

POZİTİF PSİKOLOJİ-KURAMSAL TEMEL İİN AKTARILMASI

PSİ256 Psikolojide Yeni Konular-II

Dr. İpek ŞENKAL ERTÜRK

04.03.2021

Pozitif Psikolojinin öncüleri



**Martin E. P.
Seligman**



**Mihaly
Csikszentmihalyi**

Pozitif Psikoloji Tanımı

- Psikoloji alanındaki geleneksel “hastalık modeli” anlayışının insan doğasını anlamakta yetersizliğinin anlaşılmasıyla, olumlu özelliklere odaklanmayı temel alan anlayış,
- Güçlü taraflar, iyi oluş ve ideal işlevselliğin bilimsel çalışması,
- Olumlu deneyimler ve kişilik özelliklerinin ve bunların gelişimini kolaylaştıran kurumların bilimsel çalışması,
- Sıradan insanın güçlü yönlerini konu almaktadır ve bu hareket Pollyannacı bir tutumla gerçekleri yadsımamakta ya da hayatı tozpembe görmemektedir. Aksine bu yaklaşım, bireyin kapasitesini yükseltmeyi ve potansiyelini ortaya çıkarmayı öngören daha takdir edici bir bakış açısıdır.
- Mutluluk, tatmin ve gelişmeye yol açan durumlara odaklanır,
- Mutluluk bilimi öğretisi.

Pozitif Psikolojinin Tarihçesi

- 1998'de Pozitif Psikoloji'nin gelişimine ön ayak olan Martin Seligman, APA'nın başkanı olduktan birkaç ay sonra Pozitif Psikoloji akımı başlamıştır.
 - Seligman 5 yaşındaki kızıyla yaşadığı bir olaydan sonra aydınlanma yaşadığını belirtmiştir. Çocuk büyütmenin onlardaki yanlışı düzeltmekten çok daha fazlası olduğunu; onların sahip oldukları en güçlü özelliklerini yakalamak ve büyütmeyle ilgili olduğunu fark etmiş.
 - Bowlby'nin fikirlerini takip ederek Seligman, olumlu duygu hissetmek ve onu iyi bir şekilde ifade etmenin sadece anne ve bebeği arasındaki sevginin değil aynı zamanda neredeyse tüm sevgi ve arkadaşlığın merkezinde olduğunu belirtmiştir.
- Mihaly Csikszentmihalyi ise 2. Dünya savaşı sırasında Avrupa'da pozitif psikoloji ihtiyacının olduğunu fark etmiş.
 - Sosyal destekleri yok edildiğinde, başarılı ve kendine güvenen insanların çaresiz ve moralsiz hale gelmesi
 - Bütünlüğünü ve amaçlarını koruyan insanların varlığı
 - «Bu insanların kullandıkları gücün kaynağı nedir?»



Pozitif Psikolojinin Tarihçesi

- 2. Dünya savaşından önce psikolojinin odağı:
 - zihinsel hastalıkları tedavi etme,
 - insanların hayatını daha verimli ve tatminkar yapma
 - yetenekleri yakalama ve büyütme
- 2. Dünya savaşından sonra odağı:
 - daha dikkatle iyileştirme,
 - insan işlevselliğini “hastalık modeli” içerisinde değerlendirerek zararı onarma
- Araştırmalar ve terapi:
 - doğru olan şeylere bakmak ve nasıl geliştirilebileceğine odaklanmak yerine yanlış olana ve nasıl üstesinden gelinire vurgu
- Bu olumsuz bakış nedeniyle Seligman ve Csikszentmihalyi psikolojinin, normal insan yaşantısının ne olduğuyla ilgili çarpıtılmış bir bakış geliştirdiğini belirtmişlerdir.

