

POZİTİF PSİKOLOJİ NEDEN GEREKLİDİR?*

Kennon M. Sheldo (University of Missouri-Colombia)

Laura King (Columbia Southern Methodist University)

Çeviren: Doç. Dr. Yusuf ARSLAN, dryusufarslan@gmail.com

Pozitif psikoloji nedir? Pozitif psikoloji, sıradan insanın güçlü ve erdemli yönlerini bilimsel yöntemle araştırmaktan daha fazlası değildir. Pozitif psikoloji, insanlarda neyin işe yaradığını, neyin doğru olduğunu ve neyin iyileştiğini ortaya çıkarmak için "ortalama bir insanı" yeniden ziyaret etmektir. Öğrenilen becerileri ve gelişmiş adaptasyonları başarılı ve etkili bir şekilde uygulayan insan doğasının ne olduğunu sorgular. Ve psikologların tüm zorluklara rağmen, insanların çoğunluğunun erdemli ve amaç gerektiren bir hayat yaşama gerçeğini nasıl başardıklarını açıklamaya çalışır. Biz bu nedenle, pozitif psikolojinin sadece psikoloji olduğunu savunuyoruz. Yani, pozitif psikoloji de, doğa bilimleri ve sosyal bilimler gibi, ilgi alanına giren konuların yapısını ve işleyişini açıklamaya çalışır. Bununla birlikte, diğer bilim insanlarının kendi çalışma konularına duydukları derin takdir gibi (yani Einstein'ın denklemlerinin zarafetine hayran olan fizikçi veya eski halkların başarılarına hayran olan arkeolog) pozitif psikologlar da kendi konularına hayranlık duyarlar. Bu nedenle pozitif psikoloji, psikologları insan potansiyelleri, güdeleri ve kapasiteleri konusunda daha açık ve takdire değer bir bakış açısı benimsemeye teşvik etme çabasıdır. Böyle bir çaba, psikolojinin indirgemeci epistemolojik gelenekleri içinde şaşırtıcı derecede zordur, ki bu bir pozitifliği şüpheyle görmek için eğiten inkarın, pazarlamanın ve hüsnü kuruntunun sonucu oluşmaktadır. Muhtemelen psikologların böyle bir eğitim almaları uygundur çünkü tüm insanların en azından zaman zaman kendi sanrı ve istekleriyle kabul edilmeye yatkın oldukları bilinir. Ancak, bu tür şüpheciliğin, çok ileri götürülüp, gerçekliğin net bir şekilde anlaşılmasını engelleyen bir olumsuzluk önyargısı oluşturabileceğini öne sürüyoruz. Gerçekten de, insan yaşamında normal işleyişin tamamen olumsuz (veya probleme odaklanmış şekilde) referans çerçevelerinde açıklanamayacağı giderek daha açık hale gelmektedir. Aslında, insanların çoğunluğu kendi yaşamlarını başarılı, mutlu ve tatmin edici şekilde doyuma ulaştırmış olarak açıklamaktadırlar (Meyers, 2000). Ne yazık ki, psikologlar hala insanın gelişmesi ve onun nasıl teşvik edileceği hakkında nispeten az şey biliyorlar. Onlar, sadece sorunun kaynaklarını değil değerini de anlamaktan uzaklar.

Geleneksel psikolojinin baskın olumsuz önyargısını göstermek için, aşağıdakileri göz önünde bulundurun: Klinik psikologlar dikkatlerinin büyük kısmını patolojilerin tanı ve tedavisine odaklamış ve "tedavi" arayışında, psikolojik sağlığın doğasına az önem vermiştir. Sosyal bilişsel psikoloji uygulayıcıları ilgilerinin önemli kısmını önyargılar, sanrılar, yanılsamalar, fobiler ve insanın diğer sorunlarına vermişlerdir. Evrimsel ve ekonomik psikoloji üzerinde çalışanlar insanlarda bencilliğin egemen olduğunu uzun süredir iddia etmektedirler. Freud insan ruhunda hayvansı kimliğe üstünlük verirken, çağdaş terör yönetimi teorisyenleri ölüm korkusuna üstünlük vermişlerdir. Yapılan bir OVID araştırmasında, hata ve önyargı terimleri (18.913), güç ve erdem terimlerinden (7.423) çok daha fazla hedefine ulaşmıştır.

