

POZİTİF YANILSAMA VE PSİKOLOJİK SAĞLIK

Dr. Müge Ersoy Kart

Ankara Üniversitesi
Siyasal Bilgiler Fakültesi



Özet

Yanılsama mevcut gerçeğin çarpıtılarak yorumlanmasıdır ve araştırmalar sağlıklı insanların hem kendileri hem de çevreleri hakkındaki değerlendirmelerinde yaygın olarak olumlu bir yanlılık eğilimi sergilediklerini göstermiştir. Gerçekdışı olumlu benlik algısı, abartılmış kontrol algısı ve gerçekdışı iyimserlik olarak betimlenebilecek pozitif yanılsamaların bireylerin mutluluğu, ikili ilişkileri, çalışma davranışları, kariyer kararları ve stresle mücadele yöntemleri gibi yaşamın çeşitli alanlarında olumlu olduğu kadar olumsuz sonuçlarının da gözlenebileceği ve söz konusu bu olumlu yanlılık eğiliminin bireyin genel olarak psikolojik sağlığını etkilediği ileri sürülmektedir.

Bu makalede pozitif yanılsama kavramının ayrıntılı bir şekilde tanıtılması ve gerçek yaşam olayları bağlamında psikolojik sağlığa yaptığı katkılar ile getirdiği bedellerin tartışılması amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif yanılsama, zihinsel sağlık, benlik, kontrol, iyimserlik.

Positive Illusion and Psychological Health

Abstract

Illusion is distorted interpretation of present reality and research demonstrated that healthy individuals exhibit a positive illusion about themselves and their environment. Positive illusion which is described as unrealistical positive self-perception, exaggerated control perception and unrealistic optimism, can have both negative and positive results on different domains of life (i.e. happiness, intimate relationships, working life, career decisions and coping with stress). It is also claimed that positive illusion effects in general personal psychological health.

In this article it is aimed to explain the concept of positive illusion in detail and discuss its contributions and damages in the context of life-events.

Keywords: Positive illusion, mental health, self, control, optimism.

Pozitif Yanılsama ve Psikolojik Sağlık

I. GİRİŞ

Pozitif yanılsama (positive illusion), insanların kendileri hakkındaki algılarının gerçeğe aykırı bir şekilde aşırı olumlu olduğuna işaret eden bir terimdir. Taylor ve Brown (1988) psikolojik olarak sağlıklı olan insanların gerçeklikle yakın teması kurup, sürdürebilen kişiler olduğunu önermişlerdir. Oysa yanılsama algılanan her neyse bunu gerçekte olduğundan farklı bir şekilde görme ve yorumlama eğilimidir; dolayısıyla yanlış bir zihinsel imge veya kavramlaştırma olarak görülebilir. Bu konuyla ilgili çalışmalar gerçekte var olanın çarpıtılarak yorumlanmasının hem faydalı hem de zararlı olabileceğine dair bulgular ortaya çıkarmıştır.

Pozitif yanılsama pek çok bireyin yaşamı boyunca kullandığı bir süreç olarak kabul edilmektedir. Ancak kimi özelliklere sahip bireyler pozitif yanılsamalara daha yatkın olabilirler. İnsanlar genel olarak üç önemli alanda pozitif yanılsama gösterirler (TAYLOR / BROWN, 1988):

- a. Kendilerini gerçeğe aykırı bir biçimde olumlu niteliklere sahip gibi betimlerler.
- b. Çevresel olaylar üzerinde gerçekte olana göre çok daha büyük bireysel kontrole sahip olduklarına inanırlar.
- c. Geleceğin son derece olumlu, güllük gülistanlık olacağını düşünürler.

Dolayısıyla pek çok insan kendisi ve içinde yaşadığı dünya hakkında tamamen yansız ve doğru algılara sahip olmayı başaramamaktadır. Bu durum, insanların doğaları gereği "mutluluk" arayışı içinde olmalarına bağlanabilir. Haz arayışı, yanılsama ile olumlu duygu durumları arasındaki yakın ilişkiyi açıklayabilir. Gerçekten Diener (1984) de mutluluğun insanların yaşamlarını

pozitif olarak değerlendirmelerini sağlayan faktörlere göre (ör. öznel doyum, gelir, istihdam, eğitim, evlilik, sosyal ilişkiler...) tanımlanabileceğini önermiştir.

Pozitif yanılsamanın psikolojik iyilik-hali üzerinde etkilerinin olumlu olup olmadığına ilişkin farklı görüşler söz konusudur. Örneğin Allport, doğru benlik bilgisinin yani yanlılık ya da çarpıtma yapmaksızın insanın kendisi hakkındaki gerçeği bağrına basmasının sağlığa daha çok katkısı olacağını önermiştir. Buna karşılık Hazlitt, öz aldatının, yani bazı olumsuzlukları görmezden gelmenin neşe getireceğini ve insanların gerçekte ne olduklarını bilmemekle daha iyi işler yapabileceklerini iddia etmiştir (Akt. BROWN, 1998).

Bu makalede, gerçekdışı olumlu benlik değerlendirmesi, abartılmış kontrol algısı ve gerçekdışı iyimserlik olarak adlandırılan kapsamlı, sürekli ve sistematik yapıya sahip olduğu iddia edilen yanılsamalar tanıtılarak, psikolojik iyilik hali üzerindeki -eğer varsa- etkileri tartışılacak, yanılsamalı düşünmenin iş, kariyer kararları, evlilik, stresle başa çıkma gibi gerçek yaşam olayları karşısında bireye sunduğu destek ya da engellerin kültürel yapı içindeki durumu incelenecektir. Bu bağlamda, doğru benlik bilgisinin rolü ele alındıktan sonra yanılsama tiplerine ayrı ayrı değinilecek ve bunların zihinsel sağlığa katkıları tartışılacaktır. Son bölümde pozitif yanılsamanın sınırlılıkları ve bedelleri vurgulanacaktır.

