

# Duyguların Günlük Yaşama Yansımaları: Pozitif Duyguların İşlevselliği

## *Reflections of Emotions on Daily Life: Functionality of Positive Emotions*

 Aslı Kartol<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep

### ÖZ

İnsanlar doğası gereği olumlu duyguları daha fazla, olumsuz duyguları daha az deneyimleme eğilimindedir. Yüzyıllar boyu filozoflar mutluluğun insanın en nihai motivasyon kaynağı olduğunu dile getirmişlerdir. Bu yüzden birçok birey ne kadar fazla olumlu duygu yaşarlarsa, o kadar fazla mutlu olacaklarını düşünür ve bunun için çaba gösterirler. Sosyoekonomik düzey, eğitim durumu, cinsiyet, kültür gibi pek çok farklı durum bireylerin mutluluk düzeyini etkilemektedir ancak mutlu olma arzusu her kesimde mevcuttur. Bitmek bilmeyen mutluluk arayışı çoğu zaman gerçekçi olmayan beklentilere ve yaşam olayları karşısında bazı psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Olumlu duyguların artması mutlulukla beraber kişinin öğrenmesi ve düşünüp gelişmesi için daha fazla alan açabilmektedir. Oysaki olumlu duygular mutluluktan ibaret olmamakla birlikte mutluluğa katkı sağlayan ve kişiyi besleyen farklı duygular da vardır. Günlük yaşamda kişinin deneyimlediği olumlu duygular, performansın daha iyi ortaya çıkması ve ilişkilerin daha sağlıklı yürütülebilmesi açısından önemlidir. Bu açıdan bu konudaki literatüre bakıldığında Türkiye’de yapılan çalışmalarda duygular ile ilgili bir boşluğun olduğu görülmüştür. Duygular davranışların önemli belirleyicileridir. Ortaya çıkabilecek her türlü riskli davranış hem kişinin kendisine hem de topluma zarar verici nitelikte olabilmektedir. Duyguların düzenlenmesi davranışları da olumlu yönde etkilemektedir. Bu amaçla bu çalışmanın amacı daha önce ele alınmamış olan olumlu duyguları kuramsal boyutta ele alarak bu duyguların günlük yaşama uyarlanması, kişinin sahip olduğu kaynakların artırılması ve bunların yaşam tarzına yansımalarını aktarmaktır.

**Anahtar sözcükler:** Pozitif duygu, mutluluk, pozitif psikoloji

### ABSTRACT

People by nature tend to experience more positive emotions and less negative emotions. For centuries, philosophers have stated that happiness is the ultimate source of human motivation. Therefore, many individuals think that the more positive emotions they experience, the happier they will be, and they strive for it. Many different situations such as socioeconomic level, educational status, gender, culture affect the level of happiness of individuals, but the desire to be happy is present in every segment. The endless pursuit of happiness can often lead to unrealistic expectations and some psychological problems in the face of life events. The increase in positive emotions can open up more space for the person to learn, think and develop together with happiness. However, positive emotions do not consist of happiness, but there are also different emotions that contribute to happiness and nourish the person. The positive emotions experienced by the person in daily life are important in terms of better performance and healthier relationships. In this respect, when we look at the literature on this subject, it has been seen that there is a gap in the studies conducted in Turkey. Emotions are important determinants of behavior. Any risky behavior that may arise can be harmful to both the individual and the society. Emotion regulation also affects behavior positively. For this purpose, the aim of this study is to deal with positive emotions, which have not been discussed before, in a theoretical dimension, to adapt these emotions to daily life, to increase the resources that the person has and to convey their reflections on the lifestyle.

**Keywords:** Positive emotion, happiness, positive psychology

### Giriş

Pozitif psikolojinin kurucularından Mihalyi Csikszentmihalyi, “pozitif psikoloji” akımına duyulan ihtiyacı açıklarken, “Çocukken bazı yetişkinlerin çaresiz ve morali bozuk, diğer yandan bazılarının ise etraftaki onca kaosa rağmen bütünlüğünü ve amaçlarını koruduğunu gördüm. Bütünlüğünü koruyan bu insanlar hangi güç kaynaklarından yararlanıyorlardı?” sorularını sorarak alana giriş yapmış ve duyguların önemine dikkat çekmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). Duygular, kişinin hem iç dünyası hem de çevredeki insanlarla olan ilişkilerindeki bağları oluşturan temel yapı taşlarıdır. Yaşanan duygusal deneyimler kişi üzerinde olumlu ve

**Yazışma Adresi /Address for Correspondence:** Aslı Kartol, Gaziantep Üniversitesi Nizip Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gaziantep, Türkiye **E-mail:** aslikartol@gmail.com

**Geliş tarihi/Received:** 08.09.2022 | **Kabul tarihi/Accepted:** 06.01.2023

olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Nezlek ve Kuppens 2008). Otuz yılı aşkın bir süredir duygularla ilgili yapılan çalışmaların arttığı görülmektedir (Fredrickson 2013). Yapılan bu çalışmaların daha çok olumsuz duygularla ilgili olduğu göze çarpmaktadır. Tarihsel olarak psikoloji, olumsuz davranışlara (saldırganlık, psikopatoloji ve zekâ geriliği gibi) odaklanmıştır. Ancak son zamanlarda daha olumlu bir yaklaşıma yönelim olduğu görülmektedir (Floody 2014). Bunun en önemli nedeni psikolojide yapılan çalışmaların çoğunun kişide var olan psikolojik problemleri çözmeye çalışmak ve iyileştirmeye odaklanmış olmasıdır. Özellikle çalışmaların öfke, korku, kaygı, üzüntü gibi olumsuz duygular üzerine odaklandığı görülmüştür. (Gençöz 1998, Jennifer ve Dacher 2001, Cornelia ve Gerhard 2003, Ewbank ve ark. 2009, Kandemir 2012). Son yıllarda oldukça fazla araştırmaya konu olan pozitif psikolojinin temelinde bireylerin ve toplumların daha sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmesini sağlayan faktörleri belirleyip bunları anlamak yatmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). 2000'li yıllara yakın bir sürede ise artık olumlu duygular bilimsel çalışmaların konusu olmaya başlamıştır. Olumlu işleyiş ve güçlü yönler üzerine yapılan çalışmalar olumlu duygulara olan ilgiyi artırmıştır (Fredrickson ve Cohn 2008).

Duygular şüphesiz ki davranışlarımızın belirleyicisidir. Kişiyi mutsuz eden deneyimlerin edinilmesi ile birlikte bu olumsuz yaşantılar karşısında bireyi sağlam tutan olumlu duyguların ve kişiye güç veren kaynakların varlığıdır denebilir. Yaşamın akışında yaşanabilen psikolojik problemler olumsuz duygulara neden olur ve bireyin iyi oluş düzeyini olumsuz etkiler. Yapılan çalışmalar incelendiğinde olumlu duyguların kişiyi koruyucu ve iyilik halini artırıcı etkilerinin olduğu görülmektedir. Duygular ile ilgili Türkiye' de yapılan çalışmaların azlığı ve henüz başlangıç düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı başta Türkiye olmak üzere literatürde duygular ile ilgili çalışma boşluğunu doldurmakla birlikte bu kavramlara dikkat çekerek ruh sağlığını iyileştirici yapılacak yeni çalışmalar ve müdahale programlarına ışık tutmaktır.

