

## MODERNİZMDEN POSTMODERNİZME GEÇİŞ VE POZİTİF PSİKOLOJİ

Özlem KARAIRMAK\*

Rahşan SİVİŞ\*\*

### ÖZET

Bu çalışmada, öncelikle bilimsel alanda modernist düşünceden postmodern düşünceye dönüşüm tarihsel çerçevede incelenmiştir. Postmodern düşüncenin davranış bilimlerine kazandırdığı önemli yaklaşımlardan biri olan pozitif psikoloji tanıtılmış, psikoloji alanına getirdiği yeni bakış açısı irdelenmiştir. Modernizmin etkisindeki sorun çözme odaklı psikolojinin insanın olumsuz ve zayıf yönlerine yaptığı vurguya karşılık, koruyucu/ önleyici doğasıyla pozitif psikolojinin kişinin olumlu ve güçlü yönlerine odaklanmasına dikkat çekilmiştir. Pozitif psikoterapi süreci hakkında bilgi verilerek, yurtdışında ve Türkiye’de pozitif psikoloji konusunda yapılmış bazı önemli araştırma bulguları özetlenmiştir. Tartışma kısmında ise, pozitif psikolojiye yöneltilen eleştiriler, pozitif psikolojinin geleceği ve ülkemizdeki psikolojik hizmetlerdeki yerine ilişkin görüşler yer almıştır.

**ANAHTAR SÖZCÜKLER:** Postmodernizm, pozitif psikoloji, koruyucu/ önleyici psikolojik hizmetler, güçlü/ olumlu özellikler

### ABSTRACT

In this study, researchers reviewed the paradigm shift from modernism to postmodernism in the historical context. Positive psychology, which is an outcome of postmodernism, is introduced. The difference between the emphasis of traditional

psychology vs. positive psychology (i.e. negative aspects and weaknesses vs. positive aspects and strengths of human nature) is documented. Positive psychotherapy process is described briefly. A summary of national and international scientific literature regarding positive psychology practices is also provided. Finally, a discussion of criticisms toward positive psychology, the future of positive psychology and implications for mental health practices in Turkey is provided.

**KEY WORDS:** Postmodernism, positive psychology, preventative mental health services, strengths/ positive aspects of human nature

### GİRİŞ

Davranış bilimi, tarihsel olayların gelişiminden ve güncel felsefi akımlardan büyük ölçüde etkilenen bir bilim dalıdır. Yirminci yüzyılın başlarındaki modernist düşünceyi benimseyen felsefe bilimi, bu döneme damgasını vurarak davranış bilimi, psikolojik danışma kuramları ve psikolojideki araştırma yöntemlerini derinden etkilenmiştir. Bu döneme rastlayan davranış bilimleri kuramları ve bu kuramlardan beslenen psikolojik hizmetler, modernist yaklaşıma göre şekillenmiştir. Geleneksel psikoloji, modernist yaklaşıma uygun olarak deneycilik ve akılcılığı ön plana çıkarmıştır.

Modernizmde, bilginin doğası nesnelcilik üzerine kurulmaktayken; bilginin geçerliği gerçekliğin ve akıl-

\* Özlem Karairmak, Kocaeli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı

\*\* Rahşan Siviş, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı

cılığın kabul edilen standartları ile garanti altına alınmaktaydı (Lyddon, 1995). Bir başka deyişle, bilgi gerçek dünyanın nesnel bir sunumu olarak tanımlanmaktaydı. Modernist yaklaşımlı bilgi biliminde, gerçeğin ya da doğrunun temeli -tekil ya da evrensel olsun- yerleşik, nicel ve deneysel yöntemlerle belirlenmekteydi. Geçen yüzyılda, psikoloji alanındaki belirleyici kuramlar bilginin geleneksel ve nesnelci biçimde kavramlaştırılmasına odaklanmaktaydı. Ancak, yirminci yüzyılın sonlarında, modernist yaklaşımın temel hatları, doğrunun arayışında gerçekliğin birden fazla yorumuna önem veren postmodernist düşüncenin yanında yer almaya başladı. Böylece, postmodernizmin etkili olmaya başlamasıyla öznellik kavramı gündeme gelmeye başladı. Kişilerin yorumlarına göre şekillenen öznel doğruların önem kazandığı postmodern çağda, özellikle sosyal bilimler alanında nesnellikten uzaklaşmaya ve kişisel anlamlandırmaların önem kazandığı öznel bir bakış açısı benimsenmesine başlandı (Neimeyer ve Bridges, 2003).

Postmodernizm, belli bir dönemi temsil eden felsefi bir kavramdır ve özellikleri yirminci yüzyılın felsefe, sosyoloji, eğitim ve psikoloji gibi sosyal bilim dallarında da gözlemlenebilmektedir (Lowenthal, 1996). Tarihsel açıdan, postmodern dönemin başlangıcı Avrupa'da I. Dünya Savaşı'na, Amerika'da ise II. Dünya Savaşı'nı izleyen zamana denk gelmektedir. Postmodern düşünce ile nesnel bilginin temel kaynağının mantığa bağlı düşünce olduğu mantıksal deneycilik ilkesinden, bireyin kişisel yaşam deneyiminin ön plana çıktığı öznel bilgiye doğru bir değişim gözlenmiştir.

Tarihsel olarak bakıldığında, önce kilise ve Hristiyanlığın standartları belirlediği görülmektedir. Nesnel bilimin ve daha sonra da postmodernizmin bunun yerini alması ile psikolojinin bireyi merkez almaya başladığı belirtilmektedir (Lowenthal, 1996). Burada söylenmek istenen, tarih boyunca önce Tanrı, daha sonra nesnel bilim ve nihayet bireyin temel alındığı bir bakış açısına doğru gidildiğidir. O'Hara ve

Anderson'a (1991) göre ise postmodern bilinç; çoğulculuk, demokrasi, inanç özgürlüğü, tüketicilik, fiziksel hareketlilik ve daha geniş kitlelerce haber ve eğlence gibi medya unsurlarının kullanılabilmesinin ortak sonucu olmuştur.

Postmodern düşüncenin modernist bakış açısına muhalefet olması nedeniyle –örneğin bilginin temsili ve artan doğası, nesnel deneysel araştırma yöntemleri, doğrunun ispatı, insanın edilgen rolü ve değerlerden arınmış bilimsel araştırma–, geçen yüzyılın sonları psikoloji alanında bazı kavramsal değişim ve gelişimlere sahne olmuştur (Watson, 1995). Yirmibirinci yüzyıla girerken, nicel ölçme yöntemleri, bilinçli davranış, nesnel gerçeklik ve bireysel yaklaşımlı terapiler yerine, nitel ölçme yöntemleri, söze vurulmayan deneyimler, öznellik ve sosyal-kültürel çevreyi de dikkate alan terapiler önem kazanmışlardır (Neimeyer, 1993).

