağı öngörülmektedir.

YAZAR BEYANI

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı: Bu çalışma bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Etik Kurul Onayı: Bu araştırma etik kurul izni gerektiren analizleri kapsamadığından etik kurul onayı gerektirmemektedir .

Yazar Katkıları: İki yazar da eşit oranda katkı sağlamıştır.

Çıkar Çatışması: Yazar açısından ya da üçüncü taraflar açısından çalışmadan kaynaklı çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Allen, A. R. (2022). Meaninglessness, depression and suicidality: A review of the evidence. Menzies, R. E. ve Dingle, G.A. (Ed.) *Existential concerns and cognitive-behavioral procedures* içinde (ss. 261-281). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-06932-1_16
- Amerikan Psikiyatri Derneği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınal ve sayımsal elkitabı* (Köroğlu, E. Çev.). HYB Yayıncılık.
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F. ve Critchler, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.04.001>
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell, the science of happiness*. Open University Press.
- Bremner, J. D. (2006). Traumatic stress: Effects on the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8(4), 445-461. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.4/jbremner>
- Brooks, J. E. (2006). Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children and Schools*, 28(2), 69-76. <https://doi.org/10.1093/cs/28.2.69>
- Bulman, R. J. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15(1), 30-34. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_04
- Cuğ, F. D. (2016). Sağlık psikolojisi: Stres, baş etme ve iyi oluş. Aklımın aklı: psikoloji içinde (ss.281-286). (Durak, M., Durak, E. Ş. ve Kocatepe U. Çev.). Nobel.
- Dürü, Ç. (2023). Travma sonrası büyüme. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(6), 117-143.
- Dursun, P. ve Söylemez, İ. (2020). Travma sonrası büyüme: Gözden geçirilmiş son model ile kapsamlı bir değerlendirmeye. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(1), 57-68. <https://doi.org/10.5080/u23958>
- Dweck, C. (2008). Mindsets and math/science achievement. Carnegie Corporation of New York, Institute for Advanced Study.
- Dweck, C. (2015). Revisits the 'growth mindset' commentary. *Education Week*, 35(5), 20-24.
- Dweck, C. S. ve Yeager, D. S. (2019). Mindsets: A view from two eras. *Association for Psychological Science*, 14(3), 481-496.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00073>
- Frankl, V. E. (2020). *İnsanın anlam arayışı* (Yılmaz, Ö. Çev.). Okuyanlar Yayınları.
- Frankl, V. E. (2021). *Anlam istenci, logoterapinin temelleri ve logoterapi uygulamaları* (Yalçınkaya M. Çev.). Totem Yayınları.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions. *Sage Journal*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London, Series B. Biological sciences*, 359(1449), 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrickson, B. L. (2016). *Leading with positive emotions (insight no.5)*. Center for Positive Organizations. <https://positiveorgs.bus.umich.edu/wp-content/uploads/CPOSweb-TryingTimes-Fredrickson-PositiveEmotions.pdf>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(02), 365-376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>
- Freeddy, J. R., Kilpatrick, D. G. ve Resnick, H. (1993). Natural disasters and mental health: Theory, assessment, and intervention. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 8(5), 49-103.

- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gaffney, H., Ttofi, M. M. ve Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17(2), 1143. <https://doi.org/10.1002/cl2.1143>
- Gilligan, R. (2006). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & Society*, 14(1), 37-47.
- Glenn, R. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 229-239. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Goleman, D. (2020). *Duygusal zeka*. (Yüksel, Banu S., Çev.). Varlık Yayınları.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar*. Nobel Yayıncılık.
- Held, B. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46. <https://doi.org/10.1177/0022167803259635>
- Held, B. S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Clinical Psychology*, 58(9), 965-991. <https://doi.org/10.1002/jclp.10093>
- Hjemdal, O., Aune, T., Reinfjell, T. ve Stiles, T. C. (2007). Resilience as a predictor of depressive symptoms: A correlational study with young adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry Copyright*, 12(1), 91-104. <https://doi.org/10.1177/1359104507071062>
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K. ve Worth, P. (2020). *Pozitif psikoloji yaşamın karanlık yanını kucaklamak*. Kaktüs.
- Joseph, S. (2009). Growth following adversity: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psihologijske teme*, 18(2), 335-344.
- Joseph, S. ve Linley, A. P. (2008). *Trauma, recovery and growth, positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. John Wiley ve Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470724290>
- Kierkegaard, S. (2020). *Ya/Ya Da* (Beler, N. Çev.). Alfa.
- Korner, I. N. (1970). Hope as a method of coping. *Journal of Consulting and Clinical Psycholy*, 34(2), 134-139. <https://doi.org/10.1037/h0029001>
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs?, *Psychological Inquiry*, 14(02), 93-109. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_02
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping (1913-1915)*. Springer Publishing.
- LeRoy, S. C. (1999). *Family connectedness, human relatedness, and learned optimism in late adolescents*. (Yayımlanmış Doktora tezi, University of Minnesota). ProQuest Dissertations Publishing.
- Linley, P. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- Lomas, T. (2016). Flourishing as a dialectical balance: Emerging insights from second-wave positive psychology. *Palgrave Communications*, 2(1), 1-5. <https://doi.org/10.1057/palcomms.2016.5>
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G. ve Kern, M. L. (2021). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660-674.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promises as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>
- Mega, F. (2020). Travma sonrası stres bozukluğu tanısının tarihsel süreci, çocuklarda klinik seyri ve BDT uygulamaları. *Psikoloji Araştırmaları*, 1(1), 24-29.
- Norem, J. K. (2008). *The positive power of negative thinking*. Basic Books.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş* (T. Geniş, Çev.). Kaknüs.
- Poseck, B. V., Baquero, B. C. ve Jimenez, M. L. (2006). The traumatic experience from positive psychology: Resiliency and post-traumatic growth. *Special Section*, 27(1), 40-49.

- Rand, K. L. ve Cheavens, J. S. (2012). *Hope theory*. Oxford Handbooks Online. <https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780195388173.013.0065>
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), s. 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Schneider, K. J., Pierson, F. J. ve Bugental, J. F. (2015). *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice*. Sage.
- Schueller, S. M. ve Seligman, M. E. P. (2008). Optimism and pessimism. K. S. Dobson ve D. J. A. Dozois (Ed.), *Risk factors in depression* içinde (ss. 171-194). Elsevier.
- Schulman, P. (2013). Applying learned optimism to increase sales productivity. *Journal of Personal Selling and Sales Management*, 19(01), 31-37. <https://doi.org/10.2753/PSS0885-3134190104>
- Seligman, M. (2021, Mart 17). *Positive psychology in a pandemic, with Martin Seligman*, PhD. (K. Mills, röportajı yapan). <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/positive-psychology>.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shalev, A., Liberzon, I. ve Marmar, C. (2017). Post-traumatic stress disorder. *New England Journal of Medicine*, 376(25), 2459-2469. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1612499>
- Snyder, C. R. (1989). Reality negotiation: From excuses to hope and beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(2), 130-157.
- Snyder, C. R. (1994). Snyder, Charles R., *The psychology of hope*. Free Press.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Brick, C. P. ve Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of psychotraumatology*, 5(1), 2-4. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Steger, M. F. ve Martela, F. (2023). Measuring meaning and purpose in life: A review and recommendations. W. Ruch, A. B. Bakker, L. Tay ve G. Fabian (Ed.). *Hand book of positive psychology assesment* içinde (ss. 162-174). Hogrefe.
- Stoycheva, M. ve Ruskov, P. (2015). Growth mindset development pattern. *EuroPLoP '15: 20th European Conference on Pattern Languages of Programs Bildiri Kitabı* içinde (ss. 1-6). New York: Association for Computing Machinery
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks: Sage.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. ve Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. P. T. Wong ve P. S. Fry (Ed.). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* içinde (ss. 111-140). Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. (2009). Positive existential of positive psychology. S. J. Lopez (Ed.). *The encyclopedia of positive psychology* içinde (ss. 345-352). Wiley Blackwell.
- Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(02), 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
- Wong, P. T. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry*, 32(7), 565-578. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1795680>
- World Health Organization. (2017). *Strengthening resilience: A priority shared by health 2020 and the sustainable development goals*. Copenhagen WHO Regional Office for Europe.