## **Pozitif Duyguların Gücü**

Olumlu duygular kişinin beden sağlığını, iş performansını, çevresindekilerle ilişkisini olumlu yönde etkileyerek farklı birçok alanda kişiye fayda sağlamaktadır (Armenta ve ark. 2017). Nelson ve Lyubomirsky (2014) olumlu duyguların, olumlu tepkiler ve ihtiyaç tatmininin mutluluğu arttırdığını dile getirmişlerdir. Bu duygular fiziksel ve zihinsel bir gevşeme yaratmanın yanı sıra kişiye güven vererek stres düzeyini azaltıp iyi oluş düzeyini arttırmayı amaçlamaktadır (Ching ve Chan 2020). Pozitif psikoloji alanındaki son gelişmelere bakıldığında nasıl daha mutlu olunacağı sorusu giderek artan bir bilimsel araştırma konusu olmuştur (Lyubomirsky ve ark. 2005, Seligman ve ark. 2005). Olumlu duygular kişinin daha pozitif bir hayata geçişine yardımcı olan duygulardır (Keyes ve Haidt 2003). Bu duygular, kişinin çevresi ile ilişkilerini, yaşam içerisindeki deneyimlerini ve hayatta nasıl bir anlam bulacağını yansıtan duygulardır. Ayrıca deneyimlenen durumlara göre değişebilmektedirler. Bunun aksine olayların olumsuz yönlerine odaklanmanın olumsuz duyguları arttırarak olumlu duyguları azalttığı dile getirilmektedir (Ching ve Chan 2020). Olumlu duygular, insanları çeşitli önemli kaynaklar oluşturmaya yönelttikten bu kaynakların yaşam memnuniyetini arttırmada ne kadar önemli olduğunu kanıtlamıştır (Fredrickson ve ark. 2008). Yine bu duyguları daha fazla yaşayan kişilerin karşılaşılan olumsuz durumlarda daha fazla psikolojik sağlık gösterdikleri görülmüştür (Tugade ve ark. 2004).

Seligman (2002) olumlu duyguları geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman olmak üzere üç kategoride ele almıştır. Tatmin, memnuniyet, gurur gibi duyguların geçmiş ile umut, güven, iyimserlik, inanç gibi olumlu duyguların gelecekle; hazzın ise şimdiki zaman ile ilgili olumlu duygular olduğunu dile getirmiştir. Bu yüzden mutlu ve keyifli bir yaşama geçmişte, şimdiki ve gelecekte olumlu duygulara ulaşmış ve her daim onları arayan kişilerin sahip olduğunu ifade etmiştir. Olumlu bir tutum ve iyimserliğin daha uzun bir yaşam ve refaha yol açabileceğinin de altını çizmiştir. Bu olumlu etkiler psikolojik iyilik halini doğrudan arttırmaktadır (Tugade ve ark. 2004, Lyubomirsky 2011).

## **Pozitif ve Negatif Duygular**

Duygular hem olumlu (sevinç, umut, şükran) hem de olumsuz (hüzün, öfke) çeşitli işlevlere hizmet ederler. Kişinin olumlu veya olumsuz duyguları psikolojik ve sosyal sonuçların önemli bir belirleyicisi olma niteliğindedir (Fredrickson ve Losada 2005). Olumlu duygular daha başka olumlu deneyimlerin tetikleyicisi gibidirler. Örneğin; yaşanan bir memnuniyet duygusu kişide farklı olumlu duyguları etkisi altına alarak kişinin karşılaştığı zorluklara bakış açısını olumlu yönde etkiler (Fredrickson ve Cohn 2008). Olumsuz duygular ise deneyimlendiği andan itibaren kendisinden sonra birçok farklı olumsuz duyguya yol açıp olumsuz etkilere yol açarlar (Talarico ve ark. 2004). Olumlu duygular stresin olumsuz etkilerini azaltabilir ya da tamamen ortadan kaldırabilir niteliktedirler (Garland ve Howard 2009). Olumsuz duygular ise olumlu duyguların aksine kişinin stres kaynaklarını arttırarak farklı psikolojik problemlere (depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu, intihar vb.) neden olabilirler (Kiecolt-Glaser ve ark. 2002). Ayrıca olumlu duyguların depresyonun önlenmesinde çok önemli bir role sahip olduğunu

söylemek mümkündür (Höhn ve ark. 2013). Bireyin sahip olduğu olumsuz duygular kişiye tehlikeden kaçış gibi daha çok hayatta kalma odaklı dar bir pencere sunarken, olumlu duygular kişinin ilgi odağını genişleterek daha geniş bir çerçeve sunar (Armenta ve ark. 2017). Olumlu duygulardan gelen bu geri bildirim döngüsü, sürekli hedefe yönelik davranış yaratırken, olumsuz duygulardan gelen geri bildirim döngüsü bağlantının kesilmesine neden olur (Diener ve ark. 2020). Olumsuz duygular daha çok aniden ortaya çıkan bir tehdide karşılık verilmesine yardımcı olan duygularken; olumlu duygular kişinin yaşamı boyunca karşısına çıkabilecek birçok fırsattan istifade etmesine yardımcı olur (Fredrickson ve Cohn 2008). Çeşitli araştırmalar göstermiştir ki, olumlu duygular olumsuz duyguların zararlı etkilerini azaltarak bir tampon görevi görür ve psikolojik sağlamlığa katkı sağlar (Tugade ve Fredrickson 2004, Cohn ve ark. 2009, Micheal ve ark. 2009, Gloria ve Steinhart 2014). Bu anlamda bakıldığında olumlu ve olumsuz duyguların aslında birbirini tamamladığını söylemek mümkündür.

### **Frederickson'un Genişlet-İnşa Et Teorisi (Broaden and Build Theory)**

Genişlet ve İnşa Et teorisi Fredrickson tarafından 1998 yılında olumsuz duygu temeline dayanan başka modellerin ötesine geçerek, olumlu duyguların sağladığı eşsiz etkileri yakalama isteğinden doğan bir teoridir. Bu teorinin temelinde olumlu duyguların insanların anlık düşünce-eylem repertuarlarını genişlettiği ve kalıcı kişisel kaynaklar inşa eden eylemlere yol açtığı düşüncesi vardır (Fredrickson 1998, 2001). Aynı zamanda bu teoride olumlu duyguların sosyal ağların kurulmasını kolaylaştırarak daha uzun vadeli bir refah ve bağlılık sağladığını ileri sürmektedir (Höhn ve ark. 2013).