Pozitif Psikolojinin Tarihçesi

- Özellikle 2. Dünya Savaşı döneminde Klinik Psikoloji, hastalıkların teşhisi ve iyileştirilmesine odaklanmıştır.
- Ancak hastalıklara karşı bir tampon görevi görececek olan kişisel güçler, sosyal bağlantılar gibi konuların araştırılması yetersiz kalmıştır.

Pozitif Psikolojinin Tarihçesi

- Psikoloji alanında pozitif ve negatif arasındaki denge ilk kez insanın içindeki gücü temel alan ve insanın potansiyeline sınır koymayan insancıl psikoloji ile başlamıştır.
- Pozitif psikoloji - hümanistik psikolojinin ortaklığı
 - tam işlevsellik, kendini gerçekleştirme ve sağlıklı bireylere vurgu.
 - Hümanistik psikoloji akımının kurucusu Maslow da psikologların insanların hastalıklarını araştırdıkları kadar, insanların pozitif özelliklerini de araştırmaları gerektiğini gündeme getirmiş ve bugün pozitif psikolojinin yaptığı araştırmaların temellerini atan psikologlardan biri olmuştur.
 - Her ne kadar pozitif psikoloji hümanistik psikolojinin devamı gibi görünse de, çalışmalarında yöntemsel farklılıklar vardır:
 - Maslow  kişisel vaka çalışmaları
 - Pozitif psikoloji  deneysel çalışmalar

Pozitif Psikolojinin Tarihçesi

- Pozitif Psikoloji 20. yüzyılın sonlarına doğru gelişmeye başlayan bir yaklaşımdır.
- Bu zamana kadar psikolojide daha çok patoloji ağırlıklı çalışmalar hakim olmuş ancak daha sonra bilim adamları hastalıklar üzerinde durmak yerine insanda var olan kapasiteleri geliştirme üzerine yoğunlaşmıştır.
- 21. Yüzyıl pozitif psikolojinin hızlı gelişimine tanıklık etmiştir.

- 
- ***Psikolojinin olumsuzuza çok fazla odaklanma nedenleri neler olabilir?***

- Güçlü olumsuz duygular ve deneyimler daha acil ve bu nedenle pozitifleri geçersiz kılabilir.
- İnsanlar pozitif duyguların yaşamsal değerine körleşmiş olabilirler.
 - Yüzdüğü suyun farkında olmayan bir balık gibi insanlar umut, sevgi, zevk ve güveni doğal karşılamaktadırlar, çünkü bunlar yaşamaya devam etmeleri için zaten var olan koşullardır.
- Tarihsel nedenler:
 - Kùltürler askeri tehdit, fakirlikle karşılaştıklarında çoğunlukla savunma ve zararı kontrol etmeyle ilgilendirler. Yalnızca sabit, refah ve huzur içinde oldukları zaman dikkatlerini yaratıcılığa, erdem ve en yüksek özelliklere çevirebilirler.

Postmodernizmin Psikolojiye Etkileri

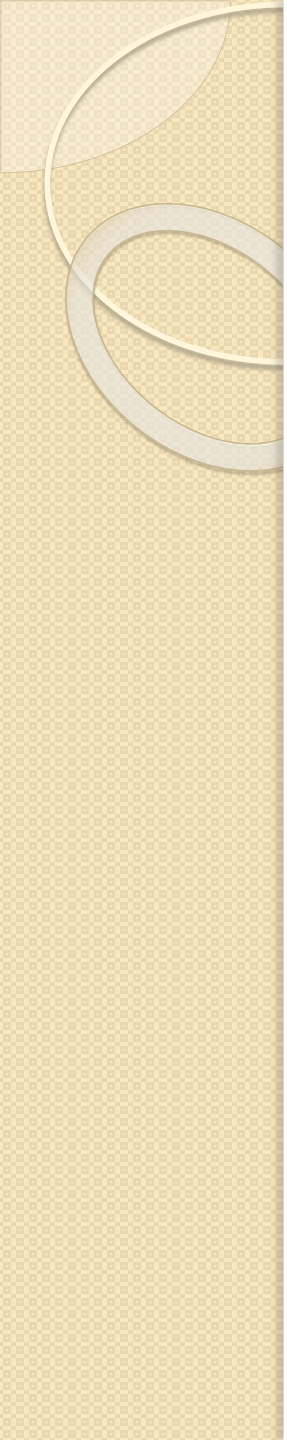
- Postmodernizm ve psikolojideki çağdaş yaklaşımların ışığında, sosyal bilimler alanında sorun odaklı yaklaşımlar yerini bireyin güçlü yönlerine ve iyilik haline önem veren yaklaşımlara bırakmıştır.
- Pozitif psikoloji, modernist psikolojinin sınırlarını aşan yapılandırmacı bir hareket olarak dikkat çekmektedir.

