

POZİTİF PSİKOLOJİ ve VAROLUŞÇULUK

POZİTİF PSİKOLOJİ HAREKETİ

- Rogers ve Maslow'un insan doğası ile ilgili görüşleri psikolojide çağdaş bir akıma öncü olmuştur.
- **Pozitif psikoloji hareketi** → 90'ların sonu ve 2000'lerin başı
- **Eleştiri:**
 - Geçmiş çalışmaların insanların zayıflıklarına fazlaca odaklanması
 - Bu bakış açısının insanların güçlü yönlerini görmezden gelmesi
 - Genellikle psikolojik sıkıntıları olan kişilerle çalışıp, genel çıkarımlarda bulunma

POZİTİF PSİKOLOJİ HAREKETİ

- **Odak noktaları:**
 - İnsanların erdemlerini ve güçlü yönlerini tanımlamaya çalışmışlardır.
 - Dikkati insanların olumlu yönlerine çekmek ve bunları sistematik olarak çalışmak
- Bu alanda uğraş veren → Martin Seligman
- İnsanların güçlü yönleri nelerdir? → Bir özelliği güçlü olarak tanımlama ölçütümüz nedir.

POZİTİF PSİKOLOJİ HAREKETİ

- **İnsanların güçlü yönlerini tanımlayan ölçütler :**
 1. Hayatın farklı alanlarında faydası olan süreğen bir yapısı olması → yaratıcılık, dayanıklılık/yılmazlık vb.
 2. Aile veya toplumun bir çocukta gelişmesini istediği bir özellik olması → yardımseverlik, vicdan, dürüstlük vb.
 3. Dünyadaki tüm kültürler tarafından değer verilen bir özellik
- Neler olabilir?
- Seligman'ın listesi → bilgelik, cesaret, sevgi, adalet, nefesine hakim olma vb.
- Pozitif yaklaşım → Güçlü yönler, erdemler insan **yaşantısının merkezindedir** ve de aile ve sosyal kurumlar tarafından geliştirilebilir.

POZİTİF PSİKOLOJİ HAREKETİ

- **Olumlu duyguların gücünü göstermek** → Barbara Fredrickson → genişlet ve inşa et
 - Olumlu duygular insanın **düşünce ve eylem eğilimlerini genişletmektedir (çeşitlilik)**
 - Bu duygular insanların yetkinliklerini ve başarılarını ileri taşımalarına ve geliştirmelerine yardım eder
 - Stres verici, zor yaşantıların kişi üzerindeki etkisini yumuşatır
- **Pozitif yaklaşımla bir psikoterapi;**
 - Olumlu duygular ve hayatın anlamını arttırma
 - Kişilerin güçlü yönlerine odaklanma ve bunları yaşama entegre etme
 - O gün olan üç olumlu şeyi yazmak, birine minnettarlığını belirten bir mektup yazmak
 - Özellikle depresyonu olan kişilerle çalışırken

VAROLUŐUŐU PSİKOLOJİ

- Psikolojide yeni olmamasına rağmen kendine güvenli bir yer edinmiş değildir.
- Felsefe alanında ortaya çıkmış bir akımdır → Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Sartre
- Psikolojide özellikle ikinci dünya savaşı sonrasında görünür olmaya başlamıştır.
- Temel kuramsal kavramları hakkında görüş birliği yoktur.
- Psikolojide bu konuda öne çıkmış bir figür de yoktur.
- İlgilendikleri konular bakımından bazı ortaklıklar

VAROLUŐUŐU PSİKOLOJİ

- **Ortak özellikler:**

- Varlığın ana maddesini oluşturan nedir? Varlığın tanımını nedir? Varlığı oluşturan nedir?
- Bireyin önemi → tek, eşsiz, biricik
- Özgürlük kavramı → insana özgü bir özellik, özgür olmak nedir?
- Ölüm ve yalnızlık kavramı → kritik bir öneme sahiptir
- Fenomenolojik bakış açısını benimserç

VAROLUŐÇU PSİKOLOJİ

- **Sartre'in Varoluşçuluk Anlayışı:**

- Fransız yazar Jean-Paul Sartre (1905-1980)
- Bir seçimle karşı karşıya kalındığında insan özgür iradeye sahip midir?
- Yoksa nesnelere gibi fiziki, dışsal, çevresel faktörlerin etkisi altında mıdır?
- İnsanlar seçimlerinde özgürdür ve kişisel seçimlerinden ve eylemlerinden sorumludurlar.
- Sartre'in bu çıkarımının dayanağı → insanları nesnelere ve hayvanlardan ayırt eden üstün zihinsel becerileridir.

