



Pozitif Psikoloji: Psikolojinin Yeni Doğmuş Bebegi

Psikoloji biliminin duyguları, davranışları ve düşünceleri inceleyen sistemli bir disiplin olduğunu söylemeye gerek yoktur. Her ne kadar fizik, kimya, biyoloji gibi doğal bilimlerle karşılaştırıldığında yeni sayılsa da gelişmiş toplumlarda her geçen gün daha çok önem kazanan bir alan olduğunu söylemek de yanlış olmaz. Psikolojinin algı, düşünce, hafıza, davranış, duygu ve iletişimi kapsayan yelpazesi oldukça geniştir. Temelde psikolojinin iki amacı vardır. İnsan duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını açıklamak ve şu anki davranışlara bakarak gelecekteki duygu, düşünce ve davranışları tahmin etmek. Örneğin daha önce intihar girişiminde bulunmuş kişinin hangi koşullar altında bu davranışı gösterdiğine bakarak, ileride karşılaşacağı koşullarda nasıl davranacağını tahmin etmek. Uygulamalı psikoloji çalışan psikologların bir üçüncü amacı daha vardır, o da eldeki bilgilerle toplumu iyileştirmek. Pozitif psikoloji, bu üç amacı gerçekleştirir.

Pozitif Psikoloji Nedir?

Pozitif psikoloji insan doğasında yanlış olan noktaları düzeltmekten ziyade olumlu olan özellikleri vurgulamayı ve kişinin hem topluma fayda sağlamasını hem de doyumlu bir hayat sürmesini amaçlar. Bu alan psikolojinin her hangi bir alanına rakip olmayı ya da eleştiri getirmeyi hedeflemediği gibi, var olan sisteme katkıda bulunmaya çalışır. Bireyin güçlü yanları, yetenekleri, kişiliği ve olumlu özellikleri üzerine eğildiğimiz zaman çok daha verimli ve mutlu olmasına katkıda bulunuruz. Kişi de dünyaya o konuda en çok fayda sağlayabilecek şahıs olduğunu düşünerek kendini önemli ve mutlu hisseder. Bu etki sadece çok yetenekli ve yaratıcı kişiler için geçerli değildir. Herhangi bir insanın olumlu yönlerine eğildiğimizde de bir deha yaratmamız mümkündür. Sanatçı kumaşı olan çocuklardan mühendis, mühendis olabilecek gençlerden doktor, doktor olacak gençlerden avukat yapmaya çalışan toplumlar pozitif psikolojiden faydalanabilirler. Bir diğer deyişle pozitif psikoloji, insan ziyan etmektense insanın kıymetini bilmek üzerine yoğunlaşır.

Son yıllarda artan “kişisel koçluk” faaliyetleri pozitif psikolojinin uygulandığı alanların başındadır. Danışanın güçlü yanları üzerinde yoğunlaşarak kendisiyle barışması, güçlü özellikleri sayesinde hayata karşı daha olumlu yaklaşması sağlanır. Bugün bir kitapçıya gitseniz raflarda bulacağınız binlerce kişisel gelişim kitabı pozitif psikoloji ilkesine göre hazırlanmıştır. Bu kitaplarının bu denli popüler olmasında, bireyin olumlu yanlarını kullanarak hayatının anlamını bulmasına yardımcı olması yatmaktadır. Güçlü özelliklerine yoğunlaşan insan artık kendini değersiz, işe yaramaz değil; özgün ve becerikli hisseder.

Pozitif psikoloji çalışmaları insanın yalnızca yetenekli olduğu alandaki becerilerinin farkında olmasını sağlamakla yetinmez. Hepimizin insan olmanın gelen bir takım ortak becerileri vardır. Strese karşı belirli düzeyde dayanıklı

olmak, bazı hastalıklarla mücadele edebilmek, yeni bir ortama uyum sağlamak ve zaman içerisinde üzüntüyle baş edebilmek gibi. Hepimizde bu tip yaşam becerileri var olsa da, herkeste aynı derecede gelişmiş değildir. Psikoloji bugün geldiği noktada bu becerilerin diğer sosyal etmenler sayesinde gelişebileceğini veya zayıflayabileceğini söyler. Bazen stresle başa çıkmak için mücadele etmek yeterli olmayabilir. Dahası, stresli olduğumuz zamanlarda verdiğimiz tepkileri değiştirmek için çalışmak bazı kişilerde bu davranışın yerleşmesine sebep olabilir. Bireyin zayıf yönünü güçlendirmek için doğrudan müdahale etmektense, kendisini değerli ve becerikli hissetmesini sağlamak stresle başa çıkmasına etkili biçimde yardımcı olacaktır. Örneğin ölüme yaklaşan kanser hastaları üzerinde yapılan bir çalışmada hastaların yetenekleri keşfedilerek onların üzerine eğilmeleri sağlandığında, hastalıklarının eskiye kıyasla daha yavaş ilerlediği görülmüştür. Bu kişiler kendilerini ölmek üzere ve işe yaramaz kişiler olarak değil, yetenekli ve faydalı bireyler olarak hissettikleri için mücadele güçleri artmıştır.

Bu alan, psikolojinin hep insanların zayıf yönlerini güçlendirmek, hastalıklarının iyileştirmek ya da dezavantajlı grupların refahını artırmak için çalışan bir bilim olduğunu düşünenlerin tam tersine çalışmalar da yapıldığını kanıtlayan bir alandır.

Kaynaklar

- Peterson, C., “Reclaiming Children and Youth”, *Positive Psychology*, Cilt 8, Sayı 2, s. 3-7, 2009.
Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M., “Positive psychology: An introduction”, *American Psychologist*, Cilt 55, Sayı 1, s. 5-14, 2000.
Sheldon, K. M. ve King, L., “Why positive psychology is necessary” *American Psychologist*, Cilt 56, Sayı 3, s. 216-217, 2001.
Spiegel, D., Kraemer, H., Bloom, J., & Gottheil, E. (1989). Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer. [doi: 10.1016/S0140-6736(89)91551-1]. *The Lancet*, 334(8668), 888-891.