Pozitif Psikolojinin Hedefleri

- Hayattaki en olumsuz şeyleri onarmaya takılı kalmış odağını zaten var olan olumlu özellikleri kabul etmeye ve yenilerini oluşturmaya yönlendirmek,
- İnsan işlevselliği ve deneyiminin olumlu taraflarına dikkat çekerek ve bunları olumsuz taraflarla bütünleştirerek psikolojik araştırma ve pratiğinde dengesizliği düzeltmek,
- Derin düşünce ve güçlü duygusal desteği öğretmek,
- İnsanların en iyi oldukları durumlara, zamanlara odaklanır, bireysel ve toplumsal olarak kişinin artılarıyla beslenmeyi öğrenmesini hedefler.

- Günlük hayattan bir rnek:

Tatildesiniz...

- 
- Bir engellenme...
 - Öfkeniz sizi tüm tatilinizi mahvetmekle tehdit eder. Derin ve farklı düşünce beceriniz varsa krizi yönetebilirsiniz. Böylesine derin düşünce ve güçlü duygusal destek öğrenilerek kazanılabilir. Pozitif psikoloji bunu öğretmeyi amaçlar.

Pozitif Psikoloji

- İnsanda neyin doğru ve iyi olduğunu keşfetmeye çalışır.
- İnsanlar hastalanmadan önce onları hastalıklara karşı koruyabilecek olan veya hastalığın daha hafif atlatılmasına sebep olabilecek olan psikolojik güçlerin araştırılmasına odaklanmıştır.
- Akıl hastalığından akıl sağlığına dönüşü vurgular.
- Yalnızca pozitif odaklanıp negatifi yok saymaz. Negatif duyguları, problemleri, başarısızlıkları ve diğer tüm olumsuz halleri yaşamın doğal ve önemli parçaları olarak tanımlar.
- Geçmiş, bugün ve geleceği bir bütün olarak ele alır. Kişinin ruhsal zenginliğini geçmişin tatmin edici yaşantılarıyla, bugünün mutluluklarıyla ve geleceğin umut veren kurgularıyla tanımlar.
- Öğretileri ve uygulamaları “terapide, eğitim alanında, aile yaşamında ve iş yaşamında” kullanılacak kadar çeşitli ve kapsamlıdır.

Pozitif Psikoloji

- 3 önemli odak noktası:
 - Pozitif deneyimler: bireyin geçmiş yaşantılarından doyum alması, an itibariyle mutluluk duygusu hissetmesi ve geleceğe yönelik iyimserlik ve umut kavramları üzerinde durmaktadır.
 - Pozitif özellikler: dışadönüklük, sorumluluk, sevgi, cesaret, affetme ve özgecilik gibi bireyin pozitif özellikleri
 - Pozitif kurumlar üzerine çalışmalar: bireylerin hem kendilerine hem de topluma yararlı bireyler olmalarını sağlayacak pozitif kurumlar üzerinde çalışmaktadır.