VAROLUŐÇU PSİKOLOJİ

• Sartre'ın Varoluşçuluk Anlayışı:

• Fransız yazar Jean-Paul Sartre

- İnsanlar çevrelerinde olup bitene tepki veren edilgen varlıklar değildir.
- Hayat ve kendileri ile ilgili düşünürler, gelecekte olabilecekleri planlar veya öngörebilirler, geçmiş üzerinde düşünüp geleceği hayal edebilirler...
- Sartre'ın insana dair sorduğu başka bir soru → insanın özü/esası var mıdır? → nitelik
- Bu özü saklı, soyut bir yapı olarak bir yerlerde aramaz.
- Sartre'a göre varlık özden önce gelir → kişi özünü yaptığı seçimlerle belirler.

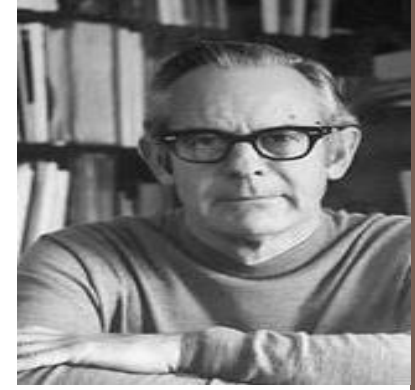
«Başta insan hiçbir şeydir. Zamanla olacaktır. Ne olacağını kendi yapacaktır»

VAROLUŐUŐU PSİKOLOJİ

- **Rollo May:**

- **Amerikalı varoluŐu psikolog (1909-1994)**
- Entelektüel kapasitesi yüksek bir ailede büyümüŐtür.
- Üniversitede İngiliz Dili ve Edebiyatı okumuŐtur.
- İngilizce öğretmiŐ → dünyadaki birçok yeri gezmiŐtir.
- Bir noktada varoluŐsal bir kriz → yalnızlık, mutsuzluk
- Hayatını deęiŐtirme isteği → psikolojiye yönelim
- 30'lu yaşlarının başında tüberküloz → 1.5 yıl belirsizlik

VAROLUŐUŐU PSİKOLOJİ



- **Rollo May:**

- **Temel Kavramlar:**

- **Dünyada Oluş Hali (Being-in-the-World)**

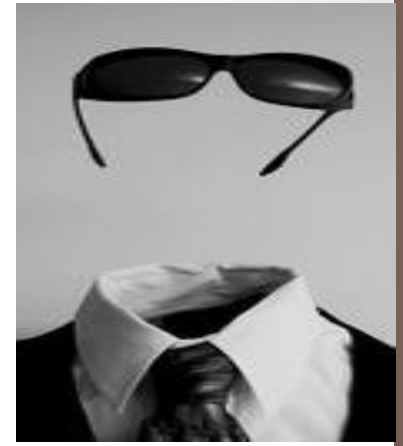
- Kişi ve çevrenin birliđi
 - Ne tamamen öznel yorumlar ne saf bir gerçeklik
 - İkisinin birliği -- bu birlik bozulduğunda yabancılaşma
 - İnsanın doğaya hükmetmesi, endüstriyel yaşam tarzı → hem kendisinden hem de doğadan uzaklaşması
 - Modern zamanın hastalığı yabancılaşma – 3 alan da;
 - Doğadan ayrılma
 - Anlamlı ilişkilerin yoksunluğu
 - Otantik benliğe yabancılaşma

VAROLUŐUŐU PSİKOLOJİ



- **Rollo May:**
 - **Temel Kavramlar:**
- **Dünyada Oluş Hali (Being-in-the-World)**
 - Dünyada oluş halinin birbiri ile etkileşim içinde olan 3 hali vardır.
 - Umwelt – çevre/doğa, doğa kuralları, biyolojik dürtüler (açlık, uyku vb.)
 - Mitwelt – çevremizdeki insanlar – insanlarla nasıl ilişkilendiğimiz → tüketmek üzerine mi? Yoksa samimi içten ilişkiler mi?
 - Eigenwelt – kendimizle kurduğumuz ilişki → iç diyalogumuz
- Aynı anda bu üç olma halini de deneyimlemek (sağlıklı insan)

VAROLUŐUŐU PSİKOLOJİ



- **Rollo May:**

- **Temel Kavramlar:**

- **Hiçlik ya da Yok Oluş (Nonbeing)**

- Kişinin var olmanın ne olduğunu gerçekten kavrayabilmesi → yok olacağı, öleceği gerçeği ile yüzleşmesini de kaçınılmaz kılar.
- Bu gerçeğe yüzleşmesi var oluşu var eden şeydir.
- Eğer cesaretle bunu göze almazsa → yok oluş tecrübesini başka şekillerde deneyimler
 - Bağımlılık, rasgele cinsel ilişkiler, kompulsif davranışlar, toplumsal kuralları sorgulamaksızın bağımlılık, başkalarına düşmanlık duymak
- **Ölüm kaygısı veya yok oluş** → hayatı daha kısıtlı, savunucu, aktif seçimler yapmadan, kim olduğumuzu ve ne istediğimizi bilmeden yaşarız.