Genişlet ve İnşa Et teorisi deneysel olarak birbirinden farklı olmasına rağmen, pozitif duyguların ortak bir işlevi paylaştığını, yani kişisel kaynakları geliştirmek için bireyin bilişsel kapsamını genişletmeyi önermektedir (Fredrickson 2013). Bu teorideki genişlik eksenini içerisine algı, dikkat, motivasyon ve biliş gibi birçok işlevi alırken; inşa etme ekseninde genişletilmiş olan bu işlevlerin çok daha fazla kaynak oluşumunu sağladığı bilinmektedir (Ching ve Chan 2020). Sonuç olarak olumlu duyguların genişletilmiş ve esnetilmiş olması olumlu deneyimlerin yaşanma olasılığı arttırmaktadır. Olumlu duyguların olumlu sonuçlara neden olduğunu savunan bu teorinin ortaya atılmış olduğu bazı durumlar vardır. Bu durumlardan ilki olumlu duyguların kişilerin dikkat ve bilişlerini genişletip daha yeni ve geniş davranışlar sergilemesini sağlamasıdır. İkincisi olumlu duyguların sadece düşünceleri değil eylemleri de genişleterek etkilediğidir. Yani olumlu duygular, kişilerin karşısına çıkan yeni durum, yeni fırsat ya da beceriye karşın alternatif daha geniş yeni davranışlar geliştirmelerine yol açarlar. Üçüncüsü ise olumlu duyguların sürdürmenin olumlu sonuçlar doğurduğu savıdır (Fredrickson 1998). Bu teoriye göre olumlu duygular bireylerin kalıcı kaynaklar oluşturmaya, daha geniş bir bakış ve düşünme açısına, daha esnek ve farklı davranış repertuarına sahip olmasına yardımcı olur (Fredrickson ve ark. 2008, Cohn ve ark. 2009).

Genişlet ve İnşa Et teorisine göre olumlu duygular insanların düşünce-eylem repertuarlarını genişletmesinin yanında onların psikolojik, entelektüel ve sosyal kaynak oluşturmalarına izin verir. Elde edilen yeni bulgular olumlu duyguların kişilerin kendilerini geliştirmesini sağlayan ve olumlu davranış sergilemelerinde oldukça önemli bir role sahip olduklarını göstermiştir (Armenta ve ark. 2017). Bu açıdan olumlu duyguların genişlemesi uzun vadede daha sosyal ve düzenleyici kaynaklarla sonuçlanmaktadır (Stifter ve ark. 2020). Olumlu duyguların aksine olumsuz duyguların ise bireylerin düşünce-eylem repertuarlarını daralttığı dile getirilmektedir (Fredrickson, 2000). Bu yüzden olumlu duygu deneyimleri kişisel kaynakların dayanıklılığını artırıcı nitelikte olup kişinin refahı ve psikolojik sağlığı açısından oldukça önemlidir (Fredrickson ve Branigan 2005). Bu konuda Fredrickson ve Losada (2005) olumlu deneyimlerin kişi üzerinde kısa ve anlık etkilere sahipmiş gibi görünmesine karşın arka planda kalıcı ve sağlam kaynaklar oluşturduğunu öne sürmüşlerdir.

Genişletmek, kalıcı kişisel kaynaklar oluşturmayı sağlamaktadır (Fredrickson ve Cohn 2008). Zaman içerisinde olumlu duygular tarafından tetiklenen geniş biliş, bireyin dünyaya daha iyi bir şeyler katması, daha anlamlı bir amaç gütmesi, daha iyi ve olumlu bir benlik ile birlikte fiziksel, sosyal, psikolojik ve sosyal anlamda birçok kaynak inşa etmelerine yardımcı olur (Fredrickson ve Branigan 2005, Schmitz ve ark. 2009). Genişlet ve İnşa Et teorisinde özetlenen olumsuz ve olumlu duygular arasındaki tamamlayıcılığın, olumsuz duygu düzenlemesi için çıkarımları bulunmaktadır. Bu teoriye göre olumlu duygular bireylerin düşünce-eylem dağarcıklarını genişleterek bireylerin düşünce-eylem dağarcıklarını daraltan olumsuz duyguların kalıcı etkileri için koruyucu bir görev üstlenmektedir. Yani olumlu duygular, olumsuz duyguların etkilerini "düzeltebilir" veya "geri alabilir"; bu durum geri alma hipotezi (undo effect) olarak adlandırılmıştır (Fredrickson ve Levenson 1998).

Fredrickson (2013) teorisi ile bağlantılı olarak on temel olumlu duyguyu ortaya koymuştur. Bu duyguları seçme sebebi ise bireyin yaşamında en çok karşılaştığı olumlu duyguların bunlar olduğunu düşünmesidir. On temel pozitif duygu aşağıdaki gibidir:

## 10 Temel Pozitif Duygu

1. **Sevinç (Joy):** Sevinç kendini daha çok bireyin içinde bulunduğu durum beklenmedik bir şekilde şans getirdiğinde gösteren bir duygudur. İnsanlar güzel bir haber ya da ani bir sürprizle karşılaştıklarında sevinç duyarlar (Fredrickson 2013). Watkins (2020) sevincin insan gelişimi için ayrı ele alınması gereken oldukça önemli bir olumlu duygu olduğunu dile getirmiştir.
2. **Şükran (Gratitude):** Minnettarlık, Fredrickson (2013) Genişlet-İnşa Et teorisinde oldukça önemli bir yere sahip olan bir duygudur. Bu duygu kibar ve cömert olmanın farklı ve yeni yollarını yaratıcı bir şekilde düşünme dürtüsünü tetikleyerek bireylerin kalıcı kaynaklar oluşturabilmesine destek olur. Yirmi birinci yüzyılda pozitif psikoloji ile ilgili yapılan çalışmaların artması ile birlikte minnettarlık duygusunu ele alan araştırmalarda artmıştır (Franzese ve Seigler 2020). Minnettarlık duygusu kişinin a) olumlu bir sonuca ulaştığı b) bu olumlu sonucun harici bir kaynaktan geldiğini yani bu iki gerçeği kabul etmesini gerektirmektedir (Emmons ve McCullough 2003). Genişlet-İnşa Et teorisine göre minnettarlık hem kendini geliştirme hem de olumlu değişim için önemli bir motivasyon aracıdır (Emmons ve Mishra 2011). Minnettarlık duygusu daha çok kişinin kendisine yönelik olan nezaket karşısında ortaya çıksa da, bu duygu aynı zamanda kişinin tanımadığı kişilere karşı da kibar davranışlarda bulunmasını tetikler (Bartlett ve DeSteno 2006, Layous ve ark. 2017). Bu nedenle, minnettarlık tipik olarak başkalarına yönelik bir duygu olarak sınıflandırılır (Michie 2009). Başarılarımızla gurur duyma, bağlanma figürlerine duyduğumuz sevgi ve bize yardım edenlere duyduğumuz minnettarlık gibi sosyal duygular kendi eylemlerimizi veya başkalarının bizim için yaptıklarını yansıtan eylemlerdir (Haidt ve Morris 2009).
3. **Huzur (Serenity):** Bu duygu memnuniyet ile birlikte gelen insanların hayatından ya da içinde bulunduğu andan zevk alıp tatmin olabilmesi ile ortaya çıkan bir duygudur. Kişinin kendini rahat ve dingin hissetmesi ile birlikte beliren huzur, yine kişinin kalıcı kaynaklar oluşturmasına destek olur (Fredrickson 2013). Huzur, sakin ve sorunsuz hissetmekle ilişkili davranışsal ve bilişsel bileşenleri içeren kişisel ve benzersiz bir yaşam biçimi olarak düşünülebilir (Floody 2014).
4. **İlgi (Interest):** İnsanların karşısına çıkan fırsat ya da durumlardan daha dikkat çekici, kendine hitap eden şeye yönelmesidir. İlgi aynı zamanda bireylerin fiziksel, bilişsel ve sosyal kaynaklarını artırarak refahını artırır (Fredrickson 2013). İlgi genel iyilik halini arttıran bir duygudur (Richman ve ark. 2005). Ayrıca bilgi ve uzmanlığın büyümesinde güçlü bir rol oynadığı bilinmektedir (Silvia 2008).
5. **Umut (Hope):** Umut duygusu kişinin özellikle içinde bulunduğu olumsuz durumlarda ortaya çıkan, işlerin olumlu yönde gideceği inancını yaratan bir duygudur. Umut duygusu beraberinde zor durumlara karşı mücadele ve dayanıklılığı getirerek kalıcı kaynaklar oluşturur (Fredrickson 2013). Geleceğe dair olan olumlu bakış açısı ve iyi şeyler olacağına yönelik olan beklenti umudu yansıtmaktadır. İyimserliğin aksine kontrol, amaç ve büyüme duygusuyla daha güçlü bir ilişki içerisindedir. Psikolojik iyilik halinin güçlü bir göstergesidir (Rand ve Fischer 2020).
6. **Gurur (Pride):** Gurur duygusu insanların başarmış oldukları ya da elde etmiş oldukları olumlu sonuçlardan ötürü aldıkları haklı övgü sonucunda ortaya çıkar (Fredrickson 2013). Yine bireyin kendi ya da başkalarının başarısına dayanan olumlu duygu durumu olarak da tanımlanmıştır (Harth 2017). Gurur, genellikle bireyin kendi davranışlarını, sahip olduklarını, bağlantılarını veya benliğini paylaşılan toplumsal ve kültürel değerlerle uyumlu olarak kişisel değerlendirmesinin sonucu oluşan olumlu bir duygudur. Gururun temelinde kendini geliştirmek, fiziksel olarak daha büyük hissetmek ve başkalarının dikkatini veya bakışlarını istemek ya da arama arzusu vardır. Ancak aşırıya kaçan ve uygun olmayan bir biçimde ifade edilen gurur kınama ve dışlamaya yol açabilir (Sullivan 2014). Gurur, sevinç ve korku gibi temel duygulardan ziyade gelişim süreci içerisinde sonradan gelişen bir duygudur. Gurur ifadesinin davranışsal bileşenleri ve gururun sözel göstergeleri, 2,5-3 yaşına ulaşmış çocuklar tarafından gösterilme eğilimindedir, ancak daha küçük çocuklar tarafından ve utanç verici (yani başarısızlık) durumlarda veya kolay başarı koşullarında gösterilmez. Gururu anlama kapasitesi onu deneyimledikten daha sonra ortaya çıkar (Tracy ve ark. 2014).
7. **Eğlence (Amusement):** Eğlence bireylerin keyif aldıkları daha az ciddiyet içeren durumlarda ortaya çıkan bir duygudur (Fredrickson 2013). Eğlence özgürce seçilen, günlük deneyimlerden ayrılan ve kişi için üründen çok sürecin daha önemli olduğu zihinsel veya fiziksel bir aktiviteyi tanımlar (Barnett 2014). Bu duygu bireyin içsel deneyimine bağlıdır ve bireye gerçeklikle kendi yöntemiyle başa çıkabileceğini ve bu süreçte eğlenebileceğini gösterir (Floody 2014).
8. **İlham (Inspiration):** İlham, insanlar bir şekilde etkileyici bir mükemmelliğe tanık olduklarında beliren bir duygudur (Fredrickson 2013). Bu duygu kişide kendini aşma, kendi potansiyelinin en üst düzeyine yani

kişisel en iyisine ulaşma dürtüsünü tetikler. Oluşturduğu kalıcı kaynak ise bireyde motivasyona yol açar (Algoe ve Haidt 2009). Thrash ve Elliot (2004) ilham almayı onu ortaya çıkaran bir nesnenin içsel değeri tarafından hareket ettirilmesi olarak ifade ederler. İlham almak o nesnede örneklenen değerli nitelikleri iletme veya genişletme motivasyonudur.

9. Huşu (Awe): Bu duygu aslında yaşamdan daha üstün ve güçlü bir enginliği benimsemeyle ortaya çıkar (Shiota ve ark. 2007). Keltner ve Haidt (2003) huşunun ortaya çıkmasında iki kavrama dikkat çeker. Bunlar algılanan genişlik ve uyumdur. Huşu genel manada yeni uyaranları işlemede zihnin yeni şemalar oluşturarak uyum sağlamaya çalışmasıdır. Bu kavram aynı zamanda bir "aşkınlık" durumudur denebilir. Huşu bireylerin kendilerini geniş, daha büyük ve anlamlı bir gerçekliğin parçası olarak algılamaları üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir (Shiota ve ark. 2014). Kişinin kendini aşan durumlarda hissettiği bu duygu kendinden büyük olana karşı duyulan bir duygudur.
10. Aşk (Love): İnsanların en sık hissettiği olumlu duygu gibi görünen aşk, olumlu duygulardan herhangi biri güvenli, kişilerarası bir bağlantı veya ilişki bağlamında hissedildiğinde belirir. Bu duygu sevgi, bağlılık ve birliktelik gibi birçok kalıcı kaynağın oluşumuna aracılık eder (Fredrickson 2013). Diamond (2014) aşkı sevginin çok yönlü doğası (davranışları, bilişleri ve duyguları içeren), sevginin motivasyonel gücü (yani bir ilişkiye girme veya ilişkiyi sürdürme arzusu) ve tek bir hedefe odaklanması ile karakterize etmiştir. Yine aşkın insan sağlığı ve esenliği üzerinde kalıcı bir etkiye sahip olduğunu vurgulamıştır.

Duygular, fizyolojik, bilişsel ve sosyal alanları kapsayan çoklu süreçleri içerir (Izard 2009). Geleneksel olarak psikoloji disiplini, hastalık veya eksiklik odaklı bir yaklaşım benimsemiş ve bunun sonucunda daha çok zayıflıklara ve onlardan kurtulmak için çözümler bulmaya odaklanmıştır (Anand 2019). Araştırmalar, kendini geliştirenler ve geliştirmeyenler arasındaki farkın, olumlu duyguları deneyimlemenin büyüklüğünde yattığını göstermiştir (Catalino ve Fredrickson 2011). Aşırı olumsuz duygu, depresyon da dâhil olmak üzere anksiyete ve duygu durum bozukluklarının tanımlayıcı bir özelliğidir. Negatif duygular ayrıca çeşitli bozukluklarda da rol oynar. Örneğin, somatoform bozukluklar (tıbbi olarak açıklanamayan ağrı ve sızılar) duygusal strese yol açar (Matthews ve ark. 2011).