II. DOĞRU BENLİK BİLGİSİ VE PSİKOLOJİK SAĞLIK

Pek çok kuramcı benlik bilgisinin zihinsel sağlığın önemli bir bileşeni olduğunu düşünmüştür. Örneğin Jahoda'ya göre (1958) zihinsel olarak sağlıklı bir kişi kendini gerçekte nasılsa öyle gören, algılayabilen ve isteklerine uydurabilmek için algısını çarpıtmayan biridir. Benzer şekilde Maslow (1950) sağlıklı bireyin ideal imgesine aykırı olan tüm özellikleriyle beraber kendini kabul eden kişi olduğunu vurgulamıştır (BROWN, 1998). Ancak herkesin tamamen doğru benlik bilgisine sahip olup olmadığı kuşkuludur. Örneğin, Beck (1967, 1976) depresif kişilerin benlik görüşlerinin olumsuz bir yanlılık taşıdığını; mevcut dünyaları ve gelecekleri hakkında gerçek dışı olumsuz görüşlere saplandıklarını oysa depresif olmayan kişilerin daha doğru bir benlik görüşüne sahip olduklarını önermiştir (Akt. BROWN, 1998).

Buna karşılık Baumeister (1991), insanların yaşamlarını anlamlandırırken kimi çarpıtmalar yapmalarının zihinsel sağlık için yararlı olduğunu; bunun haz ya da mutluluk arayışını simgelediğini vurgulamıştır. O halde, benlik bilgisi ve benlik değerlendirmelerinin kusurlu olma ihtimali vardır ve kendilerini açıkça olumlu terimlerle betimleyen kişilere güvenilip güvenilemeyeceği de önemli bir konudur. Örneğin daha çekici olduğunu söyleyen

insanlar gerçekten bu söylediklerine inanmıyor, bunu kendini sunma aracı gibi kullanıyor olabilirler. Gerçekten, insanlar başkalarının yanındayken onları etkilemek ya da aldatmak için olumlu niteliklere sahip olduklarını iddia edebilir fakat tek başlarına kaldıklarında bu iddialara inanmayabilirler. Şüphesiz olumlu benlik-görüşleri sadece kendini sunma amaçlı manevralar değildir. Genel olarak, başkaları varken insanların benlik-betimlemelerini değiştirdiklerine kuşku yoksa da, olumlu benlik-değerlendirmelerinin sadece başkaları önünde kullanıldığına inanmak için çok az gerekçe vardır. Belki de aşırı olumlu benlik-değerlendirmeleri bir öz aldatı niteliği taşımaktadır. Buna göre, birçok mükemmel özelliğe sahip olduğunu iddia edenler, kendilerini aldatmaktadırlar. Kendini aldatıyor olmak, kişinin bir şeyi bilmesi ve aynı zamanda bunu bilmemesi demektir. Kendini-aldatmanın ampirik bir gösterilişinde, Gur ve Sackeim (1979) deneklere bir dizi ses kaydı dinletmişler ve sesin ne zaman kendilerinin ne zaman başka birinin olduğunu bildirmelerini istemişlerdir. Deney esnasında, deneklerin galvanik deri tepkileri sürekli kaydedilmiştir. Sonuçlar, deneklerin galvanik deri tepkilerinin, duydukları sesin kendilerine ait olduğunu fark edemediklerinde bile, kendi sesleri duyulduğunda arttığını göstermiştir. Araştırmacılar bu örüntünün bir öz aldatı eğilimini temsil ettiğini, çünkü bir sesi tanımayı bilinçli olarak başaramayan insanların bu sesin onların olduğunu bilinçsizce fark ettiklerini önermişlerdir. Elbette, öz aldatı kişinin kendi sesini tanınamasından daha fazlasını içerir. Bu, aslında benliğin istenmeyen yönleriyle yüzleşmekten kaçınmak için güdülenmedir. Gur ve Sackeim (1979) bu konuyu ele alan bir izleyici çalışmada, katılımcılara ses tanıma görevinden önce entelektüel becerilerini belirleyen bir teste başarılı ya da başarısız oldukları bilgisini vermişlerdir. Daha sonra, deneklerin kendi seslerini ne kadar sürede tanıdıkları ölçülmüştür. Sonuçlar, başarısızlık grubundaki deneklerin, kendi seslerini ayırt etmede daha yavaş kaldığını gösterirken; başkalarının sesini tanıma açısından iki grup arasında zaman farkı ortaya çıkmamıştır. Bu bulgular, başarısızlığın öz aldatı gereksinimini arttırdığını göstermektedir. Öz aldatının iki şekli arasında bir ayırım yapmak da mümkündür. Buna göre *benliği güçlendirerek öz aldatı*, bireyler gerçekdışı olarak kendilerine olumlu karakteristikler yüklediklerinde meydana gelirken, *inkar ederek öz aldatı*, bireyler gerçekdışı olarak, olumsuz özelliklere sahip olduklarını reddettiklerinde gözlenir (Akt. BROWN,1998).