Extended Abstract

Objective

This study aims to provide a comprehensive exploration of how individuals navigate and derive positive outcomes from challenging life experiences through the theoretical and conceptual lenses of positive psychology. Specifically, it focuses on the frameworks of Second-Wave Positive Psychology and Existential Positive Psychology to understand how adversity can foster psychological resilience, personal growth, and meaning-making. The research seeks to elucidate the mechanisms through which individuals transform difficult experiences into opportunities for cognitive, emotional, and spiritual development, thereby enhancing their overall well-being. By examining key concepts such as psychological resilience, post-traumatic growth, and the search for meaning, the study aims to contribute to the theoretical understanding of personal reconstruction and to inform practical interventions that promote adaptive coping and sustainable well-being in the face of life's challenges.

Methodology

The study employs a systematic literature review methodology, synthesizing a wide range of theoretical and empirical works within the domain of positive psychology. It draws on foundational texts and contemporary research, including contributions from scholars such as Tedeschi and Calhoun, Wong, Frankl, Fredrickson, and Seligman, to construct a robust analytical framework. The review focuses on the evolution of positive psychology, particularly the shift from its initial emphasis on positive emotions to the more integrative perspectives offered by Second-Wave Positive Psychology and Existential Positive Psychology. These frameworks emphasize the interplay between positive and negative experiences in fostering growth. The methodology involves a qualitative synthesis of literature, exploring themes such as psychological resilience, post-traumatic growth, meaning-making, and related theories, including the broaden-and-build theory, hope theory, learned optimism, growth mindset, emotional intelligence, and meaning-making. The analysis integrates interdisciplinary insights from psychology, philosophy, and sociology to provide a holistic understanding of how individuals respond to adversity.

Findings

The findings reveal that challenging life experiences, often perceived as detrimental, can serve as powerful catalysts for positive transformation when interpreted through the paradigms of positive psychology. Second-Wave Positive Psychology highlights the dialectical role of negative emotions—such as regret, anxiety, or grief—in promoting personal growth, resilience, and adaptive coping mechanisms. By embracing both the light and dark aspects of human experience, this approach underscores how adversities can lead to enhanced self-awareness, emotional depth, and creative problem-solving. Existential Positive Psychology further enriches this perspective by emphasizing the role of meaning-making and existential reorientation in transforming adversity into opportunities for self-redefinition and authentic living. The study identifies three primary domains of growth following challenging experiences: (1) transformed self-perception, where individuals gain a deeper understanding of their strengths and vulnerabilities; (2) strengthened interpersonal relationships, marked by increased empathy, compassion, and social connectedness; and (3) a redefined life philosophy, characterized by a more profound sense of purpose and spiritual alignment. Key psychological constructs, including psychological resilience, post-traumatic growth, emotional intelligence, and meaning-making, are critical in facilitating these transformations. The findings also highlight the role of theories such as Fredrickson's broaden-and-build theory, which illustrates how positive emotions expand cognitive and social resources, and Snyder's hope theory, which underscores the importance of goal-directed motivation in overcoming adversity.

Conclusions

This study demonstrates that challenging life experiences, when approached through the integrative frameworks of Second-Wave Positive Psychology and Existential Positive Psychology, are not merely obstacles but pivotal opportunities for profound personal and existential transformation. Adversity can foster psychological resilience, post-traumatic growth, and a deeper sense of meaning, enabling individuals to construct more authentic, fulfilling, and resilient lives. The findings challenge traditional views that associate difficult experiences solely with negative outcomes, proposing instead that such experiences can be reframed as pathways to growth and self-actualization. Practically, these insights advocate for the development of targeted interventions, such as resilience-building workshops, emotional intelligence training, meaning-focused therapies (e.g., logotherapy), and culturally sensitive programs that leverage local traditions and community support systems. Such interventions can empower individuals to harness their inner resources and external support networks to navigate crises effectively. For future research, longitudinal studies are recommended to assess the long-term impacts of post-traumatic growth, while randomized controlled trials could evaluate the efficacy of

intervention programs. Additionally, comparative analyses across diverse cultural contexts would enhance the applicability of these findings, contributing to the development of policies and programs that promote individual empowerment and societal well-being. By embracing life's challenges as integral to human growth, positive psychology offers a paradigm shift that invites individuals and communities to view adversity as a transformative force in the journey toward a more meaningful and connected existence.