## Duygu Düzenleme

Duyguların farkındalığı kadar onları düzenleme kapasitesi de oldukça önem arz etmektedir. Duygusal düzenleme kavramı Gross (1998) tarafından önerilen bir modele dayanmaktadır. Bu modelde duyguları düzenlemede iki önemli uç vardır: yeniden değerlendirme ve bastırma. Yeniden değerlendirme stratejisinde amaç olayın duygusal etkisini azaltmak adına var olan bir durumun yeniden ele alınarak yorumlanma şeklinin değiştirilmesidir. Bastırma stratejisinde ise içsel duyguların dışavurumunun engellenmesi vardır. Fakat yapılan çalışmalar sadece yeniden değerlendirme stratejisinin duygusal deneyimi azaltmada etkili olduğunu göstermiştir (Gross 2002, Gross ve John 2003). Olumlu duyguların Frederickson'un ortaya atmış olduğu Genişlet- İnşa Et modeline göre kişinin bakış açısını ve düşünce-eylem repertuarını genişlettiği ve bu ortaya çıkan olumlu duygu deneyimi yeniden değerlendirmeyi kolaylaştırıp duygu düzenleme kapasitesini arttırdığı dile getirilmektedir (Fredrickson 2001). Olumsuz duyguları düzenlemek olumlu duyguları düzenlemekten daha zor olabilmektedir (Nezlek ve Kuppens 2008).

Duygu düzenleme becerisi küçük yaşlardan edinilmekte olup erken çocuklukta bu kapasite kendini belli etmektedir. Duygu ve duygu ile ilgili kelime dağarcığının daha iyi anlaşılmasıyla, çocukların kendilerine duyguları hakkında daha fazla konuşma fırsatı verildiğinde duygu düzenleme konusunda daha yetenekli oldukları görülmüştür. Duyguların sosyalleştiği üç temel süreç vardır: duygu modelleme, duyguya koşullu tepki verme ve duygu hakkında konuşma/tartışma. Duygu modelleme, çocukların çevrelerinde sahip oldukları örneklerle dayalı olarak duyguları öğrendikleri süreci ifade eder. Koşullu yanıt verme, çocukların başkalarının duygularına nasıl tepki verdiğine bağlı olarak duyguları öğrendiği süreçtir. Duygular hakkında konuşmak ve bunları tartışmak, çocukların duyguları öğrenmelerinin üçüncü yoludur. Bu süreçlerin her birinde, duygu bilgisi diğerleriyle birlikte inşa edilir. Çocukların duyguyu modellemesi ailesel, kültürel ve toplumsal durumlarına bağlıdır. Bu açıdan çocuklardaki duyguların yansımaları aynı zamanda hayatlarındaki ve etkileşimlerindeki kilit figürler aracılığıyla işleyen birçok kültür katmanının da bir yansımasıdır (Bailey ve Rivers 2018). Ebeveynler, çocuklarının olumsuz duygularına tepki olarak destekleyici olmayan veya sert tepkiler gösterdiklerinde, çocuklar da özellikle kızgın veya hüsrana uğrayıp duygularını çok yoğun şekillerde yaşayabilmektedirler (Fabes ve ark. 2001). Çocuklar duygu bilgisi edindikçe kendilerinin ve başkalarının duygularını düzenleme yeteneklerini genişletmektedirler. Buna karşılık duygularını düzenleyebilen çocukların üretken öğrenme deneyimlerine katılmaya ve ilgili bilgileri öğrenmeye daha fazla motive oldukları belirtilmiştir (Graziano ve ark. 2007).

## Pozitif Duyguların Günlük Yaşamdaki Rolü

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) ile birlikte pozitif psikolojiye artan ilginin yanı sıra olumlu duygulara olan merak artmıştır. Son yıllara kadar daha çok insanların mutsuzluklarının nedenleri ile ilgili çalışmalara yoğunlaşmış ve iyi oluş göz ardı edilmiştir. Ancak daha sonra araştırmacılar iyi oluşu arttırmaya yönelik çalışmalara daha fazla yönelmeye başlamışlardır (Diener 2009). Fredrickson iyi oluşu arttırmada olumlu duygulara dikkat çekmiştir. İyi oluşu arttırmak için çeşitli müdahale ve başa çıkma stratejilerinin yanı sıra anın tadını çıkarma, anlam bulma, minnettarlık, umut, akış deneyimleri, başkalarıyla bağlantı kurma gibi pozitifliği artırma tekniklerine dikkat çekmiştir (Floody 2014).

Olumlu duygular kişinin kalıcı kaynaklar oluşturmasına yardımcı olarak sosyal ilişkilerini güçlendirmede büyük bir rol oynamaktadır (Fredrickson ve Losada 2005). Bu duygular bireyi sağlık problemlerine karşı daha dirençli hale getirmektedirler (Tugade ve ark. 2004). Reed ve Ones (2006) yapmış oldukları çalışmalarında egzersiz yapmanın olumlu duygularla arasında pozitif bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Yine meditasyon gibi uygulamaların olumlu duyguları arttırdığı bulgulanmıştır (Fredrickson ve ark. 2008). Başkalarına yapılan bir bağış ya da verilen bir hediyenin olumlu duygularda artış meydana getirdiği gözlemlenmiştir (Dunn ve ark. 2008). Bu konu ile ilgili olarak yapılan başka bir çalışma, küçük çocukların bir oyuncağı başkasıyla paylaşırken, oyuncağı satın almaktan daha fazla mutlu olduklarını ortaya koymuştur (Aknin ve ark. 2012). Sin ve Lyubomirsky (2009) yaşam tarzı değişikliklerinin iyilik yapmak, daha minnettar olmak veya pratik yapmak gibi olumlu faaliyetlerde bulunmanın iyi oluşa katkı sağladığını ortaya koymuşlardır. Bireyin olumlu etkinlikler gerçekleştirdikten sonra başkalarından olumlu tepkiler alma derecesi mutluluk düzeyini etkilemektedir. Buna bağlı olarak yapılan bir çalışmada iyilik yapmanın, başkalarının iyilikleri için minnettar olduklarını algılamaları yoluyla mutluluğu arttırdığı gözlenmiştir (Tkach 2006). Nelson ve Lyubomirsky (2014) insanların nasıl düşünüp ne yaptıklarının mutlu olmalarıyla doğrudan bağlantılı olduğunu dile getirmişlerdir. Yine başarılı faaliyetlerin olumlu duyguları arttırdığını dile getirmişlerdir. Başka bir çalışmada olumlu duygunun sağlık, ilişkiler ve iş gibi bir dizi önemli yaşam alanındaki refah ve başarı göstergeleri ile pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Lyubomirsky ve ark. 2005).

