



Azərbaycanın uzunmüddətli etibarlı tərəfdaşı və iri neft-qaz layihələrinin əməliyyatçısı olan BP şirkəti ölkənin həyatının ən mühüm sahələrinə – təhsilə, yerli icmalarda imkanların yaradılmasına, kiçik və orta biznesin inkişafına, ətraf mühitin qorunmasına, xalqın zəngin mədəni irsinin və tarixinin tədqiqi və təbliğinə, milli idmanın inkişafına öz töhfəsini verməklə Azərbaycanın gələcəyinin möhkəm təməllər üzərində qurulmasında iştirak edir.

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcüməsi və nəşri BP-nin ölkədə təhsilin inkişafına verdiyi dəstəyin bir hissəsidir. Kitab bu sahədə ixtisaslaşan təhsil müəssisələrinə və insanlara BP-nin hədiyyəsidir.

POZİTİV PSİKOLOGİYA

Rona Hart

POZİTİV PSİKOLOGİYA

Bu kitab özündə pozitiv psixologiyanın inkişafına dair ümumi baxışları cəmləşdirməklə pozitiv psixologiya elminə və onun tətbiq sahələrinə anlaşılıqlı və nizamlı bir giriş təqdim edir. *“Pozitiv psixologiya: təməl”* kitabında pozitiv psixologiyanın bir cərəyan olaraq keçdiyi inkişaf yolu təsvir edilir, nailiyyətlər təftiş olunur və əsas mövzularının hər birində nəzəriyyə, tədqiqat və müdaxilələr araşdırılmaqla onlara yenilənmiş bir baxış təqdim edilir.

İyirmi ildən də artıq müddət əvvəl üsyankar bir cərəyan kimi meydana çıxan pozitiv psixologiya tətbiqi psixologiyanın xəstəlik və disfunksiyaya yönəlməsinə qarşı çıxdı və insan həyatına yeni və daha balanslı bir baxış təklif etdi. XX əsrin sonlarından, təməlinin qoyulduğu dövrlərdən neqativ emosiyaları tanımağın əhəmiyyəti ilə bağlı son “ikinci dalğa” nəzəriyyələrinə qədər gedib çıxan bu dərin baxış emosional rifah, optimizm və dəyişiklik tədqiqatlarından tutmuş posttravmatik böyümə və pozitiv münasibətlərədək başlıca ideya və prinsipləri əhatə edir. Rona Hart içində çətin anlaşılan terminlərin olmadığı bir girişlə başlayaraq özünütənzimləmə və axın, xarakterin güclü və üstün tərəfləri, pozitiv münasibətlər də daxil olmaqla bir sıra məsələləri oxucuya çatdırır və mövzunu müdaxilələrin xoşbəxtlik və rifaha necə təsir göstərə biləcəyinə dair fəsilə yekunlaşdırır.

“Pozitiv psixologiya: təməl” tələbələr, praktik psixoloqlar, akademiklər və gözəl bir həyatın mahiyyətini dərk etmək istəyən hər kəs üçün vacib qaynaqdır.

Rona Hart tətbiqi pozitiv psixologiya sahəsində təcrübəli bir mütəxəssisdir. O, Birləşmiş Krallıqda, Şərqi London Universitetinin Psixologiya Məktəbində xüsusilə məşhur olan “Tətbiqi pozitiv psixologiya” və “Tətbiqi pozitiv psixologiya və kouçluq psixologiyası” magistr proqramlarında keçmiş proqram rəhbəridir.