İçinde bulunduğumuz postmodern dönemde felsefi, kültürel ve bilimsel gelişmelerin bir sonucu olarak, ağ örgüsü terapisi, çözüm-odaklı yaklaşımlar, anlatımcı terapi, feminist terapi ve pozitif psikoloji gibi postmodernist uygulamalar ortaya çıkmıştır. Postmodern düşüncenin modernizme bir tepki olarak ortaya çıkmasından dolayı, modernizmin bir karşıt tezi olarak görülmesi de mümkündür. Bu nedenle, iki yaklaşımda birbirinin zıttı kavramlar ve düşüncelere rastlanmaktadır. Psikolojik danışma ve psikoloji alanındaki çağdaş yaklaşımlar, insanda olumsuz ve güçsüz yönlere odaklanmak yerine (örneğin, mantıksız düşünceler ya da zihinsel çarpıtmalar), daha çok insanın olumlu ve güçlü yönlerine odaklanmaktadır. Bu yaklaşıma, insan doğasına olan olumlu yaklaşımından dolayı pozitif psikoloji denmektedir.

### **Postmodernizmin Psikolojiye Etkileri:**

#### **Pozitif Psikoloji**

Postmodernizm ve psikolojideki çağdaş yaklaşımların ışığında, sosyal bilimler alanında sorun-

odaklı yaklaşımlar yerini bireyin güçlü yönlerine ve iyilik haline (wellness) önem veren yaklaşımlara bırakmıştır. Sağlıklı gelişimi ve bireyin güçlü yönlerini ön plana çıkaracak pozitif psikoloji akımına olan ilgi giderek artmaktadır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Pozitif psikoloji, modernist psikolojinin sınırlarını aşan yapılandırmacı bir hareket olarak dikkat çekmektedir (Sandage ve Hill, 2001). Organize olmuş bir dal olarak henüz yeni olsa da çabuk büyüme alanı bir çalışma alanı olduğu da bir gerçektir (Bacon, 2005). Pozitif psikoloji görüşü, davranış bilimlerinde bir değişimi başlatan Seligman (1998) tarafından ortaya atılmıştır. Tarihsel olarak, II. Dünya Savaşı sonrasında psikolojinin insana yaklaşımı büyük ölçüde medikal bir modeli benimsemekte ve bireyin güçlü yönlerini görmezden gelmekteydi (Seligman, 2002). Psikoterapi oturumları genelde bireyin hasar gören yanlarına odaklanmaktaydı.

Pozitif psikolojinin insana bakışı ise, profesyonelleri insan potansiyelini daha fazla takdir etmeye yönlendirmektedir. Ancak, indirgemeci araştırma yöntemleriyle böyle bir bakış açısını gerçekleştirmek zor görünmektedir (Sheldon ve King, 2001). Buna göre, pozitif düşünmenin çok az rastlandığı geleneksel yöntemler, insanın işlerliğine ilişkin gerçeğin önünü kapayan önyargılı bir düşünme tarzı yaratabilmektedir. Psikoloji alanında çalışanların araştırma ve uygulamalarda olumsuzluklara odaklanma eğilimlerinden dolayı, insanların neler başarabileceklerine ilişkin çok az bilgileri olduğu belirtilmektedir (Faller, 2001). Örneğin, yazarların yaptıkları literatür taramasında *yanlılık* ve *hata* anahtar sözcükleri 18,913 kayıt sunarken, *güçlü yönler* ve *yetenekler* gibi olumlu anahtar sözcükler 7423 kayıt sunmuştur. Sonuç olarak, insanın güçlü yönlerinin incelendiği araştırmaların uzun zamandır ihmal edildiği ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde, Psychological Abstracts veritabanında depresyonla ilgili 70,856 makale bulunurken, sadece 851 çalışmanın mutluluk üzerine

yapıldığı görülmüştür (Faller, 2001). Bu istatistikler araştırma yapmada oldukça büyük emeğin ve maddi kaynağın olumluya değil, olumsuzluğa yönelik harcadığını göstermektedir.

Son zamanlarda, pozitif psikolojinin etkisiyle, geçmişte ihmal edilen insan doğasındaki işlerlik ve dayanıklılık konusunda hızlı bilimsel gelişmeler kaydedilmiştir. Seligman (1998), ruh sağlığı hizmetlerinin misyonunun sadece ruhsal rahatsızlıklara yönelik müdahalede bulunmak olmadığını önermektedir. Buna göre, ruh sağlığı hizmetlerinin uzun yıllardır ihmal ettiği önemli iki misyonu daha bulunmaktadır: iyi bir yaşam için ortam sağlamak ve bireyin güçlü yönlerini ortaya çıkarmak. Ancak, bireydeki olumsuzlukların, eksik yönlerin, zayıflıkların araştırılması, olumlu ve güçlü yönlerin araştırılmasına neredeyse hiç yer bırakmamıştır. Pozitif psikoloji hareketi öncesinde, çeşitli psikolojik rahatsızlıkların ve tedavi yöntemlerinin tanımını içeren medikal modele odaklanan araştırmaların, genel iyilik haline (wellbeing) ilişkin zihinsel sağlık temalarını içeren diğer araştırmalara oranları arasında açık bir dengesizlik bulunmaktaydı (Pawelski, 2003). Başka bir deyişle, psikoloji ve ilgili bilim dalları baskın biçimde olumsuzluklara odaklanmaktadır (Rozin ve Royzman, 2001). Zira, modernist yaklaşımlı psikoloji, ruh hastalıkları, psikolojik rahatsızlıklar ve tedavi yöntemlerine ilişkin katı kıstasları- ölçütleri ve sınıflandırmaları, kesin ve nesnel doğruları öngörmekteydi.