Olumlu duygular kişinin inanç durumunu, yaratıcılığını, başa çıkma becerisini etkilediği gibi, işyerinde işe bağlılığı, işbirliğini ve performansını da olumlu yönde etkilemektedir. Bu duygular bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve fiziksel olarak olumlu sonuçlara yol açmaktadır. Bireyin her alanındaki performansını da olumlu etkilemektedir (Diener ve ark. 2020). İşe bağlılık noktasında olumlu duyguların oldukça güçlü ve pozitif bir etkiye sahip olduğunu gösteren farklı çalışmalar da mevcuttur (Schaufeli ve Salanova 2006, Ouweneel ve ark. 2012). Yapılan çalışmalar incelendiğinde daha fazla olumlu duygu yaşayan kişilerin daha az fiziksel rahatsızlık yaşadığı (Cohen ve ark. 2003, Gil ve ark. 2004, Lyubomirsky ve ark. 2005, Cohen ve Pressman 2006) ve daha uzun yaşam süresine sahip oldukları (Ostir ve ark. 2000, Danner ve ark. 2001, Levy ve ark. 2002, Moskowitz 2003, Diener ve Chan 2011) görülmektedir. Yine duygu durum bozukluğu yaşayan kişilerin daha düşük düzeyde pozitif duygulanım yaşadıkları ortaya konmuştur (Dejonckheere ve ark. 2019, Nelson ve ark. 2020, Heininga ve Kuppens 2021). Pressman ve Cohen (2005) tarafından yapılan önemli bir inceleme, olumsuz duygulanımdan bağımsız olarak, yaygınlık açısından olumlu duyguların önemli olduğunu göstermektedir. King ve arkadaşları (2006) yaptıkları çalışmalarında olumlu duyguların insanları yaşamın anlamlı olduğunu hissetmeye yatkın hale getirebileceğini ve bir durumun anlam uygunluğuna karşı duyarlılıklarını artırabileceğini göstermiştir. Steptoe ve arkadaşları (2007) ise pozitif duyguların biyolojik tepkilerle ilişkili olduğunu ve sağlığı koruyucu olabilecek günlük yaşamla ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Yine Ostir ve arkadaşları (2000) olumlu duyguların olumsuz duyguların aksine bireyleri ölüm riskine karşı koruduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmalar olumlu duyguların kişinin ruh sağlığı üzerinde pozitif etkilere sahip olduğunu gösterir niteliktedir.

Türkiye’de olumlu ve olumsuz duygular ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında Vatan’ın (2017) duygular ile psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelediği görülmüştür. Özer ve Tezer (2008) umut düzeyi ile duygular arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmalarında umut düzeyi yüksek olan bireylerin olumlu duygularının daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Telef (2014) yapmış olduğu çalışma sonucunda olumsuz deneyimler sonucu olumsuz duyguları yüksek olan ergen bireylerin riskli davranışlarının daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir şekilde yine ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada olumsuz duyguların problemler internet kullanımı üzerinde kısmi bir aracı rol üstlendiği görülmüştür (Kuzucu ve ark. 2020). Ayrıca Gallup Küresel Duygu Raporuna (2021) göre Türkiye 2020 yılında 145 ülke arasından en düşük pozitif deneyime dolayısı ile en düşük pozitif duygulara sahip ülke seçilmiştir. Bu durum 2020 yılında açıklanan 2019 yılı raporunda da en düşük pozitif deneyime sahip 4. ülke olarak benzer bir seyir göstermiştir. Bu rapordan yola çıkarak duyguların kültürden ve toplumun yapısından etkilendiğini söylemek mümkündür. Türkiye’de duyguları kültürel bağlamda ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak literatürde kültürel faktörlerin duygu

düzenlemede etkili olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Butler ve ark. 2007, David ve ark. 2008, Kwon ve ark. 2012, Ford ve Mauss 2015). Bu çalışmalar Türkiye’de duygular konusundaki çalışmaların henüz başlangıç düzeyinde olduğunu ve bu alandaki çalışmaların arttırılması gerektiğini göstermektedir.

## Sonuç

Duygular hem kendi iç benliğimizle hem de dış dünya ile bağlantımızı kuran en önemli unsurlardır. Duyguları ifade ediş biçimimiz sözel ya da davranışsal olarak diğer canlılardan ayrıldığımız belirgin noktalardır. Olumlu ve olumsuz olarak adlandırılan bu duyguların hizmet ettiği pek çok alan vardır. Davranışlar şüphesiz ki duygularımızın yansımalarıdır. Duygular özellikle ilişkiler noktasında ve hayata bakış anlamında oldukça bir kritik önem taşır. Fredrickson’un olumlu duyguların gücünü ele alarak geliştirmiş olduğu Genişlet-İnşa Et Modeli olumlu duyguların bireyin dikkatini, odağını, davranışlarını genişleterek kişinin sosyal ve fiziksel kaynaklarını yenilediğini gösteren önemli bir çerçeve sağlamıştır. Bu çerçeveden yola çıkarak kişinin sahip olduğu olumlu duyguların artışı ruh sağlığını koruyucu etkiye sahiptir. Hem fiziksel hem de psikolojik sağlığa olan katkıları nedeni ile günlük yaşamdaki yeri ve önemi dikkate alınarak olumlu duyguları arttırmaya yönelik yapılacak çalışmalar bireysel ve toplumsal refah için oldukça önemlidir. Yapılan birçok çalışmanın kişinin sahip olduğu rahatsızlıkların nedenlerinin araştırılması yönünde olduğu görülmektedir. Oysaki kişinin sahip olduğu kaynakların arttırılması ve olumlu duygu yelpazesinin genişlemesi yaşanabilecek birçok psikolojik hatta fizyolojik rahatsızlıkların azalmasını sağlayabilir. Bu açılardan duygular üzerinde daha fazla çalışmanın yapılarak olumlu kaynakların çoğaltılması, kişinin kaynaklarının farkına varması ya da var olan kaynaklarını kullanabilmesi önemli bir beceridir denebilir. Kişinin kaynağı yoksa da yeniden inşa etmesi hem bireysel hem de kişilerarası ilişkilerinde kendisine fayda sağlayacak olan bir durumdur. Olumlu duyguların kişi üzerinde olumsuz bir etkisinin olması muhtemel değildir. Bu açıdan her ne kadar olumlu da olumsuz da olsalar duygular bizi var ederler. Düşüncelerimize etki ederek davranışlarımıza yön verirler. Şüphesiz ki yaşanan her duygu kişilik üzerinde değişimler meydana getirir ve bu değişimler kişinin hayatına yön verir. Duyguların ele alındığı, özellikle de olumlu duyguların inşası üzerine yapılabilecek psikoöğitim programlarının bireyler üzerinde oldukça etkili olacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra okul müfredatlarına öğrencilerin duygularını açığa çıkarıp farkında varabilecekleri bir dersin dâhil edilmesi, hem öğrencilerin kendi duygularını tanıması hem de başka insanların duygularının farkına varılması için öğretici nitelikte olabilir.