Rona Hart. Pozitiv psixologiya
(ingilis dilindən tərcümə)

Layihə meneceri: Ülkər Hüseynova
Təhsil üzrə məsləhətçi: Elmina Kazımzadə
Tərcüməçilər: Turan Sadıqlı
Fərqanə Seyidli
İxtisas redaktoru: Aynur Rəhimova
Nəşriyyat redaktoru: Famil Cəfərli
Texniki redaktor: Vüsalə Babayeva
Buraxılışa məsul: Rəşad İsmixanov
Korrektor: Flora Əliyeva
Dizayner: Mahir Allahverdiyev

Bakı, TEAS Press Nəşriyyat evi, 2022, 288 s.
ISBN 978 9952 540 86 4

Bu kitab ilk dəfə 2021-ci ildə "Routledge" nəşriyyatı tərəfindən
"Positive Psychology. The Basics" adı ilə nəşr olunub.
Əsər "Routledge" nəşriyyatının orijinalı əsasında
TEAS Press Nəşriyyat evində tərcümə edilərək çapa hazırlanub.
Kitabın Azərbaycan dilinə tərcüməsi və nəşri hüququ
TEAS Press Nəşriyyat evinə məxsusdur.

www.teaspress.az
Bütün hüquqlar qorunur.

© Rona Hart, 2021
© TEAS Press Nəşriyyat evi, 2022

MÜNDƏRİCAT

| | |
|----------------------------------------------------|------------|
| Azərbaycan nəşrinə ön söz | ix |
| Giriş | xi |
| Minnətdarlıq | xv |
| 1 Pozitiv psixologiyanın inkişafı | 1 |
| 2 Xoşbəxtlik | 23 |
| 3 Rifah | 46 |
| 4 Pozitiv emosiyalar və emosional intellekt | 67 |
| 5 Optimizm və ümid | 83 |
| 6 Məqsədə nail olma və dəyişiklik | 97 |
| 7 Özünütənzimləmə və əzm | 113 |
| 8 Axın | 122 |
| 9 Həyatda məna | 129 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| 10 Xarakterin gücü və yüksək keyfiyyətlər | 136 |
| 11 Pozitiv münasibətlər | 142 |
| 12 Stres, öhdəsindən gəlmə, dözümlülük və posttravmatik böyümə | 178 |
| 13 Pozitiv psixologiya müdaxilələri | 204 |
| Qeydlər | 223 |
| İstinadlar | 225 |
| İndeks | 257 |

İLLÜSTRASIYALAR

ŞƏKİLLƏR

| | |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.1 Pozitiv psixologiyanın 233 əsas tədqiqat mövzusunu göstərən təsvir | 8 |
| 1.2 Pozitiv psixologiyanın ictimai siması | 17 |
| 3.1 Öz müqəddəratını müəyyən etmə nəzəriyyəsi: üç təməl ehtiyac | 51 |
| 3.2 PERMA modeli | 55 |
| 3.3 Psixi sağlamlıq spektri | 61 |
| 3.4 İkili kontinuum modeli | 61 |
| 10.1 Stres və öhdəsindən gəlmənin tranzaksiya modeli | 180 |

CƏDVƏLLƏR

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.1 On pozitiv emosiya, onların dəyərləndirilməsi, fəaliyyət meyilləri və “inşa etdiyi” resurslar | 74 |
| 10.1 FD xarakterin güclü tərəfləri və yüksək tərəflərinin təsnifatı | 138 |

AZƏRBAYCAN NƏŞRİNƏ ÖN SÖZ

Azərbaycandakı oxucularımla bu kitab vasitəsilə ünsiyyət qura bilmək imkanı məni çox həyəcanlandırır və sevindirir. Azərbaycan dilində pozitiv psixologiyaya dair ilk akademik dərsliyi təqdim etmək mənə böyük şərəf hissi verir. Əziz oxucularım, kitabın sizə faydalı olacağına çox ümid edirəm!

Bu kitabda pozitiv psixologiyanın keçdiyi yol barədə ətraflı söhbət açılır. O, geniş ictimaiyyətin, alimlərin diqqət və marağını özünə necə çəkdi, təbii psixologiya elminə necə meydan oxudu, daha sonra onu necə dəyişdirib inkişaf etdirdi, pozitiv psixologiyanın yanaşmaları və konsepsiyası bütün dünyaya necə yayıldı? Bu suallara kitabda cavab tapacaqsınız.