Tarihsel gelişmeler değerlendirildiğinde, psikoloji alanının olumsuz bir odak benimsemesinin nedenleri bulunmaktadır. Psikolojinin geçen elli yılda hastalık ve sıkıntıya odaklanmasının temel nedenleri, tarihi olaylar ve bunlara ilişkin faydacı yaklaşımlardır (Gable ve Haidt, 2005). II. Dünya Savaşı sonrasında, savaş gazilerine yardımcı olacak araştırmaların yapılması öncelik kazanmıştır. Bu yöndeki öncelikli müdahalelerin desteklenmesinde, özellikle klinik yaklaşımlar ve medikal modelin öngördüğü gibi teşhis

ve tedaviye önem vermekteydi (Keyes ve Lopez, 2002). Böylece, psikolojik rahatsızlıklara neden olan etmenlerin belirlenmesi ve bu sorunları yaşayan kişilere yönelik etkili müdahale yöntemlerinin uygulamaya konması, psikoloji kuramlarının ve uygulamalarının merkezinde yer almaya başlamıştır. Oysa, pozitif psikoloji insanın üst düzeyde işlerliğinin incelenmesini, güçlü yönlerinin ve potansiyelinin ortaya çıkarılmasını amaçlamaktadır. İnsanın işlerliğindeki olumsuz yönlere vurgu yapmaktan kaçınmakta ve genel iyilik halini desteklemektedir. Akıl sağlığı açısından *normal* kabul edilen insan nüfusunun, *anormal* kabul edilen nüfustan sayıca çok daha fazla olduğu düşünüldüğünde, pozitif psikoloji yaklaşımının daha fazla insanın yaşamını iyileştirdiği görülmektedir. Böylece, bu az araştırılmış alanda çalışmanın daha derin çabalar, emek, enerji, güç ve mali kaynak gerektirdiği daha iyi anlaşılmaktadır.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojiyi aşağıdaki gibi tanımlamaktadırlar:

*Pozitif psikoloji alanı öznel düzeyde bakıldığında değerli öznel deneyimlerle ilgilidir: iyilik hali, memnuniyet ve geçmişten tatmin alma; geleceğe dair umut ve iyimserlik; şimdiki ilişkin uyum ve mutluluk. Bireysel düzeyde olumlu kişisel özelliklerle ilgilidir: sevmeye yeteneği, cesaret, kişilerarası ilişkilerde beceri, estetik duyarlılık, sebat, bağışlayıcılık, özgünlük, ileri görüşlülük, tinsellik, yetenekler ve bilgelik. Grup düzeyinde ise, vatandaşlık becerileri ve kişiyi daha iyi bir vatandaş olmaya yönlendiren özellikler yer almaktadır: sorumluluk, şefkat, yardımseverlik, nezaket, ölçülülük, hoşgörü ve iş ahlakı (s. 5).*

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojinin temel amacını “psikolojinin sadece olumsuzlukları onarmaya yönelik odağını, bunun yanı sıra olumlu nitelikleri yapılandırmaya da çevirme” şeklinde tanımlamıştır (p.5).

Son yıllarda yapılan önemli bir çalışmada (Linley, Stephen, Harrington, ve Wood, 2006) araştırmacılar

pozitif psikolojinin kısa bir geçmişini ve tanımını vermiş, pozitif psikolojinin yeni bir tanımının yapılması için öneride bulunmuşlardır. Ayrıca, pozitif psikolojinin geleceğine ilişkin tartışmalar da yapmışlardır. Burada, ortak bir dil kullanmanın ve olumluya vurgu yaparken olumsuzla bütünleştirmenin gerekliliğinden söz edilmiştir. Bazı standartlara ve kuramsal temellere ulaşmaya çalışırken, pozitif psikolojiyi iki düzeyde anlamının önemine vurgu yapılmaktadır: (a) pozitif psikolojinin amaçlarını açıklayan ve genel psikolojinin vizyonunu genişleten *meta-psikolojik düzey* ve (b) pozitif psikolojide kullanılan araştırma yöntemlerini ve uygulamaları kapsayan *faedahci düzey*.

Pozitif psikoloji sıradan insanın güçlü yönlerini konu almaktadır (Sheldon ve King, 2001) ve bu hareket *Pollyannacı* bir tutumla gerçekleri yadsımamakta (Faller, 2001) ya da hayatı toz pembe görmemektedir (Gable ve Haidt, 2005). Aksine bu yaklaşım, bireyin kapasitesini yükseltmeyi ve potansiyelini ortaya çıkarmayı öngören daha takdir edici bir bakış açısıdır. Benzer biçimde, Faller (2001) patolojiden ayrılan görüşü ve pozitif psikolojinin gerekliliğini açıklamaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi, psikolojik hizmetlerin temel amacı, sadece psikolojik sorun yaşayanlara yardım etmek değildir. Halihazırda sorun yaşamayan insanların yaşamlarını daha iyi bir düzeye getirmek de psikolojik yardım sunan mesleklerin misyonları arasında yerini almıştır. İnsanın güçlü ve olumlu yönlerinin keşfedilmesi, çok sayıda insanın yaşamını zenginleştirmeye ve yaşam tatminlerini artırmaya katkı sağlamaktadır.

Gable ve Haidt (2005) psikolojinin farklı alanlarındaki kayda değer araştırma bulgularına dikkat çekmektedirler. Buna göre, bu geniş kapsamlı ve önemli araştırmalardaki ortak nokta, sadece olumsuz odaklanmalarıdır. Örneğin, klinik açıdan tanı ve tedavi konusunda büyük ilerlemeler kaydedilmiştir. Benzer şekilde, sosyal psikoloji alanındaki önemli araştırmalar da özgüven eksikliğinin olumsuz sonuçlarını araştırmıştır. Yazarlar, bu tip araştırmaların mevcut

literatüre katkılarını kabul etmekle beraber, insanı zenginleştiren değişkenlerin incelendiği araştırmaların azlığına eleştiri getirmişlerdir. Ancak, psikoloji alanının neden bireyin güçlü yönlerinden çok zayıf yönlerine ilgi gösterdiği anlaşılır görülmektedir. Kötü durumda olanlara yardım etmek, iyi durumda olanlara yardım etmekten daha öncelikli görülmüştür. Oysa, kişinin güçlü yönleri üzerine yapılacak araştırmaların gerçekte hastalık, stres ve çeşitli bozuklukların önlenmesine ya da azaltılmasına yardımcı olacağı gerçeği gözden kaçırılmaktadır (Gable ve Haidt, 2005).