II. 1. Depresif Realizm

Literatürde depresif bireylerin, depresif olmayanlara göre daha az pozitif yanlılık taşıdığı ve daha düşük düzeyde öz aldatı eğilimi gösterdiklerine dair bulgular depresyonun, benliği-güçlendirici yanılısamada bir kırılma yaratmasına

bağlanmıştır. Buna göre, depresiflerin negatif yanlılık göstermesi normaldir ama benliği-koruyucu pozitif yanlılıkları noksanıdır. Depresyon esnasında benliği güçlendirici yanlılıkların görece noksanlığı, depresif bireylerin doğru benlik bilgisine sahip oldukları anlamına da gelebilir. Mischel (1979) "depresif realizm" terimini, bu olasılığı ifade etmek için kullanmıştır (BROWN, 1998). Yine de, depresif bireylerin gerçekten depresif olmayanlara göre daha doğru ya da gerçekçi olup olmadıklarını söylemek zordur. Her ne kadar orta düzeyde depresyon yaşayanlar ya da disforikler kendilerini dengeli ve tarafsız bir şekilde görebilirse de, ciddi şekilde depresyonda olanlar kendilerini gerçek dışı olumsuz terimlerle tanımlıyor olabilirler. Öte yandan depresiflerin sergilediği doğruluk bazen tesadüfî de olabilir (BROWN, 1998). O halde psikolojik olarak sağlıklı pek çok kişinin doğru benlik bilgisine sahip olmadığını önermek mümkün görünmektedir. Bu görüşten hareketle birkaç kuramcı psikolojik sağlığın doğru benlik-bilgisiyle karakterize edildiğini varsaymak yerine, iyilik halinin , aşırı (ama ifrat değil) olumlu benlik bilgisine bağlantılı olabileceği iddiasında bulunmuştur ve bu durum "pozitif yanılsama" olarak adlandırılmıştır.

III. YANILSAMA

III. 1. Yanılsama Tanımı ve Türleri

Taylor ve Brown (1994) gerçeklik ile yanılsamayı birbirinden ayırt etmenin çoğu zaman son derece zor olduğunu çünkü özellikle benlik-değerlendirmeleri söz konusu olduğunda bireylerin öznel yargılarına güvenmek durumunda kaldığına işaret ederek, yanılsama yapılıp yapılmadığını belirleyecek nesnel ölçütlerin oluşturulması gerektiğini vurgulamışlardır. Baumeister (1991) da yanılsamanın mutlaka doğru olması gerekmeyen düşünceler olduğunun altını çizmekle birlikte, çoğu kez bazı doğru bilgileri ve bazı çarpıtmaları aynı anda içerdiğine dikkat çekmiştir. Baumeister'a göre (1991) insanlar ister doğru ister yanlış olsun içinde buldukları durum için bir açıklama elde etme arayışı içindedirler. Yapılacak yükleme yanlı, hatalı veya yanılsamalı olsa bile çoğu durumda hiçbir açıklamaya sahip olmamaktan çok daha olumlu sonuçlar doğuracaktır. Haz arayışı insanların mevcut durumun olumlu yönlerine odaklanıp olumsuz yönlerini görmezden gelerek yaşamı anlamlandırmasını sağlar.

Yaygın olarak kullanılan üç yanılsama tipi gerçeğe aykırı olumlu benlik değerlendirmesi, abartılmış kontrol algısı, gerçeğe aykırı iyimserliktir ve izleyen bölümde bu yanılsamalar ayrıntılı olarak irdelenecektir.

III. 1. 1. Gerçek Dışı Olumlu Benlik Değerlendirmesi

Pek çok insan kendini değerlendirmesi gerektiğinde gerçekte olduğundan daha olumlu betimlemelere yönelir (SWANN vd., 1987). Lewinsohn vd. (1980), insanların öznel benlik-değerlendirmelerini tarafsız gözlemcilerin değerlendirmeleriyle karşılaştırmak için depresif olan ve olmayan katılımcıları 20 dakikalık bir grup tartışmasına almışlardır. Her oturumdan sonra, katılımcılar 17 maddelik bir ölçek üzerinde sosyal yeteneklerini (ne kadar arkadaşça, sıcak ve güvenilir olduklarını) puanlamışlardır. Eğitimli araştırma asistanları, tek yönlü bir aynanın ardında etkileşimleri izlemişler ve her katılımcı için aynı puanlamayı yapmışlardır. Veriler, bütün grupların, kendilerini, başkalarının onları gördüğüne nazaran daha olumlu terimlerle tanımlama eğiliminde olduklarını göstermiştir. Bu eğilim, özellikle depresif olmayan deneklerde daha belirgindir. Gerçekten, depresif katılımcılar, yargılarında oldukça doğrucu olmaktadır; genellikle kendilerini diğerlerinin onları gördüğü gibi görmektedirler.

Başka araştırmacılar da aynı örüntüyü bulmuşlardır (örneğin CAMPBELL / FEHR, 1990). Buna göre, kendini-puanlama dışardan birinin değerlendirmeleriyle karşılaştırıldığında, açık bir olumlu yanlılık göze çarpmaktadır. Depresif insanlar ise görece daha “doğru” olmaktadır. Ancak bu, depresif olmayan insanların meziyetlerini çılgınca abarttıkları ya da bazı sınırlılıkları olduğunu bilmeyi başaramadıkları anlamına gelmez; genellikle yanlılık orta düzeydedir. Bu ve diğer bulgulardan çıkarılabilecek en uygun karar şudur: “Pek çok kişi pozitif niteliklerini, olana göre daha üstün tahmin etme eğilimindedir ve bu özellikle, kendisi hakkında iyi şeyler hisseden insanlar için doğrudur (TAYLOR / BROWN, 1988, 1994). O zaman doğru benlik bilgisi psikolojik sağlığın önkoşulu olmasa gerekir.