Kitab tədqiqatçılara, müəllimlərə, praktik psixoloqlara və tələbələrə öz işlərində və ya təhsil həyatlarında istifadə edə biləcəkləri hərtərəfli resurslar təklif etməklə qabaqcıl elmi tədqiqatlara əsaslanan pozitiv psixologiya konsepsiyalarını əhatə etmək məqsədi güdür. Belə ki, hər bir fəsildə konsepsiyanın nəzəri icmal, tərif və dəyərləndirilməsi üçün vasitələr, ona aid araşdırmaların xülasəsi, nəticələri və müdaxilələr təqdim olunur. Bütün bunlarla yanaşı, oxucunu bu mövzudakı tənqidi baxışlarla tanış edir, mövcud elmi işlərdəki qeyri-müəyyənlik, boşluq və parçalanma hallarını üzə çıxarır.

Bu kitab əsasən insanların fərdi xüsusiyyətlərinə aid anlayışlara diqqət yetirsə də, bu anlayışları daha geniş kontekstdə bir-biri ilə bağlayır, bizi başqalarına və ətrafımıza təsirimiz haqqında məlumatlandırır və yaşamaq istədiyimiz cəmiyyətin necə olması ilə bağlı suallar yaradır. Eyni zamanda kitabda həyatımızın sərt reallığındakı qaçılmaz çətinliklər və çatışmazlıqlar haqda da ətraflı bəhs olunur, bu hallar heç də ört-basdır edilmir. Buradakı yanaşma sosial-mədəni konteksti nəzərə alaraq, insanların fəaliyyətini optimallaşdırmağa yönəlib.

Pozitiv psixologiyanın vətəni ABŞ olsa da, o, tez bir zamanda beynəlxalq miqyasda yayıldı. Bu kitab sizi beynəlxalq pozitiv psixologiya icmasına qoşulmağa və onun gələcəyinin formalaşdırılmasında iştirak etməyə dəvət edir: pozitiv psixologiya haqqında bilik və yanaşmalarınızı yaymağa, praktikada tətbiq etməyə, bununla da yayılmış yanlış təsəvvürlərdən qopub uzaqlaşmağa kömək edir.

Mənim üçün bu kitab insanın inkişaf qabiliyyətinin, özünün və başqalarının ehtiyacları arasında tarazlıq yarada bilməsi və xeyirə yönəltmək bacarığının təsdiqidir. Ümid edirəm ki, alimlər, praktik psixoloqlar və tələbələr bu kitabı onlara həyəcan verən və təsəvvürlərə zənginlik gətirən bir səyahət kimi qiymətləndirəcəklər.

Səmimiyyətlə,

Dr. Rona Hart

Sasseks Universiteti Psixologiya Məktəbi

GİRİŞ

Xoşbəxtlik, rifah, güc və dayanıqlılığın təşviqinə “sərmayə qoyan”, bir o qədər də stres və sıxıntıları azaltmaqda maraqlı olan bir elm sahəsini təsəvvür edin. Bizim həyatımızı nəyin yaxşılaşdırdığını araşdıran, böyümə və inkişafımıza kömək edəcək anlayışları, tədqiqat nəticələrini və müdaxilələri yayan bir elm – pozitiv psixologiyanın mahiyyəti məhz budur.

İyirmi ildən çoxdur ki, üsyankar bir cərəyan olaraq meydana çıxan pozitiv psixologiya tətbiqi psixologiyanın xəstəliklərə və disfunksiyaya yönəlməsinə qarşı çıxdı və insan həyatına yeni, daha balanslı bir baxış təklif etdi. Yarandığı gündən diqqətəlayiq irəliləyişlərə imza atdı, anlayışları və tətbiqi üçün möhkəm nəzəri və empirik əsaslar qoydu.

Bu kitab pozitiv psixologiyanın bir cərəyan olaraq keçdiyi inkişaf yolunu təsvir edir, nailiyyətlərini təftiş edir və əsas mövzularının hər birində nəzəriyyə, tədqiqat və müdaxilələri araşdıraraq onlara yenilənmiş bir baxış təqdim edir.