Sistemantik olarak, pozitif psikolojide yaşamı değerli kılacak bireysel açıdan güçlü yanların incelenmesinde üç farklı analiz düzeyi belirlenmiştir: *özel, bireysel ve grup* (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Öncelikle, kişinin genel iyilik haline katkıda bulunan deneyimler geçmiş, bugün ve gelecek perspektiflerinden özel düzeyde incelenmektedir: geçmişteki iyilik hali (Diener, 1984); memnuniyet ve tatmin (Ryff ve Keyes, 1995); bugünkü mutluluk hali (Csikszentmihalyi, 1990; Fredrickson, 1998); ve geleceğe ilişkin umut ve iyimserlik (Snyder, 1994; Scheier ve Carver, 1992). İkinci olarak, bilgelik, umut, bağışlayıcılık, özgünlük, ileri görüşlülük, estetik duyarlılık, sebat, yaratıcılık, tinsellik, kişilerarası ilişki becerileri ve sevme yeteneği bireysel düzeydeki olumlu özelliklerden bazılarıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu kişilik özellikleri aynı zamanda insanın güçlü yönleri olarak da görülebilmektedir ((Aspinwall ve Staudinger, 2003; Peterson ve Seligman, 2004). Son olarak, grup düzeyinde daha iyi yurttaşlığa yol açan, sorumluluk, şefkat, yardımseverlik, nezaket, ölçülülük, hoşgörü ve iş ahlakı gibi özellikler bulunmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

### **Pozitif Psikoterapi Süreci**

Pozitif psikoterapi, pozitif psikoloji kuramının danışma ve terapistteki uygulamasıdır. Peseschkian ve Tritt (1998), pozitif psikoterapi sürecinde üç temel

aşama öngörmektedir. Bunlar, pozitif başlangıç noktası, içerik (meta iletişim) ve meta kuram aşamalarıdır. İlk adımda, danışanın sorunu olumlu bir biçimde yeniden tanımlamasına yardımcı olmak önem taşımaktadır. İçerik aşamasında, sorunun oluşumuna katkısı olan nedenler ve koşullar araştırılmaktadır. Üçüncü basamakta ise, pozitif psikoloji kuramının beş basamaklı bir müdahale yöntemi olarak uygulamaya geçirilmesi esastır.

Bu son aşamadaki söz konusu beş basamaktan ilki, gözlemdir. Danışandan, sözlü ve yazılı olarak sorun (çatışma) olarak gördüğü konuları belirlemesi istenmektedir. Daha sonra danışman danışanın kullandığı dil ve metaforlardan yararlanarak bu sorun ya da sorunların yeniden tanımlanmasına yardımcı olmaktadır. İkinci adım olan envanter alma aşamasında, danışandan son beş yılda yaşadığı on farklı sarsıcı olayı belirlemesi ve bu durumlarla ne şekilde baş ettiğini hatırlaması istenmektedir. Üçüncü aşama olan durumsal cesaretlendirme, danışanın dikkatini kişisel kaynaklarına çekmeyi hedeflemektedir. Bu noktada, bugüne dek çözümlendiği önemli sorunlar ve bunları çözerken öğrendiklerinin hatırlanması önem taşımaktadır. Dördüncü adım olan söze dökme ise, danışanın öncelikle üzerine gitmeyi arzu ettiği sorun (çatışma) alanlarının belirlenmesini öngörmektedir. Kimi becerilerin ve tekniklerin danışana öğretilmesi de yine bu aşamada gerçekleşmektedir. Son adım olan hedeflerin genişletilmesi basamağında ise, danışanın yakın gelecekte gerçekleştireceği üç hedef belirlemesine yardımcı olunmaktadır.

### **Yurtdışında ve Türkiye’de Pozitif Psikolojiye İlişkin Araştırma Bulguları**

Yeni bir yaklaşım olmasına karşın, pozitif psikoloji konusunda yapılan ampirik araştırmalar hızla artmaktadır. Pozitif psikoloji hareketi, özel iyilik hali ya da mutluluğun bilimsel tanımı olarak açıklanan iyilik hali ve iyimserlik, psikolojik sağlamlık, başatme

becerileri gibi konulara araştırmacı ilgisini artırarak popülerlik kazandırmıştır. Örneğin, yaptığı geniş kapsamlı araştırmada Myers (2000), mutluluk kavramını ve kimin mutlu olduğunu araştırmıştır. Kırkbeş ülkeden 1.2 milyon katılımcıya uyguladığı bir dizi ölçekten aldığı sonuçlara göre, katılımcıların çoğunluğunun mutlu oldukları, mutsuz seçeneğine değil, çok mutlu seçeneğine daha yakın olduklarını belirlemiştir. Myers ayrıca mutlu insanlarla depresif olanlar arasında bir karşılaştırmaya gitmiş ve mutlu olanların daha az benmerkezci, daha az saldırgan ve hastalıklara karşı daha dayanıklı, daha güven duyan, yaratıcı, enerjik, bağışlayıcı ve kararlı olduklarını keşfetmiştir.

Yaşam doyumu ve güçlü karakter özellikleri üzerine yapılan çeşitli araştırmalarda ise (Biswas-Diener ve Diener, 2001; Park, Peterson ve Seligman, 2004) umutlu olma, yaşam keyfi, vefalılık, meraklılık ve sevgi gibi özelliklerin yaşam doyumu ile yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir. Genel iyilik halinin (well-being) ise kişisel gelişim ve kişinin potansiyelini kullanması ile yakından ilişkili olduğu; psikolojik açıdan iyilik hali ile özerklik, yeterlilik, kendini kabul, aidiyet ve bir yaşam amacına sahip olma arasında da olumlu ilişki gözlendiği belirtilmektedir (Fava ve Ruini, 2003). İyimserlik kavramı da pozitif psikoloji ile birlikte yeniden gündeme gelen kavramlardan biridir. İyimserlikle mutluluk, başarı ve sağlık arasında olumlu ilişki tespit edilmiştir (Cowen ve Kilmer, 2002). Araştırmalar, pozitif duyguların (Frederickson, 1998), örneğin mizahın (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993) zorlu yaşam deneyimleri ile mücadele etmede etkili olabileceğini göstermektedir. Son yıllarda dikkat çekici biçimde artan yaşlı nüfusa yönelik yapılan, olumlu yaşam deneyimlerinin grup ortamında paylaşımını öngören anımsama terapisinin etkinliği de (Ashida, 2000; O'Leary ve Nieuwstraten, 2001) ampirik bulgularla desteklenmektedir. Anımsama yönteminin kullanıldığı danışma gruplarında, pozitif psikoloji

ilkesine uygun olarak güçlü yönlerin ve olumlu yaşam deneyimlerinin paylaşılması ve ileri yaştaki bireylerin psikolojik açıdan güçlenmesi hedeflenmektedir.