Colvin vd. (1995), depresif ve düşük özsaygılı insanların daha doğru algılar geliştirdiği ve yanılsamaları daha az kullandığını gösteren araştırmaların ışığı altında sağlıklı insanların, benliği güçlendirici pozitif yanılsamalara yönelmelerinin daha muhtemel olduğunu önermişlerdir. Buna göre “normal” kabul edilen sağlıklı insanların kendileri hakkındaki algıları, gerçeğe aykırı bir şekilde aşırı olumlu olmaktadır. İnsanlar, kendilerini başka kişilere göre daha becerikli, yaratıcı, etkin ve başarılı görme eğilimindedirler. Ancak mantıksal olarak bütün insanlar ya da insanların çoğu ortalamanın üzerinde olamayacağı için bu durum insanların pozitif kişilik özelliklerini abarttıkları şeklinde yorumlanabilir (BUUNK / VAN YPEREN, 1991; PELHAM / SWANN, 1989). Yüksek özsaygılı olan veya görece daha olumlu duygular yaşayan insanlarda bu durum daha yaygın olarak gözlenmektedir. Ancak her yanılsama, çarpıtmaları olduğu kadar doğru bilgileri de içerdiğine göre (BAUMEISTER, 1991) birey

gerçekten herhangi bir karşılaştırma boyutu açısından (zenginlik, zeka vb.) diğer kişilerden üstün olabilir ve bu durumu vurgularken abartma yapabilir.

Colvin vd. (1995) düzenledikleri üç ayrı çalışmada, hem kadınlar hem de erkekler için kendilerinin yaptığı benliği güçlendirici değerlendirmelere nazaran, yakın arkadaşları ile tarafsız yargıçların onlara ilişkin değerlendirmelerinin daha olumsuz olduğunu bulmuşlardır. Taylor ve Brown (1994) ise zihinsel sağlık açısından iyi uyumlu bir kişinin hem olumlu hem de olumsuz boyutları içeren bir benlik görüşüne sahip olması gerektiğini ama kanıtların pek çok insanın, daha olumlu bir benlik görüşünü taşıdığına işaret ettiğini vurgulamışlardır. Gerçekten insanlar, pozitif kişilik özelliklerinin onları daha çok tanımladığına inanma eğilimindedirler. Brown (1986), kişinin sadece kendisi için olmak yerine ailesi, arkadaşları gibi yakınlarını da ortalama bir başka kişiden daha iyi olarak görme eğilimi sergilediğini vurgulamıştır. Aynı şekilde Tajfel ve Turner (1986), minimal grup içi paradigmasını kullanan çalışmaların kişinin kendi grubunu diğer gruplardan daha iyi gördüğünü ortaya çıkardığını bildirmiştir.

Taylor ve Brown'a (1988) göre düşük özsaygılı ve orta düzeyde depresif olan kişilerin, benlik algıları daha dengelidir; benlikle ilgili hem olumlu hem de olumsuz bilgileri eşit miktarda hatırlarlar. Sonuçlardaki sorumluluklarına dair daha büyük bir tarafsızlık sergilerler; benlik değerlendirmeleri ile başkalarının onlara ilişkin değerlendirmeleri daha tutarlıdır. Bu bulgular, gerçekçi ve tarafsız benlik algılarının, zihinsel sağlığın karakteristiği olduğu nosyonuyla tutarsızdır.

III. 1.2. Abartılmış Kontrol Algısı

Bazen insanlar, gerçekte şansın belirlediği durumlarda, kontrolleri varmış gibi davranırlar. Belli bir sonucu yaratmayı umduklarında ve gerçekten bu sonuca erişebildiklerinde bu nihai durum üzerindeki kontrollerine dair tahminleri abartılmış bir büyüklüğe ulaşır (MILLER / ROSS, 1975). İstenen sonuçları yaratmadaki becerilerini abartmaya dair genel eğilim "*kontrol yanılsaması*" olarak adlandırılmıştır (BROWN, 1998).

Jenkins ve Ward (1965) deneysel bir düzenekte, sonuç değişkeni üzerindeki kontrol algısının abartıldığını; hiç kontrol imkanı olmadığına bile aksinin iddia edildiğini bulmuştur. Daha sıradan ve bildik koşullar altında insanların kontrollerini daha iyi yargılayabilecekleri olasılığını inceleyen Langer (1975) rakip şık ve sakin değil de kötü giyimli ve sınırlı olduğunda insanların iskambil oyunundaki bahsi arttırdıklarını gözlemiştir (Akt. BROWN, 1998). O halde insanlar tamamen şansa dayalı olsa bile bazen istenir sonuçlar üzerindeki kendi kontrollerini daha yüksek algılamaktadırlar.

Seligman'ın (1975) “*Öğrenilmiş Çaresizlik Modeline*” göre insanlar çevresel olaylar üzerinde hiç kontrolleri olmadığına dair yanlış bir inanca kapıldıklarında depresyon ortaya çıkar. Bu modelin sunduğu çatıya dayalı olarak, Alloy ve Abramson (1979), depresif bireylerin, çevresel sonuçlar üzerindeki kontrollerini, gerçekte olandan daha az tahmin edeceklerini yordamışlardır. Ancak sonuçlar, deneklerin tümünün gerçekte hiç yokken, çevresel sonuç üzerinde en azından biraz kontrolleri olduğuna inandığını göstermiştir. O halde kontrol yanılsaması az ya da çok herkes için söz konusu gibi görünmektedir.