Pozitif Psikoloji

- Pozitif Psikoloji literatüründe insanın olumlu işlevselliği:
 - iyi olma, iyi oluş, iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş olmak üzere beş önemli kavram
 - Öznel iyi olma mutluluk olarak ifade edilmektedir. Duygusal ve bilişsel boyut:
 - Olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu
 - Psikolojik iyi oluşun iki boyutu vardır:
 - Ödonomik boyut: Aristo'nun felsefesi - yaşamı en üst düzeyde iyi bir şekilde yaşamak bireylerin sahip olmaları gereken en temel amaçtır.
psikolojik açıdan büyüme, kişisel gelişim duygusu
- ↓
- kendini kabul, insanlarla olumlu ilişkiler kurma, özerklik, çevrede ustalaşma, yaşam amaçlarına sahip olma ve kişisel büyüme gibi boyutlarda kendi iyi oluşlarına katkı
- Hedonik boyut: bireyin yaşamdan aldığı haz, olumsuz duyguları aza indirmek ve olumlu duyguları üst düzeye çıkarmak temel iki amaçtır.

Pozitif Psikoloji

- Pozitif psikoloji öznel iyi oluşu geliştirmek için güç (strength) yönelimli yaklaşımı savunurken, insanın mücadelelerini anlamak için patoloji yönelimli yaklaşıma saygı göstermiştir.
- Seligman'a göre, var olan güçlü tarafları (örn., iyimserlik, kibarlık, cömertlik, özgünlük, yaratıcılık ve mizah) besleyerek emsalsiz düzeylerde mutluluğu geliştirebiliriz. Var olan bu özellikleri “**en güçlü özellikler - signature strengths**” olarak adlandırır. Bu güçlü özelliklerin işte, romantik ilişkilerde ve ebeveynlikte kullanılabileceğini açıklamıştır.