Seligman, Rashid ve Acacia (2006) pozitif psikoterapiyi depresyon yaşayan danışanlarla uygulamış ve etkili sonuçlar elde etmiştir. Danışanların güçlü yönlerini ve olumlu yaşantılarını önplana çıkararak alıştırmaların kullanıldığı bu deneysel çalışmada, danışanların katılım, olumlu duygular ve anlam bulma gibi boyutlarda aşama kaydettikleri görölmüştür. Benzer şekilde, Peseschkian ve Tritt (1998), 402 katılımcıyla yürüttükleri deneysel çalışmada pozitif psikoterapinin depresyon, kaygı, madde kullanımı gibi değişkenler üzerinde iyileştirici etkilerini tespit etmiştir.

Türkiye'de doğrudan pozitif psikoloji konusunda yapılmış araştırmaya rastlanmamakla birlikte, düşük benlik saygısı, kaygı, saldırganlık gibi sorun odaklı kavramlar yerine insanı daha güçlü ve dayanıklı kılan psikolojik sağlamlık, iyilik hali, öznel iyi oluş gibi kavramların ölkemizdeki çalışmalarda popülerlik kazanmaya başladığı görölmektedir. Psikolojik sağlamlık (Kararım, 2006; Terzi, 2006), iyimserlik (Türküm, 2006; Uskul ve Greenglass, 2005; Üstündağ-Budak ve Mocan-Aydın, 2005), umut (Akman ve Korkut, 1993), yaşam doyumu (Özer, 2004), özgüven (Yetim, 2003), iyilik hali (Korkut, 2003; Tuzgöl-Dost, 2005), kişiler arası ilişkiler, aidiyet (Gençöz ve Özlale, 2004); başetme becerileri (Simons, Aysan, Thompson, Hamarat ve Steele, 2002), anımsama terapisini (Siviş, 2007) gibi konularda yapılmış araştırmalar bulunmaktadır.

Ancak hem yurtdışında, hem de Türkiye'de depresyon, kaygı, zihinsel çarpıtmalar ve travma ile ilgili yapılmış çok sayıda araştırmaya karşılık, insanın güçlü ve olumlu yönleri ile ilgili araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu nedenle, literatürdeki bu açığı kapatılması, insan potansiyelinin artırılmasına ilişkin ampirik araştırmalar yapılması ve psikolojik sağlığı

artıran mutluluk, iyimserlik, psikolojik sağlamlık ve umut gibi kavramların incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

### **Pozitif Psikolojiye Yönelik Eleştiriler ve Türkiye'deki Psikolojik Hizmetlerdeki Yeri**

Pozitif psikolojiye yöneltelen eleştirilerin başında insanın güçlü yönleri vurgulanırken, olumsuz yönlerinin gözden kaçırıldığı konusu gelmektedir (Held, 2004; Lazarus, 2003). Ancak, olumluya yapılan bu vurgu, olumsuzu yok saymamaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Bir diğer benzer eleştiri ise, pozitif psikolojinin adeta Pollyannacı bir yaklaşımla hayatın olumsuz yanlarını gözardı etmekte olduğudur. Ancak, pozitif psikolojide amaçlanan, daha önce yapılanları yok saymak değil, geçmişte yapılanlarla psikolojik sağlamlık, güç ve gelişim gibi kavramları bütünleştirmektir (örneğin, hastalık ve sağlık, stres ve iyilik hali, olumsuz yaşantılar ve psikolojik sağlamlık). Bir doktora çalışmasında (Oğuz-Duran, 2006), üniversite öğrencilerinin iyilik hali incelenmiş ve sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş bir grup programı uygulanmıştır. İyilik hali puanları anlamlı derecede artmıştır. Yapılan çalışmada, sorun odaklı müdahalelerden farklı olarak bireyin güçlü yönlerinin farkına varmasını sağlayacak ve bu yönleri güçlendiren etkinlikler tercih edilmiştir.

Pozitif psikolojinin güncelliğini korumasının yanı sıra, pozitif psikolojiye yönelik haklı bir eleştiri, bu yaklaşımda olumsuz yaşam deneyimlerinde kişinin kazanacağı güç ve olgunluğun gözden kaçırılmasıdır (Harvey ve Pauwels, 2003). Bu noktada, insanın olumsuz ve güçsüz yönlerinin de hesaba katılması ihtiyacı doğmaktadır. Yalnızca güçlü ve olumlu yönlerin dikkate alınması halinde, pozitif psikoloji yaklaşımının gelecekte bu konuda daha fazla eleştiri alacağı öngörülmektedir. İlk başlarda, yeni ortaya çıkan bir yaklaşım olarak daha önce yapılanların bir anti-tezi olarak sunulan pozitif psikoloji, bu konuda güçlü eleştiriler almıştır (Lazarus, 2003). Ancak, son yıllarda

yeni bir bilinçle sentezleme yaklaşımı daha çok benimsenmeye başlanmıştır (Linley, Stephen, Harrington ve Wood, 2006). Buna göre, pozitif psikoloji olumlu ile olumsuzu bütünleştirme çabasına girmiştir. Bu yeni bilinç düzeyinin gelecekte daha da gelişerek insanın bütünsel sağlığını öngören, bireylerin, ailelerin ve toplumların daha güçlü olmasına yardımcı olacak bilimsel bir yaklaşıma dönüşmesi beklenmektedir.

Pozitif psikolojinin geleceğine ilişkin düşüncelere bakıldığında, bu konuda öncü konumundaki kimi araştırmacılar (Diener, 2003; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005) bu yaklaşımın geniş kitlelerce kabul gördükten sonra çok başarılı olacağını ve misyonunu tamamlayacağını öngörmektedir. Linley, Stephen, Harrington ve Wood (2006) ise bu görüşe katılmakla birlikte, pozitif psikolojinin olumlu ve olumluya bütünleştirme sürecinde, olumluya vurgunun ağırlığını koruyabileceğini ve bu konudaki ayrı tavrını sürdürebileceğini belirtmektedirler. Bu aykırı yapısının gelecekte de vurgulanmasının, pozitif psikolojinin hiçbir sınıflandırmaya girmeyen, kendi başına özgün bir yaklaşım olarak psikoloji alanındaki yerini almasına katkıda bulunabileceği beklenmektedir.