Alloy ve Clements (1992), araştırmaların çoğunun depresif kişilerin algı ve yargılarının çoğunlukla doğru ve gerçekçi olduğunu önerdiğini vurguladuktan sonra, depresif bireylerin sistematik olarak iyimser bir yanlılık ve çarpıtma göstermediklerinin altını çizmişlerdir. Depresif olmayan kişilerin sergilediği kontrol yanılsamasının sağlık açısından uyumlu sonuçlarını inceledikleri çalışmada, kontrol yanılsaması arttıkça depresif olmayanların başarısızlık deneyiminin ardından olumsuz bir duygu durumuna girdiklerini ve cesaretlerinin kırıldığını bulmuşlardır. Kontrol yanılsaması, zihinsel ve fiziksel sağlığı destekleyici bir rol oynadığı için yaşamdaki engel ve stres kaynakları karşısında insanların olumlu duyguları ve umutlarını korumalarına yardım edebilmekte ve dolayısıyla depresyon ile diğer hastalıklara karşı yatkınlığı azaltmaktadır. Buna göre kontrol yanılsamasına yönelmek, bireyin başa çıkma davranışını beslemektedir. Gerçekten Taylor vd. (2000) de yaşamda anlam bulmayı sağlayıcı bu tür yanılsamaların bağışıklık sistemini güçlendirebileceğini, dayanıklılığı arttırabileceğini önermişlerdir.

Thompson vd. (1993), laboratuvar çalışmalarının sonuçlarının günlük yaşama genellenmesinin kolay olmadığını vurgulamışlardır; çünkü laboratuvar da maruz kalınan stres kaynağı (aşırı gürültü, elektrik şoku vb.) gerçek yaşamda karşılaşılan stres kaynaklarının olası etkisine kıyasla (ör. sevilen birinin kaybı, kansere yakalanma vb.) daha az şiddetlidir; dolayısıyla laboratuvardaki ve gerçek yaşamdaki stres kaynaklarına verilecek tepkiler birbirinden farklıdır. Araştırmacılar, 71 kanser hastasıyla yürüttükleri çalışmada, ciddi bir stres kaynağıyla başa çıkmada kontrol algısının rolünü incelemişlerdir. Bulgular, kanser hastalarının tedavilerinde iyiye gidiş ile algılanan bireysel kontrolün ilişkili olduğunu göstermiştir. Hastalığın gidişatı yerine duygusal tepkileri ve fiziksel semptomları düzeltmek için hastanın kontrol duygusunu arttırmaya odaklanmanın faydalı olduğu ortaya çıkmıştır. Baltes ve Baltes'in (1986) “*Tazmin Modeli*” de, kontrol edilemez olaylarla karşılaşan bireylerin kontrol duygusunu başka alanlardaki etkinlik ve yeterlikleriyle telafi edeceklerini ve dolayısıyla genel kontrol algısının yüksek kalacağını önermektedir. Laboratuvar da şok düşmesini kapatarak stres kaynağından kaçmak mümkün

olabilse de gerçek yaşamda tehdit edici olay üzerindeki kontrolün bu denli esnek olmadığı açıktır. Örneğin yaşlanmayla ilgili olumsuz duygular kolayca bertaraf edilemez. Yaşlı bireylerin genellikle düşük kontrol algısına sahip olacakları varsayılmıştır çünkü yaşlılık sürecinin olumsuz sonuçlarından kaçamayacakları bilinmektedir. Ancak tazmin modelini destekleyen araştırma bulgusu Lachman (1991) tarafından sunulmuştur. Lachman (1991), yaşlı yetişkinlerin bazı yaşam alanlarında (bellek, sağlık vb) gençlere nazaran daha az kontrol algısına sahip olduklarını ama benzer "genel kontrol düzeyine" eriştiklerini bulmuştur. Kontrol algıları, stresli koşullarda başa çıkma becerisinde etkin bir rol oynayabilir. Affleck vd. (1987) de iltihaplı romatizma hastalarının hissettikleri kontrol duygusu arttıkça psikososyal iyileşmelerinin daha olumlu yönde geliştiğini bulmuşlardır.

Son olarak Taylor ve Brown'un (1988) da belirttiği gibi, bütünüyle şansa dayalı bir durumu adeta kendi becerileriyle belirliyorlarmış gibi davranmanın insanoğlunda yaygın bir eğilim olduğu ve dolayısıyla kontrol yanılsamasına girdikleri söylenebilir. Öyle ki bireyler kumar zararını kendileri adına başkalarının atması yerine bizzat kendileri atmaya tercih etmekte çünkü zarar kendileri atarlarsa, zarar üzerinde kontrol sağladıklarına dair bir yanılsama geliştirmektedirler. Bunlara ek olarak Taylor ve Brown (1988) orta ve aşırı düzeyde depresif olan bireylerin kontrol yanılsamasına karşı daha ihtiyatlı olduklarının altını bir kez daha çizmişlerdir. Depresif kişiler daha gerçekçi davranma ve düşünme eğilimindedirler ve dolayısıyla kontrol yanılsamasına pek kapılmazlar. Ancak, bunu katı bir kural olmak yerine istisnaları olabilecek bir tür genelleme gibi kabul etmek daha uygun olacaktır.

III.1.3. Gerçekçi Olmayan İyimserlik

İnsanlar, gelecekleri üzerinde hayali bir kontrol algısı taşıyabilir ve gelecekleri hakkında gerçekçi olmayan bir iyimserlik sergileyebilirler (MARKUS / WURF, 1986). İnsanlar, gelecekte bazı olumsuz olaylar yaşayabilecekleri olasılığını kabul etseler bile, genel olarak gelecekte bekledikleri olumludur. Yine de bu iyimserliğin bir teminat olup olmadığını söylemek zordur çünkü hayatın hem iyi hem de kötü sürprizlerle dolu olduğu gerçeği yadsınamaz.