## Kaynaklar

- Aknin LB, Hamlin JK, Dunn EW (2012) Giving leads to happiness in young children. *PLoS One*, 7:e39211..
- Algoe SB, Haidt J (2009) Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *J Posit Psychol*, 4:105-127.
- Anand PV (2019) Emotional intelligence and positive education: preparing students for a better tomorrow. *New Directions for Teaching and Learning*, 2019:107-116.
- Armenta CN, Fritz MM, Lyubomirsky S (2017) Functions of positive emotions: gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. *Emot Rev*, 9:183-190.
- Bailey CS, Rivers SE (2018) An overview of emotional intelligence in early childhood. In *An Introduction to Emotional Intelligence* (Eds LD Pool, P Qualter):64-81. Hoboken, Wiley.
- Barnett LA (2014) Play behavior. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. (Ed AC Michalos):4833-4838. Dordrecht, Springer.
- Bartlett MY, DeSteno D (2006) Gratitude and prosocial behavior: helping when it costs you. *Psychol Sci*, 17:319-325.
- Butler EA, Lee TL, Gross JJ (2007) Emotion regulation and culture: are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7:30-48.
- Catalino LI, Fredrickson BL (2011) A Tuesday in the life of a flourisher: the role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11:938-950.
- Ching CL, Chan VL (2020) Positive emotions, positive feelings and health: a life philosophy. *Linguistics and Culture Review*, 4:1-14.
- Cohen S, Doyle WJ, Turner RB, Alper CM, Skoner DP (2003) Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosom Med*, 65:652-657.
- Cohen S, Pressman SD (2006) Positive affect and health. *Curr Dir Psychol Sci*, 15:122-125.
- Cohn MA, Fredrickson BL, Brown SL, Mikels JA, Conway AM (2009) Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9:361-368.
- Danner DD, Snowdon DA, Friesen WV (2001) Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *J Pers Soc Psychol*, 80:804-813.
- Dejonckheere E, Mestdagh M, Houben M, Rutten I, Sels L, Kuppens P et al. (2019) Complex affect dynamics add limited information to the prediction of psychological well-being. *Nat Hum Behav*, 3:478-491.

- Diamond LM (2014) Romantic love. In *Handbook of Positive Emotions*. (Eds MM Tugade et al.):311-328. New York, Guilford Press.
- Diener E (2009) Subjective well-being. In *The Science of Well-Being. Social Indicators Research Series, Vol 37*. (Ed E Diener). Springer, Dordrecht.
- Diener E, Chan MY (2011) Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Appl Psychol Health Well Being*, 3:1-43.
- Diener E, Thapa S, Tay L (2020) Positive emotions at work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7:451-477.
- Dunn EW, Aknin LB, Norton MI (2008) Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319:1687-1688.
- Emmons RA, McCullough ME (2003) Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol*, 84: 377-389.
- Emmons RA, Mishra A (2011) Why gratitude enhances well-being: what we know, what we need to know. In *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward* (Eds M Sheldon et al.):248-262. New York, Oxford University Press.
- Ewbank MP, Lawrence AD, Passamonti L, Keane J, Peers PV, Calder AJ (2009) Anxiety predicts a differential neural response to attended and unattended facial signals of anger and fear. *Neuroimage*, 44:1144-1151.
- Fabes RA, Leonard SA, Kupanoff K, Martin CL (2001) Parental coping with children's negative emotions: relations with children's emotional and social responding. *Child Dev*, 72:907-920.
- Floody DR (2014) Serenity and inner peace: positive perspectives. In *Personal Peacefulness: Psychological Perspectives* (Eds GK Sims et al.):107-133. New York, Springer.
- Folkman S (2008) The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety Stress Coping*, 21:3-14.
- Ford BQ, Mauss IB (2015) Culture and emotion regulation. *Curr Opin Psychol*, 3:1-5.
- Franzese AT, Seigler CP (2020) Gratitude. In *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (Eds BJ Carducci):441-445. Hoboken, NJ, Wiley.
- Fredrickson BL (1998) What good are positive emotions? *Rev Gen Psychol*, 2:300-319.
- Fredrickson BL (2000) Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3:1-25.
- Fredrickson BL (2001) The role of positive emotions in positive psychology. the broaden-and-build theory of positive emotions. *Am Psychol*, 56:218-226.
- Fredrickson BL (2013) Positive emotions broaden and build. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Eds P Devine, A Plant):1-53. Massachusetts, Academic Press.
- Fredrickson BL, Branigan C (2005) Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cogn Emot*, 19:313-332.
- Fredrickson BL, Cohn MA (2008) Positive emotions. In *Handbook of Emotions*.(Eds M Lewis et al.):777-796. New York, Guilford Press.
- Fredrickson BL, Cohn MA, Coffey KA, Pek J, Finkel SM (2008) Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *J Pers Soc Psychol*, 95:1045-1062.
- Fredrickson BL, Levenson RW (1998) Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cogn Emot*, 12:191-220.
- Fredrickson BL, Losada MF (2005) Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *Am Psychol*, 60:678-686.
- Gallup World Poll (2021) Gallup global emotions. <https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx> (Accessed 04.12.2022).
- Garland EL, Howard MO (2009) Neuroplasticity, psychosocial genomics, and the biopsychosocial paradigm in the 21st century. *Health Soc Work*, 34:191-199.
- Gençöz T (1998) Korku: sebepleri, sonuçları ve başetme yolları. *Kriz Dergisi*, 6:9-16.
- Gil KM, Carson JW, Porter LS, Scipio C, Bediako SM, Orringer E (2004) Daily mood and stress predict pain, health care use, and work activity in African American adults with sickle-cell disease. *Health Psychol*, 23:267-274.
- Gloria CT, Steinhardt MA (2016) Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress Health*, 32:145-156.
- Goleman D (2010) *Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemlidir? İstanbul: Varlık Yayınları.*
- Graziano PA, Reavis RD, Keane SP, Calkins SD (2007) The role of emotion regulation in children's early academic success. *J Sch Psychol*, 45:3-19.
- Gross JJ (1998) The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Rev Gen Psychol*, 2:271-299.
- Gross JJ (2002) Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39:281-291.
- Gross JJ, John OP (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*, 85:348-362.
- Haidt J, Morris JP (2009) Finding the self in self-transcendent emotions. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 106:7687-7688.
- Harth N (2017) Pride. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (Eds V Zeigler-Hill, TK Shackelford):1-3. Cham, Springer International.