Ülkemizde sosyal, ekonomik ve çevresel pek çok etmen günlük hayatta olumsuz deneyimlere, travma ve strese yol açabilmektedir (örneğin, depresyon, ekonomik sıkıntılar, toplumsal olaylar vb.). Bu değişkenlerin olumsuz etkilerinin araştırıldığı betimleyici çalışmalarla beraber, psikolojik sağlamlık, iyimserlik, başetme becerileri, yardımseverlik, kişiler arası ilişki becerileri gibi insanın olumlu ve güçlü yönlerinin ortaya çıkarılabileceği ampirik araştırmalara ağırlık verilmesi yararlı olabilir. Özellikle, bireydeki gizil güçlere inanmayı ilke edinmiş psikolojik danışma alanında ve psikolojik danışma hizmetlerinde kriz odaklı, sorun çözme ve iyileştirme amaçlı geleneksel yöntemlerden çok, pozitif psikoloji ilkesiyle örtüşen koruyucu/

önleyici müdahale yöntemlerinin benimsenmesi daha fazla katkı sağlayabilir.

Pozitif psikolojinin Türkiye'deki psikolojik hizmetlere yansımaları düşünüldüğünde, kültürel öğeler gözden kaçırılmamalıdır. Hoşgörünün ve koşulsuz kabulün sembolü olan ve yolu her daim insan sevgisinden geçen Mevlana'nın öğretileri pozitif psikolojinin temelleri ile benzeşmektedir. 33. UNESCO konferansında 2007 yılı Mevlana'yı anma yılı olarak kabul edilmiştir ve öğretilerinin evrenselliği vurgulanmıştır (UNESCO, 2007). Dünyaca bilinen "Kim olursan ol, gel" sözüyle tüm insanları sevgiyle kucaklayan bir sistemin kurucusu olan Mevlana'nın gözünde insanoğlu son derece değerlidir. Ayrıca Mevlana öğretilerinde, insanın gizil güçlerine ve güçlü yönlerine önem vermiş ve insanın kendi içindeki gücü aramasını öğütlemiştir. Rubailer isimli ünlü eserinde rastlanan aşağıdaki sözler bunu kanıtlar niteliktedir (The Foundation of Universal Lovers of Mevlana Jelaluddin Rumi, EMAY):

*Canında bir cân var, o camı ara ...*

*Beden dağında bir mücevher var, o mücevherin madenini ara ...*

*A yürüyüp giden sufi, gücün yeterse ara; Ama dışarıda değil, aradığını kendinde ara (Rubailer, 22)*

Rathunde (2001), pozitif psikolojiyi kendinden önceki epistemik varsayımları iyi incelemeye, kendinden önce gelen ve insanın benzer yönlerine dikkat çekmiş yaklaşımlara itibar etmediği yönünde oldukça sert biçimde eleştirmiştir. Aslında, pozitif psikolojinin temelleri çok erken zamanlarda atılmıştır (James, 1890). Ancak zaman içinde insanın zarar görmüş yönlerinin tedavi edilmesini benimseyen tıbbi modelin ağırlığının artmasıyla, insanın işlevine dikkat çeken ilk çabalar göz ardı edilmiş görünmektedir. James (1890), "Sağlıklı zihin" kavramını ilk olarak ortaya atarak insanın mücadeleci ve güçlü yönlerine dikkat çekmiştir. Pozitif psikolojinin

tamamen yepyeni bir akım olduğunu söylemek oldukça güç görünmektedir. İlk kez "Pozitif Psikoloji" Abraham Maslow tarafından 1954 yılında kullanılmıştır ve yazdığı kitaptaki son bölüm "Pozitif Psikoloji'ye Doğru" (Resnick, Warmoth, Serlin, 2001) literatürde yerini almıştır. Benzer şekilde, Taylor (2001) ilk pozitif psikolog olarak Willam James'i adlandırmış ve Rogers'ın 1940'lı ve 50'li yıllarda psikolojik danışmayı patolojiden uzaklaştırdığını ifade etmiştir. İnsancıl psikoloji akımı ile birlikte insana bakış açısı değişmiş ve pozitif bir perspektiften değerlendirilen danışanlar içindeki gizil güçleri ortaya çıkarabilen, kendini gerçekleştirmeye doğru yol alan, gelişime ve öğrenmeye açık bireyler olarak nitelendirilmişlerdir. Psikoloji alanında pozitif ve negatif arasındaki denge ilk kez insanın içindeki gücü temel alan ve insanın potansiyeline sınır koymayan insancıl psikoloji ile başlamıştır. Carl Roger ya da Abraham Maslow gibi isimler Türkiye'deki psikolojik danışmanlık eğitiminin en önemli figürleri olarak sayılabilir. Dolayısıyla Türkiye'de psikolojik danışma eğitimi zaten insanın içinde varolan güçlere, bireyin başa çıkma yetisine ve gelişime açıklığına inanmayı prensip edinmiştir. Bu noktada Türkiye'de PDR hizmetleri için önemli olan nokta, pozitif psikoloji ile birlikte psikolojinin normal popülasyona da hizmet vermesi gerektiği olgusudur. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de psikolojik yardım hizmetlerinin klinik bakış açısından sınırlı normal insanların nasıl daha güçlü ve mutlu olabileceklerini hedef alması gerekmektedir.

Yukarıda değinildiği gibi, esasen amacı bireydeki gizil güçlerin ortaya çıkarılması ve bireyin kendi potansiyelinin farkına varması gibi temel amaçları olan psikolojik danışma uygulamaları için pozitif psikoloji yeni bir akım olarak görülmeyebilir. Ancak, gözden kaçırılmaması gereken nokta, bireyin olumlu yönlerini vurgulaması nedeniyle, normal popülasyona psikolojik yardım hizmeti sunan profesyoneller için bir fırsat olarak görülmesi gerektiğidir. Zaten pozitif psikolojinin



dayandığı kuramsal temeller psikolojik danışmanın vazgeçilmez taşlarıdır ve uzun yıllardır Türkiye’de psikolojik danışma alanında kullanılmaktadır. Ancak, pozitif psikolojinin popülerliğinin artması ve güncelliğini koruması, Türkiye’de mesleki kimlik arayışında hala sıkıntılar yaşayan psikolojik danışma alanına katkı sağlayabilir.