Elbette insanlar tamamen gerçek dışı bir gelecek fikri geliştiremezler. Mutlak doğru bilgilerden de etkilenirler. İnsanların iyimserlik düzeyini etkileyen birkaç faktör, olayın algılanan kontrol edilebilirliği ile ciddiliği ve bunun benlikle ilintisidir. Kötü bir gelecek beklentisi insanları tedirgin edecektir ve o nedenle yarına ümitle bakmak daha rahatlatıcıdır. Aynı gerekçeyle, benliğin önemli bir parçası olarak tanımlanmış diğer kişilerin (eş,

çocuk vb.) geleceğine dair beklentiler de daha olumlu olacaktır. Markus ve Nurius (1986) da, gelecekte olması muhtemel şeyleri belirtmeleri istendiğinde, üniversite öğrencilerinin olumlu olasılıkları, olumsuz olanlara göre dört kat daha fazla dile getirdiklerini bulmuşlardır. Bu da yine yanılısamalı gelecek beklentisine işaret etmektedir.

Başta çıkma davranışı üzerinde iyimserliğin olumlu katkıları olması beklenebilir. Yüksek özsaygılı ve geleceğe dair iyimser beklentiler içindeki bireyler, yalnızlık gibi sosyal problemlerle daha iyi mücadele edebilmektedirler. Ayrıca adil bir dünya inancının destekleyeceği olumlu duygu durumu, insanların başkaları için endişe duymalarına zemin hazırlayarak yardım etme davranışını arttırabilir. Yani, olumlu duygu, artan sosyallik ve yardım severlikle bağlantılıdır (TAYLOR / BROWN, 1994, www.keele.ac.uk).

III. 2. Pozitif Yanılısamanın Zihinsel Sağlık Üzerindeki Etkileri

Daha önce vurgulandığı gibi pozitif yanılısamanın iyilik haline katkısı olup olmadığı konusu tartışmalıdır. Taylor ve Brown (1988), normal (depresif olmayan) insanların doğru benlik bilgisine sahip olmak yerine aşırı olumlu benlik görüşü taşıdıklarını önermiştir. Bu iddia psikolojik iyilik halinin doğruluğu (hatta kusursuz bir doğruluğu) gerektirdiği nosyonuna açıkça aykırıdır. Araştırmacılar her ne kadar olumlu benlik görüşünün zihinsel sağlığı iyileştirdiğine vurgu yapmışlarsa da bazı yanılısamaların (büyüklük kuruntusu gibi) zihinsel sağlığa zarar verebileceğini de kabullenmişlerdir. Esasen her sağlıklı birey pozitif yanılıklar göstermez çünkü insanlar kimi zaman benlikle ilgili doğru bilgileri arayacaktır (TAYLOR / GOLLWITZER, 1995; GOLLWITZER / KINNEY, 1989). Dolayısıyla pozitif yanılısama belli bir düzeyde kaldığında, iyilik-halini destekliyor gibi görünmektedir.

Taylor ve Brown (1988), pozitif yanılısamanın, olumsuz bilgileri çarpıtan ya da tamamen yok eden bir dizi sosyal ve bilişsel filtre aracılığıyla sürdürülebildiğine dikkat çekerek, bu filtrelerden kaçanların da sistemde öğütüldüğünü düşünmüşlerdir. Dolayısıyla benliği ve dünyayı doğru algılama, zihinsel sağlığın önemli bileşenleri olsa bile, pek çok kişinin kendilerine ve dünyaya dair yansız ve doğru algılara sahip olmadığı açıktır. Buna bağlı olarak, Taylor ve Brown (1994) “doğruluk” ölçütünün, zihinsel sağlığın zorunlu ön koşulu olmadığını çünkü aksi takdirde insanların çoğunu “sağlıksız” olarak sınıflamak gerektiğini iddia etmişlerdir.

Taylor ve Brown’un pozitif yanılısamanın zihinsel sağlığı geliştirdiği tezine yöneltilen eleştirilerin en şiddetlisi Colvin ve Block’tan (1994) gelmiştir.

Yazarlar, görgül dayanakları itibarıyla bu tezi sağlam ve yeterli olmaktan uzak, kuramsal ve kavramsal çerçevesi itibarıyla tutarsız ve yöntemsel zaafılar içermekle suçlanırlardır. İzleyen bölümde bu sınırlılıklar değerlendirilecektir.

Örneklem Sınırlılıkları: Colvin ve Block'a göre (1994) üniversite öğrencileri, zeka gibi öğrencilikle bağlantılı özellikler söz konusu olduğunda, pek çok başka kişiye göre daha iyi olduklarına inandıkları için hatalı bir örneklem seçimi söz konusudur ve bu araştırmalardan elde edilen bulgular tartışmaya açıktır. Ayrıca kanıtlar üniversite öğrencileri kadar iyi eğitilmiş yetişkinlerin de yanlış örneklem oluşturabileceğine vurgu yapmaktadırlar. Pek çok yetişkin genellikle kendisini olumlu terimlerle ifade eder. Çoğu birey kendini başkalarına göre daha yaratıcı ve üretken olarak betimleyebilir. Dahası, akut sağlık tehditleriyle karşılaşan bazı insanlar, aynı tehditle karşılaşan diğer kişilere göre hastalıklarıyla daha iyi başa çıktıklarına inanabilirler (BUUNK vd; 1990).