1-ci fəsildə pozitiv psixologiyanın yaranmasına səbəb olan zəmin təsvir edilir, onun elementləri və diqqətinin hara fokuslandığı müəyyənləşdirilir. Həmçinin bu cərəyanın son iyirmi il ərzindəki inkişafına ümumi bir baxış təqdim edilir, gələcək trayektoriyası, konsepsiyaları ətrafında illər ərzində ortaya çıxan əsas mübahisə və tənqidlər müzakirə olunur.

2-ci və 3-cü fəsillərdə illər ərzində pozitiv psixologiyada böyük ictimai maraq doğuran iki əsas mövzu: rifah və xoşbəxtlik mövzuları nəzərdən keçirilir və müzakirə edilir. 2-ci fəsildə xoşbəxtlik mövzusunda getdikcə artan tədqiqatlar nəzərdən keçirilir və xoşbəxtliyin nə üçün vacib olduğu, həmçinin xoşbəxtliyi nəyin təyin etdiyi təsvir olunur. 3-cü fəsil isə hedoniyaya ilə eudaimoniya arasındakı fərqin izahı ilə başlayır, sonra da rifahın aparıcı modelləri və onlarla bağlı son tədqiqatlar nəzərdən keçirilir.

4-cü fəsildə xoşbəxtlik və rifahın əsas komponenti olan pozitiv emosiyalar açılır. Bu fəsildə emosiyaların struktur və faydaları müzakirə edilir,

həmçinin pozitiv emosiyaların “Genişləndir və qur” (*Broaden-and-Build*) nəzəriyyəsi nəzərdən keçirilir. Son hissədə emosional intellektin aparıcı modelləri araşdırılır.

5-ci fəsildə pozitiv psixologiyada iki əhəmiyyətli anlayış: optimizm və ümid anlayışları araşdırılır. Bu fəsildə optimizmin üç aparıcı modeli təsvir edilir, ümid anlayışı ümumiləşdirilir, rifah və sağlam fəaliyyət üçün optimizm və ümid üzərində olan empirik işlər nəzərdən keçirilir.

6-cı fəsildə bir-biri ilə bağlı olan iki anlayış: məqsədlilik (hədəfin izlənilməsi) və dəyişiklik anlayışları araşdırılır. Bu fəsil məqsədlilik nəzəriyyəsi ilə başlayır, daha sonra hədəfləri təyin etmək üçün optimal parametrlər nəzərdən keçirilir. Fəslin sonunda davranış dəyişikliyinə iki aparıcı modelinə qısa bir baxış təqdim edilir.

7-ci fəsildə sabit məqsəd axtarışına və görülən işin uğurla nəticələnməsi üçün onun əsas komponentinə – özünütənzimləmə amilinə diqqət yetirilir. Bu fəsildə bu anlayış araşdırılır və müvəffəqiyyətsizliyə uğradıqda özünütənzimləmənin faydaları və əhəmiyyəti nəzərdən keçirilir. Burada eyni zamanda əzm anlayışı da ümumiləşdirilir.

8-ci fəsildə “axın” anlayışı araşdırılır; onun nədən ibarət olduğu, hansı şəraitdə baş verə biləcəyi, kökləri və qaranlıq tərəfi incəlenir.

9-cu fəsildə həyatın mənası – rifahın əsas komponenti araşdırılır. Bu fəsil nəyin həyatı mənalı etdiyi sualına cavab verir və mənalı həyatın əhəmiyyəti ilə bağlı empirik tədqiqatları nəzərdən keçirir.

10-cu fəsil pozitiv psixologiyanın sosial maraq cəlb edən anlayışlarını – xarakterin gücünü və üstün tərəflərini araşdırır. Bu fəsil fəaliyyətdə olan dəyərlər (FOD), xarakterin gücü və üstün tərəflərin təsnifatını təsvir edir, onların tətbiqləri ilə bağlı son araşdırmaların nəzərdən keçirilməsi ilə yekunlaşır.