- Heininga VE, Kuppens P (2021) Psychopathology and positive emotions in daily life. *Curr Opin Behav Sci*, 39:10-18.
- Höhn P, Menne-Lothmann C, Peeters F, Nicolson NA, Jacobs N, Derom C et al. (2013) Moment-to-Moment transfer of positive emotions in daily life predicts future course of depression in both general population and patient samples. *PLoS One*, 8: e75655.
- Izard CE (2009) Emotion theory and research: highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annu Rev Psychol*, 60:1-25.
- Kandemir, M (2016) Öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının, kaygı, başarısızlık korkusu, benlik saygısı ve başarı amaçları ile açıklanması. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2:81-88.
- Keltner D, Haidt J (2003) Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cogn Emot*, 17:297-314.
- Keyes CLM, Haidt J (2003) *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived*. Washington, DC, American Psychological Association.
- Kiecolt-Glaser JK, McGuire L, Robles TF, Glaser R (2002) Emotions, morbidity, and mortality: new perspectives from psychoneuroimmunology. *Annu Rev Psychol*, 53:83-107.
- King LA, Hicks JA, Krull JL, Del Gaiso AK (2006) Positive affect and the experience of meaning in life. *J Pers Soc Psychol*, 90:179-196.
- Kuzucu Y, Kögercin AU, Yavaş S, Çuhacı A (2020) Ergenlerde sosyal sorun çözme, stresle baş etme ve sosyal desteğin problemleri internet kullanımıyla ilişkisi: olumsuz ve olumlu duyguların aracılık rolü. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17:17-34.
- Kwon H, Yoon KL, Joormann J, Kwon JH (2013) Cultural and gender differences in emotion regulation: relation to depression. *Cogn Emot*, 27:769-782.
- Layous K, Sweeny, K, Armenta C, Na S, Choi I, Lyubomirsky S (2017) The proximal experience of gratitude. *PLoS One*, 12:e0179123.
- Lerner JS, Keltner D (2001) Fear, anger, and risk. *J Pers Soc Psychol*, 81:146-159.
- Levy BR, Slade MD, Kunkel SR, Kasl SV (2002) Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *J Pers Soc Psychol*, 83:261-270.
- Lyubomirsky S (2011) Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (Ed S Folkman):200-224. New York, Oxford University Press.
- Lyubomirsky S, King L, Diener E (2005) The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychol Bull*, 131:803-855.
- Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D (2005) Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Rev Gen Psychol*, 9:111-131.
- Matsumoto D, Yoo SH, Nakagawa S (2008) Culture, emotion regulation, and adjustment. *J Pers Soc Psychol*, 94:925-937.
- Matthews G, Zeidner M, Roberts RD (2011) *Emotional Intelligence 101*. New York, Springer.
- Michie S (2009) Pride and gratitude: how positive emotions influence the prosocial behaviors of organizational leaders. *J Leadersh Organ Stud*, 15:393-403.
- Moskowitz JT (2003) Positive affect predicts lower risk of AIDS mortality. *Psychosom Med*, 65:620-626.
- Nelson J, Klumpp A, Doebler P, Ehring T (2020) Everyday emotional dynamics in major depression. *Emotion*, 20:179-191.
- Nelson SK, Lyubomirsky S (2014) Finding happiness: tailoring positive activities for optimal well-being benefits. In *Handbook of Positive Emotions* (MM Tugade et al.):275-293. New York, Guilford Press.
- Nezlek JB, Kuppens P (2008) Regulating positive and negative emotions in daily life. *J Pers*, 76:561-580.
- Ostir GV, Markides KS, Black SA, Goodwin JS (2000) Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *J Am Geriatr Soc*, 48:473-478.
- Ouweneel E, Le Blanc PM, Schaufeli WB, Van Wijhe CI (2012). Good morning, good day: a diary study on positive emotions, hope, and work engagement. *Hum Relat*, 65:1129-1154.
- Özer BU, Tezer E (2008) Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23:81-86.
- Pauls CA, Stemmler G (2003) Repressive and defensive coping during fear and anger. *Emotion*, 3:284-302.
- Pressman SD, Cohen S (2005) Does positive affect influence health? *Psychol Bull*, 131:925-971.
- Rand KL, Fischer IC (2020) Hope. In *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (BJ Carducci et al.):429-433. Hoboken, John Wiley & Sons.
- Reed J, Ones DS (2006) The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: a meta-analysis. *Psychol Sport Exerc*, 7:477-514.
- Richman LS, Kubzansky L, Maselko J, Kawachi I, Choo P, Bauer M (2005) Positive emotion and health: going beyond the negative. *Health Psychol*, 24:422-429.
- Schaufeli W, Salanova M (2006) Work engagement: an emerging psychological concept and its implications. In *Managing Social and Ethical Issues in Organizations* (SW Gilliland, DD Steiner, DP Skarlicki): 135-177. Greenwich, Information Age Publishers.

- Schmitz TW, De Rosa E, Anderson AK (2009) Opposing influences of affective state valence on visual cortical encoding. *J Neurosci*, 29:7199-7207.
- Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C (2005) Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol*, 60:410-421.
- Seligman MEP (2002) Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In *Handbook of Positive Psychology* (Eds CR Snyder, SJ Lopez):3-9. New York, Oxford University Press.
- Seligman MEP, Csikszentmihalyi M (2000) Positive psychology: an introduction. *Am Psychol*, 55:5-14.
- Shiota MN, Keltner D, Mossman A (2007) The nature of awe: elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cogn Emot*, 21:944-963.
- Shiota MN, Thrash TM, Danvers AF, Dombrowski JT (2014) Transcending the self: awe, elevation, and inspiration. In *Handbook of Positive Emotions* (Eds MM Tugade et al.):362-377. New York, Guilford Press.
- Silvia PJ (2008) Interest: The curious emotion. *Curr Dir Psychol Sci*, 17:57-60.
- Sin NL, Lyubomirsky S (2009) Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *J Clin Psychol*, 65:467-487.
- Stepoe A, Gibson EL, Hamer M, Wardle J (2007) Neuroendocrine and cardiovascular correlates of positive affect measured by ecological momentary assessment and by questionnaire. *Psychoneuroendocrinology*, 32:56-64.
- Stifter C, Augustine M, Dollar J (2020) The role of positive emotions in child development: a developmental treatment of the broaden and build theory. *J Posit Psychol*, 15:89-94.
- Sullivan G (2014) Pride. In *Encyclopedia of Critical Psychology* (Ed T Teo):1500-1504. New York, Springer.
- Talarico JM, LaBar KS, Rubin DC (2004) Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Mem Cognit*, 32:1118-1132.
- Telef, BB (2014) Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygular ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22:591,604.
- Thrash TM, Elliot AJ (2004) Inspiration: core characteristics, component processes, antecedents, and function. *J Pers Soc Psychol*, 87:957-973.
- Tkach CT (2006) Unlocking the treasury of human kindness: enduring improvements in mood, happiness, and self-evaluations (Master thesis). Riverside, CA, University of California.
- Tracy JL, Weidman AC, Cheng JT, Martens JP (2014) Pride: The fundamental emotion of success, power, and status. In *Handbook of Positive Emotions*. (Eds MM Tugade et al.):294-310. New York, Guilford Press.
- Tugade MM, Fredrickson BL, Barrett LF (2004) Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *J Pers*, 72:1161-1190.
- Vatan S (2017) Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9:45-62.
- Watkins PC (2020) Appraising joy. *J Posit Psychol*, 15:25-29.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that she has made a significant scientific contribution to the study and has assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.