VAROLUŐUŐU PSİKOLOJİ

- **Rollo May:**

- **Temel Kavramlar:**

- **Özgürlük (Freedom) ve Yazgı/Kader (Destiny)**

- May «insanları belirlenmiş (determined) olarak» tanımlar.
- İnsanların belli bir yazgısı (destiny) olduğundan söz eder.
- Ölüm ihtimali, biyolojik cinsiyet, kalıtsal hastalıklar, çocukluk yaşantılarımız sonucu oluşan davranış örüntüleri...
- **Özgürlük** ise «kişinin kaderinin, sınırlılıklarının farkında olma kapasitesidir.»
- Bu farkındalık değişim ihtimalini, seçim yapmayı ve meydan okumayı mümkün kılar.
- Özgürlük ve kader birbirinin zıttı değildir (sevgi ve nefret; yaşam ve ölüm gibi) → ikisi birbirini var eder

VAROLUŐUŐU PSİKOLOJİ

- **Rollo May:**

- **Psikopatoloji:**

- İlgisizlik ve boşluk hisleri modern zamanın hastalıkları
 - İnsanlar kaderlerini inkar ettiklerinde → anlam yitimi ve yönünü kaybetme
 - Umwelt-Mitwelt-Eigenwelt → kopukluk, uzaklaşma
 - Endüstrileşmiş ülkelerde → makineleşmiş bir dünyada önemsiz hissetme

VAROLUŐÇU PSİKOLOJİ

- **Rollo May:**
 - **Psikopatoloji:**
- Psikopatoloji → iletişimsizlik
 - Başkalarını tanıyamamak ve kendini onlara açamamak
- Psikolojik semptomlar → özgürlüğü kazanmak için değil onu inkar etmek üzerine
- Semptomlar → kişinin fenomenolojik dünyasını kısıtlı hale getirir, dünya ile baş etmeyi kolaylaştırır.
 - Örnek → katı bir rutine uyan kompulsif davranışlar gösteren bir kişi
- Semptomlar → hayata bir tür uyum sağlama → kısıtlı bir yaşam karşılığında

VAROLUŐUŐU PSİKOLOJİ

- **Rollo May:**

- **Psikoterapi:**

- Belirli bir psikoterapi öğretisi ve teknik yok.
- Psikoterapinin amacı semptomu gidermek değil!
- Farkındalığı genişletmek – daha özgür seçimler yapmak
- İnsanlar özgürleştikçe → semptomlar da kendiliğinden geçecektir (ikincil sonuç)
- Semptomlar → özgürlüğe erişmesini engeller
 - Kısıtlı ve katı bir çerçevede tutar
- Rogers kadar yönlendirmesiz değil;
 - Sorular sorar, erken dönem çocukluk yaşantılarını araştırır, davranışlarının anlamları ile ilgili yorumlar yapar
 - Fantezi konuşması ve fotoğraf

VAROLUŐUŐU PSİKOLOJİ

- **Çağdaş Varoluşçuluk :**
- Erken dönemdeki felsefi görüşlerden etkilenerek test edilebilir belirgin hipotezler geliştirmişlerdir.
- «Dehşet Yönetim Kuramı» (Greenberg, Solomon ve Arndt, 2008).
- İnsanlardaki yaşama arzusu ve ölümün kaçınılmazlığının etkilerini anlamaya çalışır
- Ölüm farkındalığı → dehşete düşürür ve kırılğanlaştırır
- Bu dehşeti nasıl yöneteceklerdir?



VAROLUŐÇU PSİKOLOJİ

- **Çağdaş Varoluşçuluk :**
- İnsan sosyal ve kültürel oluşumlar sayesinde bu dehşeti yönetebilir.
- Bu oluşumlar insanı ölüm korkusuna karşı korumaktadır, hayatı anlamlı hale getirmektedir.
 - Birçok kültürde dini öğretiler – ölümden sonra yaşamın olduğunu söyler
 - Çoğu kültür → aile, toplum, eğitim, iş hayatı vb. → bu tür oluşumların bir parçası olmak
- Artan ölümlülük belirginliği → kültürel inançlara karşı daha büyük bir adanmışlık, kendi kültürüne karşı çıkanlara daha fazla karşı çıkma

VAROLUŐU PSİKOLOJİ

- **Deęerlendirme:**
- Bilimsel gözlem/veriye dayanıyor mu?
- Test edilebilirlik
- Sistematik
- Kapsamlı
- Uygulama

KAYNAKÇA

- Cervone, D. ve Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi: Kuram ve araştırma* (12. Basımdan Çeviri). Nobel Yayınevi.
- Feist, J. ve Feist, G. (2009). *Theories of Personality* (7th ed). The McGraw-Hill Companies.
- Flett, G. L., (2007). *Personality Theory and Research* (1st ed.).Wiley.