Kültürel Sınırlılıklar: Diğer bir olasılık, sadece Batı kültürlerindeki bireylerin kendileri hakkında daha olumlu düşünüyor olabilecekleridir. Batı kültürleri oldukça yarışmacı ve bireycidir; dolayısıyla insanlar, kendilerini başkalarından farklı kılacak davranışlar sergilemek üzere cesaretlendirilirler. Buna karşılık, pek çok Doğu kültürü ve bazı Latin Amerika kültürleri daha toplulukçu bir nitelik taşır. Bu kültürlerdeki insanlar, başkalarıyla ilişkilerine dayalı olarak benliklerini tanımlamaya zorlanırlar; biriciklik ya da üstünlük vurgusu yoktur. Bu kültürel farklılıklar, benliği güçlendirme yanlılığının, Batı kültüründeki bireyleri karakterize edilebileceğini ama Doğu kültürlerine mensup kişiler için geçerli olmayabileceğini düşündürmektedir. Heine ve Lehman (1995) bu varsayımı sınadıkları çalışmalarında Japon öğrencilerin Kanadalı öğrencilere göre daha az gerçekdışı iyimserlik gösterdiklerini bulmuşlardır. O halde Doğu kültürlerindeki insanların pozitif yanılsamalara başvurması görece daha nadir olabilir (BROWN, 1998).

Gerçekten, Colvin ve Block (1994) kuramsal olarak, pozitif yanılsamanın ruhsal gelişime katkıda bulunabileceğini ve bazen duygusal olarak yıpranan bireyleri geçici ya da uzun süreli rahatlatabileceğini düşünmek mümkün olsa bile, bunun Taylor ve Brown'un iddia ettikleri gibi "yaygın, sürekli ve sistematik" olmadığını savunmuşlardır; çünkü bireyin kendini ya da sosyal çevresini çarpıtarak kavraması, insanlara sürekli geri bildirimler veren bir dünyada, uzun süre geçerli olabilecek bir uyum davranışı yaratmayı başaramayacaktır.

Bu eleştirileri yanıtlayan Taylor ve Brown (1994), yöneltilen bu suçlamaların depresif realizm ile ilgili araştırmalara dayandığını öne sürmüş ve depresif insanların doğru algılar sergilediğini gösteren kanıtların yanı sıra, pek

çok sağlıklı yetişkinin benlik algılarındaki pozitif yanılığın görmezden gelinemeyeceğini vurgulamışlardır. Ayrıca, insanların kendileri hakkında gerçek dışı olumlu görüşlere sahip olduklarını iddia etmenin, Colvin ve Block'un öne sürdüğü gibi, insanların benlik algılarının tamamen pozitif olduğu anlamı taşımadığını vurgulamışlardır. O halde Taylor ve Brown (1994), insanların başkalarına kıyasla kendilerini daha olumlu değerlendirdiklerini önermekte ve bu eğilimi "yanılsama" olarak etiketlemenin yerinde olacağını savunmaktadırlar. Oysa daha önce değinildiği gibi, Colvin ve Block (1994) bunun yöntemsel problemler nedeniyle yanılsama olarak kabulünün mümkün olmadığını iddia etmişlerdir. Dolayısıyla karşılaştırma boyutu ve karşılaştırma hedefinin bu hususta kritik bir rol oynayacağını ama bunun Taylor ve Brown tarafından göz ardı edildiğini belirtmişlerdir.

III.3. Gerçek Yaşamda Pozitif Yanılsama

Gerçek yaşamda pozitif yanılsamanın gözleendiği alanlar şu şekilde özetlenebilir:

III. 3.1. Pozitif Yanılsama, Mutluluk, Aşk:

Kuşkusuz herkes kendisini olumlu bir ışık altında görmek ister. Zengin, güzel ya da genç olmak pek çok toplumda mutluluk kaynağıdır. Mutlu insanlar kendilerini daha başarılı ve yetkin duyumsarlar, bireysel kontrollerini abartırlar ve genellikle gelecekte hakkında iyimserdirler. Ancak benlik değerlendirmeleri kültürel bir boşluk içinde gerçekleşmez çünkü benlik, sosyal ve kültürel bağlam içinde yapılır. Dolayısıyla bireyin kendi kültürüne özgü donatılar aracılığıyla yaşamla bütünleşmesi beklenir (HEINE vd., 1999). O halde benlik, içinde yaşanan kültürün ürünüdür ve Batı felsefesinin hakim olduğu toplumlarda "bağımsız", Doğu kültürünün hakim olduğu toplumlarda "bağımlı" bir nitelik taşır (MARKUS / KITAYAMA, 1991). Bireyci kültürlerde bağımsızlık, özgürlük, beceri, bireysel kontrol, başarılı ve mutlu olma bireyin ahlaki bir sorumluluğu gibi algılanırken; toplulukçu kültürlerde benlik ayrı ve otonom olmak yerine bireyin sosyal rolleri ve görevleri bağlamında ele alınır. Bu kültürlerde benlik başkalarına bağımlı olursa olumlu değerlendirilir. Oysa Batı kültüründe yetersizlik, beceriksizlik ve bağımlılık benlik değerini tehdit eden ve kaygı yaratarak sağlığı bozabilecek bir unsurdur. Örneğin Japonlar kronik olarak kendilerini yetersiz görerek eksikliklerini tamamlamaya uğraşırlar. Yani bireyler yetersizlik ve zaafalarını keşfetmek için toplum tarafından cesaretlendirilir (HEINE vd., 1999). Markus ve Kitayama (1991) da olumlu benlik imgesinin, bireyci toplumların aksine toplulukçu kültürlerde bireysel özelliklere verilen değeri artırarak sürdürülmediğine işaret etmiştir. Empatik yaklaşımlar, grup üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerinin özsaygısını

arttırıcı eylemler yaratarak sosyal bir dinamik oluştururlar. Fakat özellikle Amerika'da herkes biricik ve üstün olmak istediğinden benliği güçlendirici yanlılıklara daha çok başvururlar.