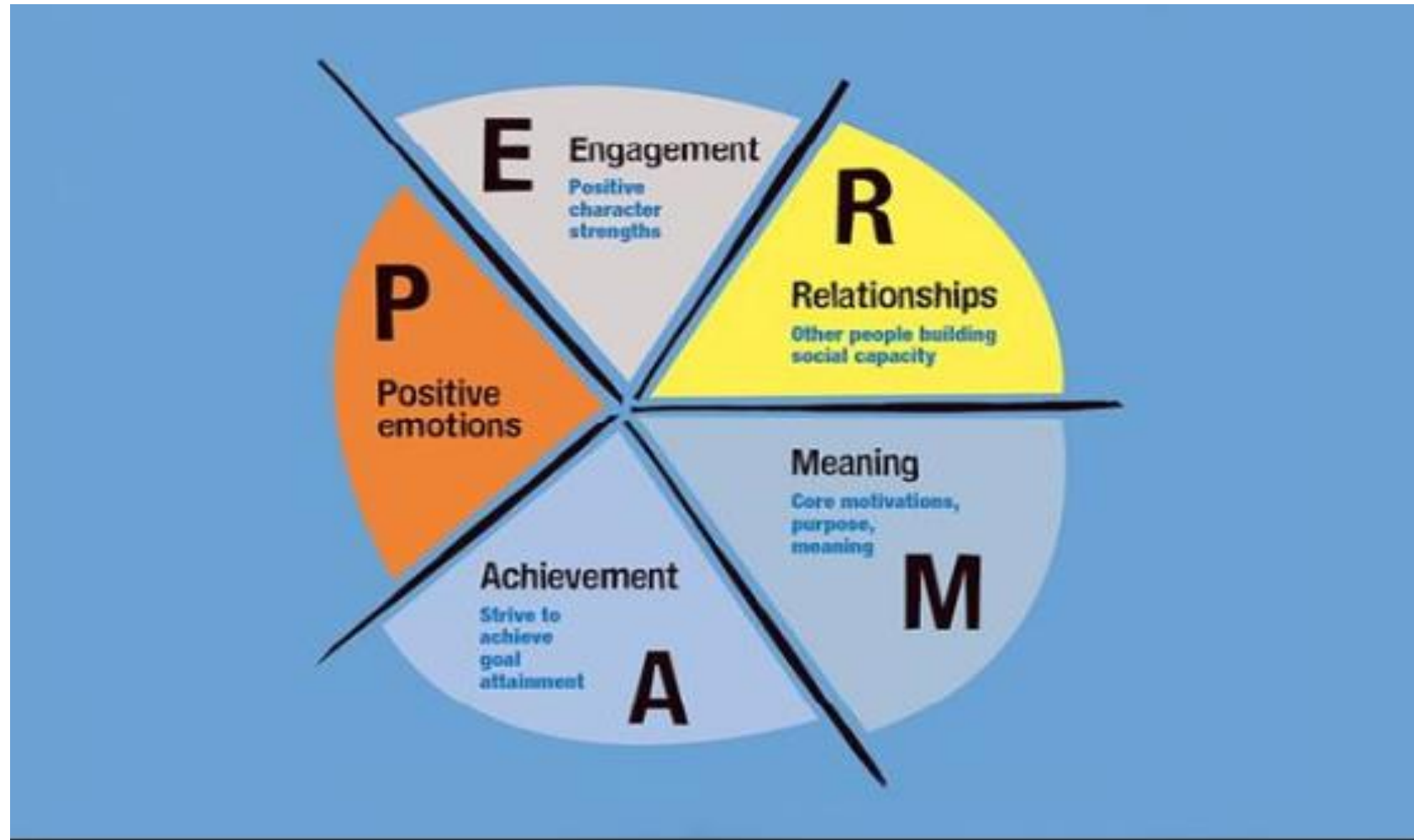
Pozitif Psikoloji

- İnsanlarda bulunan pozitif güçleri anlamak onları hastalanmaktan, stresten ve çeşitli rahatsızlıklardan koruyacak veya hastalıkların vereceği zararı azaltacaktır.
 - *Örnek:* İnsanların davranışlarında cesaretli olması, tehlikeli bir durumda kişinin paniğe kapılmadan, karşılaştığı olayı değerlendirmesini ve olayın çözümüne yönelik adım atmasını ifade etmektedir. Kişinin korkunun etkisi altına girmeden, akılla duygularının kontrolünü muhafaza etmesi onda gerginlik yaratmayacak ve gereksiz strese neden olmayacaktır. Bu duygu halini muhafaza etmesi kişiye psikolojik açıdan zarar vermeyecek ve onu daha sağlıklı kılacaktır.

Otantik Mutluluk Teorisi (Seligman, 2002, 2011)

- Mutluluğa giden 3 yol (Seligman, 2002):
 1. Keyifli hayat: hedonizme adanmış bir hayat, geçmiş, gelecek ve şuan ile ilgili olumlu duygular.
 2. Katılımlı, bağlı hayat: akışa odaklı bir hayat, güçlü yanları ve yetenekleri kullanmak. Duygu ve düşünceden yoksunluk
 3. Anlamli hayat: ödemonyadan-mutluluk kaynaklı, Kişinin güçlü tarafı, kendisinden daha fazla bir şeye hizmet ederse gerçekleşir. Pozitif duygular ve özellikler en iyi pozitif kurumların (aile, okul vb.) ortamında gelişir.
 - 2 tane daha eklemiştir (Seligman, 2011)
- 4. olumlu ilişkiler
- 5. başarı (accomplishment)

PERMA MODELİ (Seligman, 2011)