Daha fazla spesifik örnek, bu olumsuz önyargıları daha keskin bir odak noktasına vardırır. Bir araştırma katılımcısı hayatına dönüp baktığında ve şimdi eskisinden daha iyi bir insan olduğu sonucuna vardığında, psikologlar bunu kendine hizmet eden bir yanılsama, zamansal bir önyargı, sadece bir duygu düzenleme stratejisi olarak etiketlemekte gecikmezler. Bir katılımcı, partnerini, partnerin kendisini algıladığından daha iyi olarak gördüğünde, bu, katılımcının kendi öz saygısını artırması için kurnazca bir yol olarak görülür. Bir yabancı, başka bir kişiye yardım ettiğinde, psikologlar onun bu eyleminde alturistik fedakarlığın varlığını kabul etmek istemeyerek, hızlıca eylemde bencil yarar bulmak için hareket ederler. Nitekim, teorik psikolojide olumsuz önyargılar bir kez tanımlandığında, hemen hemen her yerde gizlenmiş olarak bulunabilir. Biz, psikologlardaki bu önyargıların birçok önemli insani sürecin, sonuçların ve güçlü yönlerin algılanmasını engellediğine inanıyoruz. Bu özel bölüm için makaleleri seçerken, yeni pozitif psikolojinin en iyilerinden bazılarını göstermeye çalıştık, bir zamanlar daha takdire değer bir bakış açısıyla sorulabilecek heyecan verici ve potansiyel olarak dönüştürücü yeni soruları göstermeye çalıştık. Örneğin, neden olumlu duygular bu kadar önemlidir? (Bu herkesin sezgisel olarak bildiği bir şey, ama psikolojide nispeten az çalışmanın konusu olmuştur.) Barbara L. Frederickson'ın (2001) Genişlet ve Oluştur Teorisi (Broaden-and-Build Theory), bu soruya, olumlu duyguların önemli beceri ve kaynakların yaratılmasını kolaylaştırdığı konusunda umut verici bir cevap sunmaktadır. Zorluklarına rağmen neden insanların çoğu yaşamaktan memnun (Meyers, 2000)?

Belki tesadüftür ama belki de dikkate alınmayan insanın sihirli direncidir. Bu makalede o esneklik araştırmacılar şimdi her insanın doğuştan gelen ekipman bir parçası olarak görmek olağanüstü ayarlı kapasiteleri tartışıyor. O bu makalesinde, Ann S. Masten (2001), esneklik araştırmacılarının artık her insanın doğuştan gelen ekipmanının bir parçası olarak gördükleri olağanüstü ayarlı kapasiteleri tartışıyor. Yine de bazı insanlar geri kalanımızdan daha mutludur. Bu neden böyledir? Sonja Lyubomirsky'nin (2001) makalesi, mutluluğun gerçekten "kafamızda" olabileceğini göstererek bu soruyu ele alıyor: Halk bilgeliğinin uzun zamandır iddia ettiği gibi, mutlu insanlar sahip oldukları şeyi takdir ediyorlar, sahip olmadıklarına takılmıyorlar. Sonuç olarak pozitif psikoloji, gerçek hayatın psikolojisine uygun mudur yoksa ona tezat mıdır? Sandra L. Schneider'in (2001) makalesinde açık şekilde, olumlu ya da iyimser yorumların tıpkı diğer herhangi bir yorum kadar potansiyel olarak doğru olmasını sağlayan bulanık bir dizi bilgi ve olası yorumların olduğunu gösteren sorun ele alınmaktadır. Aynı zamanda olumlu yorumlar uyumluluğu arttırdığı için gerçek bir iyimserlik vizyonu da sağlarlar.

Okuyucular bu özel bölümü incelerken, psikologların da insan doğasının olumlu yönlerine daha fazla önem vermeleri gerektiği konusunda hemfikir olduklarını umuyoruz. Eğer psikologlar insan doğasının kötü yönleri olduğu kadar iyi yönleri olduğunu da görebilirlerse, insan doğası ve kaderi hakkında önemli yeni bilgiler edinebilirler.

REFERENCES

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 2)8-226.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*. 56, 239-249.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychnlogisi*, 56, 227-238.
- Meyers, D. (2000). The friends, funds, antl faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Schneider, S. L. (2001). In search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness. *American Psyc/tologisi*. 56, 250-263.