Ülkemizde okul çağından itibaren verilmeye başlanan gelişimsel yaklaşımlı, koruyucu/önleyici ve kapsamlı psikolojik danışma hizmetlerinin yakın gelecekte toplumun geneline (çocuk, ergen, yetişkin, yaşlı) yayılması, pozitif psikoloji uygulamalarının ruh sağlığı hizmetleri içinde daha fazla yer almasına olanak sağlayabilir. Sorunlar henüz ortaya çıkmadan, sağlıklı bireyleri hedef alarak yürütülecek pozitif psikoloji yaklaşımlı 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. Böylece, sorun odaklı ruh sağlığı hizmetlerinin verilmesinde sıkça karşılaşılan direncin (stigma) üstesinden de gelinerek daha fazla insanın psikolojik hizmetlerden yararlanması mümkün olabilir.

Türkiye’de pozitif psikoloji akımının etkisi henüz yoğunlaşmamış gibi görülmekte, Amerika’da pozitif psikolojinin neden ve nasıl psikolojik danışmaya entegre edileceğini konu alan oldukça yeni bir çalışmada (Alex, Thoresen ve Lopez, 2007), insanın güçlü yönlerini odak almış bir psikolojik danışma sürecinde kullanılacak genel stratejiler önerilmiştir. Bu stratejiler arasında, kullanılan terminolojinin daha olumlu olması yönünde öneriler getirilmiştir. Ayrıca, pozitif psikolojinin uzantısı sayılabilecek iki kavramın (tinsel ve affedilicilik) psikolojik danışma uygulamalarına nasıl entegre edilebileceği tartışılmıştır. Türkiye’de psikolojik hizmet sunan meslek gruplarına, eksik olanın tamamlanması ya da yanlış olanın düzeltilmesi yerine, insanı daha dayanıklı kılan kavramlara yönelmesi, bireyin

içindeki güçlü yönlerin desteklenmesine yönelik çalışmalar yapılması ve zorluklarla başa çıkmada güçlü yönlerin ön plana çıkartılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Akman Y. ve Korkut, F. (1993). Umut Ölçeği üzerine bir çalışma, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193-202.
- Alex, H. S., Thoresen, C. E. ve Lopez, S. J. (2007). Integrating positive psychology into counseling: Why and (when appropriate) how. *J of Counseling and Development*, 85, 3-13.
- Ashida, S. (2000). The effect of reminiscence music therapy sessions on changes in depressive symptoms in elderly persons with dementia. *Journal of Music Therapy*, 37 (3), 170-182.
- Aspinwall, L. G. ve Staudinger, U. M. (Eds.). (2003). A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology. WA, DC: APA.
- Bacon, F. S. (2005). Positive psychology's two cultures. *Review of General Psy*, 9, 2, 181-192.
- Biswas-Diener, R. ve Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329-352.
- Cowen, E. L. ve Kilmer, R. P. (2002). Positive psychology: Some plusses and some open issues. *Journal of Community Psychology*, 30, 4, 449-460.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. NY: Harper & Row.
- Diener, E (2003). What is positive about positive psychology: The curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14, 115-20.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 93, 542-575.
- Oğuz-Duran, N. (2006). Wellness among Turkish university students: Investigating the construct and testing the effectiveness of art-enriched wellness program. Yayınlanmamış Doktora Tezi. ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, PDR Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Faller, G. (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *J of Pastoral Counseling*, 36, 7, 7-20.
- Fava, G. ve Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychology*, 34, 45-63.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 2, 103-110.
- Gençöz, T. ve Özlale, Y. (2004). Direct and indirect effects of social support on psychological well-being. *Social Behavior and Personality*, 32, 5, 449-458.
- Harvey, J.H. ve Pauwels, B.G. (2003). The ironies of positive psychology. *Psychological Inquiry*, 14, 124-127.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *J of Humanistic Psych*, 44, 9-46.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. NY: Holt.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 26, 129-142.
- Keyes, C. L. M. ve Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45-59). London: Oxford University Press.
- Korkut, F. (2003). İyilik hali ve önleme. VII. *Ulusal PDR Kongresi*, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. ve Olinger, L. J. (1993). Coping, humour, stress and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 25, 81-96.

Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14, 93–109.

Linley, P. A., Stephen, J., Harrington, S. ve Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 1, 3-16.

Lowenthal, D. (1996). The postmodern counselor: some implications for practice, theory, research and professionalism. *Counseling Psychology Quarterly*, 9, 4, 373-381.

Lyddon, W. J. (1995). Cognitive Therapy and theories of knowing: A social constructionist view. *Journal of Counseling and Development*, 73, 6, 579-585.

Myers, D. G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psyc*, 55, 1, 56-67.

Neimeyer, R. A. (1993). An appraisal of constructivist psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 2, 221-234.

Neimeyer, R.A. ve Bridges, S. K. (2003). Postmodern approaches to psychotherapy. (Ed: A.S. Gurman ve B. M. Stanley), İkinci Baskı. Essential Psychotherapies: Theory and Practice. (sayfa, 272-316). NY: The Guilford Press.

O’Leary, E. ve Nieuwstraten, I. M. (2001). The exploration of memories in gestalt reminiscence therapy. *Counseling Psychology Quarterly*, 14, 2, 165-180. O’Hara, M. ve Anderson, W.T. (1991). Welcome to the postmodern world. *Family Therapy Networker*, 19-25.

Özer, M. (2004). Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 7 (1), 33-36.

Park, N, Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 5, 603-619.

Pawelski, J. O. (2003). William James, positive psychology, and healthy mindness. *Journal of Speculative Philosophy*, 17, 1, 53-67.

Peseschkian, N. ve Tritt, K. (1998). Positive psychotherapy: Effectiveness study and quality assurance. *The European Journal of Psychotherapy, Counselling & Health*, 1, 1, 93-104.

Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. NY: Oxford University Press.

Rathunde, K. (2001). Toward a psychology of optimal human functioning: what positive psychology can learn from the “experiential turns” of James, Dewey, and Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 1, 135-153.

Resnick, S, Warmoth, A. ve Serlin, I. A. (2001). The humanistic psychology and positive psychology connection: Implications for psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 1, 73-101.

Rozin, P. ve Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 296–320.

Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

Sandage, S. J. ve Hill, P. C. (2001). The virtues of positive psychology: the Rapprochement and challenges of an affirmative postmodern perspective. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 31, 3, 214-260.

Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy & Research*, 16, 201–228.