Pozitif Psikoloji

- Pozitif psikoloji *öznel düzeyde (bireye özgü)* değerli öznel deneyimler hakkındadır: öznel iyi oluş, memnuniyet ve tatmin (geçmişten); umut ve iyimserlik (gelecek için) ve akış ve mutluluk (şuan). Tema **«iyi hissetmek»**
- *Bireysel düzeyde* pozitif psikoloji olumlu kişisel özellikler hakkındadır: sevme kapasitesi, yetenek, cesaret, kişilerarası beceriler, estetik duyarlılık, sebat, tahammül, bağışlayıcılık, özgünlük, yaratıcılık, ileri görüşlülük, maneviyat, yüksek yetenek ve bilgelik. Tema **«iyi bir insan olmak»**
- *Grup düzeyinde (toplumsal düzey)*, sivil erdemler ve bireyleri daha iyi vatandaşlığa taşıyan kurumlar hakkındadır: sorumluluk, bakım, özgecilik, kibarlık, ılımlılık, tolerans ve iş etiği. Tema **«iyi bir yaşam»**

Pozitif Psikolojiye Yönelik Eleştiriler ve Türkiye'deki Psikolojik Hizmetlerdeki Yeri

- İnsanın güçlü yönleri vurgulanırken, olumsuz yönlerinin gözden kaçırılması
 - ➔ olumluya yapılan bu vurgu, olumsuzu yok saymamaktadır.
- Pozitif psikolojinin adeta Pollyannacı bir yaklaşımla hayatın olumsuz yanlarını göz ardı etmekte olması
 - ➔ amaç daha önce yapılanları yok saymak değil, geçmişte yapılanlarla psikolojik sağlamlık, güç ve gelişim gibi kavramları bütünleştirmektir.
- Olumsuz yaşam deneyimlerinde kişinin kazanacağı güç ve olgunluğun gözden kaçırılması
 - ➔ sentezleme yaklaşımı - olumlu ile olumsuzu bütünleştirme çabası

Türkiye'deki Psikolojik Hizmetlerdeki Yeri

- İnsanın bütünsel sağlığını öngören, bireylerin, ailelerin ve toplumların daha güçlü olmasına yardımcı olacak bilimsel bir yaklaşıma dönüşmesi beklenmektedir.
- Gözden kaçırılmaması gereken nokta, bireyin olumlu yönlerini vurgulaması nedeniyle, normal popülasyona psikolojik yardım hizmeti sunan profesyoneller için bir fırsat olarak görülmesi gerektiği,
- Sorunlar henüz ortaya çıkmadan, sağlıklı bireyleri hedef alarak yürütülecek pozitif psikoloji yaklaşımli kişisel gelişim, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin (örneğin girişkenlik eğitimi, özgüven gelişimi, duygusal zeka, iletişim becerileri vb.) bireysel ve toplumsal düzeyde daha fazla getirisinin olacağı düşünülmektedir.
 - Sorun odaklı ruh sağlığı hizmetlerinin verilmesinde sıkça karşılaşılan direncin (stigma) üstesinden de gelinerek daha fazla insanın psikolojik hizmetlerden yararlanması mümkün olabilir.
- Zorluklarla başa çıkmada güçlü yönlerin ön plana çıkartılması önerilmektedir.

- **Günümüzde bilim dünyasının vardığı ortak kanı:**
 - Ruhsal sağlığını korumayı başaran bir kişinin yaşam kalitesi yine de tam anlamıyla tatmin edici olmayabilir. Sadece patolojik sorunlara yoğunlaşarak ruh sağlığını düzeltmeye çalışmak, yaşamı anlamlı ve mutlu kılmaya yetmeyebilir.
 - Pozitif psikoloji insanların yaşam deneyimini daha dengeli ve bütünsel bir bakış açısıyla incelemek için hastalık odaklı düşünce tarzından kopar ve insanın hangi koşullar altında olumlu gelişme ve ilerleme gösterdiğini araştırır.
 - Bir kişinin intihar etmemesinin nedeni nedir sorusuna karşılık bir kişi sadece depresyonu tedavi ederek bu soruyu yanıtlanamaz; yaşamak için olumlu nedenler de olmalıdır.
 - Seligman, depresyonu atlatan bir kişiye depresyonla savaşma silahı ile birlikte mutluluğu kazanma silahı da verilmelidir görüşünü ifade etmiştir.