11-ci fəsil şəxsiyyətlərə münasibətlər və onların rifaha təsirinə diqqət yetirir və münasibətlərin necə yaxşılaşdırıla və gücləndirilə biləcəyinə dair son tədqiqatlardan bəzi fikirləri təqdim edir.

12-ci fəsil bir-biri ilə bağlı dörd mövzunu: stres, öhdəsindən gəlmə, dözümlülük və posttravmatik böyümə mövzularını araşdırır. Bu fəsil stresin necə meydana gəldiyini və stresin nəticələrini araşdırır, həmçinin əsas öhdəsindən gəlmə strategiyalarını nəzərdən keçirir. Daha sonra dözümlülük anlayışına diqqət yetirir və dözümlülüğü artırma biləcəkləri amilləri araşdırır. Bu fəsil posttravmatik böyümənin struktur elementlərinin araşdırılması ilə başa çatır.

13-cü fəsil pozitiv psixologiyanın tətbiqini – pozitiv psixologiya müdaxilələrini araşdırır. Fəsil bu mövzuya ümumi baxışla başlayır və hazırda təklif olunan iki növ müdaxilə, yəni kompleks proqramlar və fərdi

məşqlər arasında fərq qoyur. Bu fəsil daha sonra bu müdaxilələrin optimal şəkildə həyata keçirilməsinin şərtləri və onların təsirinə dair araşdırmaları müzakirə edir.

Nəhayət, şəxsi qeyd: pozitiv psixologiya, şübhəsiz ki, mənim və ətrafımdakı insanların həyatını yaxşılığa doğru dəyişdi, daha mənalı, dolğun həyat yaşamağımıza və çətin dövrləri adlamağımıza imkan verdi. Şərqi London Universitetinin Psixologiya Məktəbində tətbiqi pozitiv psixologiya, habelə tətbiqi pozitiv psixologiya və kouçluq psixologiyası üzrə magistr təhsili alan bir çox tələbələrimiz pozitiv psixologiyayı meydana gətirən biliyin dəyişdirmə gücünü təsdiqləyir. Buna görə də oxucuya bu kitabda paylaşılan biliklərin mümkün olan ən yaxşı şəkildə həyata keçirilməsini, aydın və zövqlü inkişaf (yetkinləşmə) səyahəti arzulayıram.

MİNNƏTDARLIQ

Bu kitabı tamamlamaq üçün uzun və gərgin bir yol keçildi. Bu işə sərf etdiyim uzun müddət ərzində məni sevgi və qayğı ilə əhatə etdiklərinə və dəstəklədiklərinə görə bir çox insanlara minnətdaram.

Xüsusilə də bu yolun ailəmin həyatında qoyduğu yük və stresi öz üzərinə götürən doğmalarıma dərin minnətdarlığımı bildirirəm. Bu layihədə mənim lövbərim və işğım olan həyat yoldaşım Dan və uşaqlarım Tal və Şerona minnətdaram. Xərçənglə mübarizə yolumda mənə göstərdiyiniz sevgiyə, etimada, sonsuz həvəsləndirməyə və dəstəyinizə görə xüsusi təşəkkür edirəm. Mənim təmkinli qalmağımın səbəbi sizsiniz və sizin məni diqqət mərkəzinizdə saxlamağınızdır. Buna görə təşəkkür edirəm.

Dostlarıma göstərdikləri marağa, qayğıya, sevgiyə və məni ürəkləndirdiklərinə görə dərin minnətdarlığımı bildirmək istəyirəm.

Şərqi London Universitetindəki həmkarlarıma, xeyirxah, nəcib və dəstəkləyici əməkdaşlığınıza, ilham verdiyinizə və bələdçilik etdiyinizə görə təşəkkür edirəm.

Birgə işləməkdən, əməkdaşlıqdan çox xoşbəxt olduğum tələbələrimə: ruh yüksəkliyinizə, açıqfikirli olmağınıza, xeyirxahlığınıza və öyrənmə sevginize görə təşəkkür edirəm.