- Seligman, M. E. P. (1998). Positive social science. *APA Monitor*, 29, 2, 5.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, positive prevention and positive therapy. (Ed: C. R. Snyder & S. J. Lopez ), *Handbook of positive psychology* (sayfa, 3-9), NY: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. ve Acacia, C. P. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 8, 774-788.
- Sheldon, K. ve King, L., (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 6, 216-217.
- Simons, C. Aysan, F., Thompson, D., Hamarat, E. ve Don, S. (2002). Coping resource availability and level of perceived stress as predictors of life satisfaction in a cohort of Turkish college students. *College Student Journal*, 36, 1, 219-231.
- Siviş, R. (2007). The efficacy of reminiscence therapy on the life satisfaction of Turkish older adults: A preliminary study. *Turkish Journal of Geriatrics*, 10, 3, 131-137.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. NY: Free Press.
- Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 1, 13-29.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77-86.
- The Foundation of Universal Lovers of Mevlana Jelaluddin Rumi (EMAV). Mevlana'dan Seçmeler. Elde edilme tarihi 22 Mart 2007. <http://www.emav.org/poems.php>
- Türküm, A. S. (2006). Are fatalism and optimism an obstacle to developing self-protecting behaviors? Study with a Turkish sample, *Social Behavior and Personality*, 34, 1, 51-58.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23, 103.
- UNESCO, Türkiye (2007). Mevlana'nın Anılması ile İlgili UNESCO Kararı. Elde edilme tarihi: 22 Mart 2007. <http://www.unesco.org.tr/index.php?gitid=4&gncl=20>
- Uskul, A. K. ve Greenglass, E. (2005). Psychological wellbeing in a Turkish-Canadian sample. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18, 3, 269-278.
- Üstündağ-Budak, M. ve Mocan-Aydın, G. (2005). The role of personality factors in predicting the reported physical health symptoms of Turkish college students. *Adolescence*, 40, 159, 559-572.
- Watson, J. (1995). Postmodernism and knowledge. *Nursing Science Quarterly*, 8, 2, 60-64.
- Yetim, U. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research*, 61, 297-317.

## FROM MODERNISM TO POSTMODERNISM: POSITIVE PSYCHOLOGY

Özlem Kararımak\*

Rahşan Siviş\*\*

Psychology as a social science is influenced by philosophical assumptions. In historical context, early twentieth century philosophy of science – modernist thought; empiricism and rationalism- greatly impinged on the theories of counseling and the research methods used in counseling psychology. In modernism, the nature of knowledge is based on objectivism, whereby knowledge is validated through its correspondence to warranted standards of truth and rationality (Lyddon, 1995), that is, knowledge is objective representation of the real world. Traditional psychological science has focused on traditional and objectivist conception of knowledge in the last century. However, in the late 20th century, the main contours of the traditional modernist view have started to take their place alongside postmodernist thought, where the search for truths centers on the multiple interpretations of reality. Therefore subjectivity has been on the agenda since postmodernism became more influential.

There is a movement toward positive psychology to promote healthy development and human strengths. Positive psychology is a constructivist movement which goes beyond the limitations of modernist psychology (Sandage and Hill, 2001). Positive psychology as an organized area of study is clearly in its early years. Nevertheless, it is a toddler that is undoubtedly growing fast (Bacon, 2005). The notion of positive psychology was introduced by Martin E. P Seligman who initiated a

shift in the field of psychology. Historically, psychology after World War II was largely based on a medical model of human functioning and neglected the focus on human strengths and virtues (Seligman, 2002).

Although Seligman (1998b) declared the need for positive psychology, the concept was introduced comprehensively in the January 2000 Special Issue of the *American Psychologist*, entitled “Happiness, Excellence, and Optimal Human Functioning” (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000). There were 16 articles in the issue and the attempt comprised a systematic effort to introduce the concept, to describe some important specifications and directions and to highlight the strong points in this new movement. Around 60 target dependent variables were cited by contributing authors in the special issue (Cowen and Kilmer, 2002).

Through the help of positive psychology, rapid scientific advancements about healthy-minded subjects (James, 1902) which had been ignored in earlier times showed increased progress. Seligman (1998) suggested that the mission of psychology is not only to treat mental illness; there are two other missions of psychology which have been largely neglected over years. The study of psychology also aims at facilitating “good life” and fostering human strengths. However, studying what is not working has left almost no room

---

\* Özlem Kararımak, Kocaeli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı

\*\* Rahşan Siviş, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı

for investigating what is working (Faller, 2001). Prior to the positive psychology movement, there was an obvious imbalanced ratio between the research studies centred on the medical model with the definition of various diseases and treatment approaches, and other types of research studies addressing healthy-minded themes (Pawelski, 2003) leading to general well-being.

Systematically, three different levels of analysis are identified in positive psychology to examine human strengths for making life worth living: *subjective, individual and group* (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000). First, experiences contributing to the general well-being of human beings are examined from the perspectives of past, present and future at *subjective level*: well-being, (Diener, 1984) contentment and satisfaction (Ryff and Keyes, 1995) in the past; flow and happiness (Csikszentmihalyi, 1990; Fredrickson, 1998) in the present; hope and optimism (Snyder, 1994; Scheier and Carver, 1992) for the future. Second, wisdom, courage, forgiveness, originality, future mindedness, aesthetic sensibility, perseverance, forgiveness, creativity, spirituality, interpersonal skills, and the capacity to love are some examples of positive traits at *individual level* (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000). These personality traits can also be considered human strengths (e.g., Aspinwall and Staudinger, 2003), even a sign of character and virtue (Peterson and Seligman, 2004). Finally at *group level*, institutions also thrive on better outcomes. Responsibility, nurturance, altruism, civility, moderation, tolerance, and work ethic are listed as civic virtues leading to better citizenship (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000).

A common criticism has come from the notion that positive psychology stresses human strengths as at the expense of negative (Held, 2004; Lazarus, 2003). Another expected criticism is that people who study positive psychology fail to recognize the very real negative sides of life, preferring instead a Pollyanna

view of the world. However this criticism is considered as unjustifiable because the aim of positive psychology is not to remove all the existing work and then substitute for it.

Ironically, the positive psychology movement seems to neglect the growth oriented energy and maturity that may build up from human loss and pain (Harvey and Pauwels, 2003). What is lacking in the positive psychology movement is that how it addresses and deals with the human weakness. The paper also discusses the importance of positive psychology view in the counseling applications in Turkey. Academicians in Turkey have already given great deal of significance to the positive aspects in human being since this is the nature of counseling. In the school settings in Turkey, the importance of positive psychology has been increasing because preventive and developmental guidance and counseling already have a positive look to the students. The authors think that positive psychology may help the vocational identity problem of counselors in Turkey as well due to the rapidly increasing popularity of positive psychology. Mevlana was mentioned as positive and tolerant cultural figure in the paper. The positivity in his statements is shared by positive psychologists.