Ayrıca mutlu olmak pek çok Amerikalı için temel bir değerdir ancak Japonların mutluluk arayışını kısmen "ahlak dışı" bir eğilim olarak gördükleri ve önemli kültürel değerlerle çeliştiğine inandıkları bilinmektedir. Doğu kültürü etkisindeki kişilere göre, mutluluk eninde sonunda bitecek ve iyinin kötüyü "dengelenmesi" gibi peşinden mutsuzluğu getirecektir (HEINE vd., 1999).

Pozitif yanılsama ayrıca doyumlu kişilerarası ilişkilerle de bağlantılıdır. Eşlerini, onların kendilerini gördüğüne nazaran daha olumlu algılayan çiftlerin daha mutlu olduğunu ve ilişkilerinde daha çok doyum yaşadığını gösteren bulgular, eşe dair gerçekçi olmak yerine idealistik nitelikteki algıların, tatmin edici kişiler arası ilişkilerle bağlantılı olduğunu önermektedir. Fowers vd. (2002) de eş ve ilişkiye dair algıların çarpıtma içerip içermediğini belirleyecek bir "altın standart" yokluğuna dikkat çekerek, doğru olamayacak kadar mükemmel betimlemelerin yanılsama anlamı taşıyacağı kararına varmışlardır.

III. 3.2. Pozitif Yanılsama ve İş:

Pozitif yanılsama ayrıca yaratıcı ve üretken işle de ilişkilidir. Yüksek becerilere sahip olduklarına inanan ve yüksek başarı beklentisine sahip olan insanlar, daha sıkı çalışırlar, daha uzun süre sebat ederler ve çoğu kez performansları daha iyidir. Bu etkiler gerçek beceri düzeyi hesaba katılsa bile aynen kalmaktadır. Bunun anlamı, biraz yanılsamalı olsa bile, kişinin becerilerine dair olumlu inancının başarıyı teşvik edeceğidir (BROWN, 1998). Bu durum Bandura'nın (1989) kapasiteye dair iyimser benlik değerlendirmelerinin avantaj sağladığı; mutlak doğru yargıların ise benliği sınırlandırmakla başarıyı engellediği görüşüyle de tutarlıdır (FENTON-O'CREEVY vd., 2003).

Ancak bu konuda da yine kültürel farklardan söz etmek uygun olur. Toplulukçu kültürler başarıyı çabanın bir fonksiyonu olarak tanımlarlar ve o nedenle başarısızlık egoyu tehdit etmek yerine azalan çabanın bir göstergesi gibi algılanır. O nedenle Doğu kültürlerinde çaba, azim ve sabırdan oluşan bir benlik disiplini hakimdir. Buna karşılık özellikle Amerikalılar çabaya rağmen başarısızlığı özsaygıyı tehdit edici bulurlar ve yanılsamalı değerlendirmelere yönelirler (HEINE vd., 1999). Kuşkusuz başarılı olma güdüsü evrenseldir ama biricik olma baskısı bireyci kültüre özgüdür. Markus ve Kitayama (1991) Japonların çalışma yaşamında "baba" gibi davranan yöneticileri tercih ettiklerini ve lidere bu kişisel bağlılığın, ona ve işyerine karşı sorumlulukları yerine getirmek üzere insanları daha da güdülediğini bildirmektedir. Bu, çalışırken başkalarına bağlı olup, grup uyumunu sürdürme ve üzerine düşeni

yapmış olma mutluluğuna erişmenin bir arayışıdır. O nedenle Japonlar en uygun davranış örüntüsünü gösteren sosyal bilgilere duyarlıdırlar ve başkalarının hakaret, eleştiri ve yaptırımlarından incinirler; çünkü toplulukçu kültürlerde başkalarının gözü, benlik değerlendirmesinin birincil kaynağıdır (HEINE vd., 1999).

Çalışma yaşamında rekabet anlayışı açısından mevcut kültürel farklar da pozitif yanılısamlara baş vurulmasını etkilemektedir. Japonya'da başkalarının ardında kalmama hedefken (HEINE vd.,1999), bireyci kültürlerde kıran kırana denebilecek rekabet ortamı teşvik edilir ve insanlar çarpıtılmış benlik görüşü, abartılmış kontrol algısı ve gerçekdışı iyimserlik silahlarına daha çok gereksinim duyarlar. Bu fark, bireyci kültürde hatayı kabule isteksizlik yaratırken, toplulukçu kültürde hatanın doğurduğu utanç özür dileyerek telafi edilmeye uğraşılır.

III.3.3. Pozitif Yanılısama, Stres, Başa Çıkma:

Yaşam boyu karşılaşılan meydan okumalarla başa çıkma becerisi, zihinsel sağlığın diğer bir bileşenidir. Doğal olarak, herkes trajedilerle mükemmel olarak başa çıkmasa da ciddi hastalık ya da yaralanmalar nedeniyle acı çeken insanların çoğu, benliği olumlu yönde yeniden tanımlayarak, yaşam üzerindeki kontrollerini yeniden değerlendirerek ve bu travmatik deneyimden bir anlam çıkarıp kendine yeni öncelikler oluşturarak, olumlu bir psikolojik düzeye geri dönmeyi başarabilmektedirler. Geleceğe dair iyimser beklentiler geliştirmek de bu süreçte faydalı olabilmektedir (TAYLOR vd., 2000). Dolayısıyla olumlu bir duygu durumu, anlamlı ve sağlıklı bir yaşamın anahtarını sunuyor olabilir.

Olayları kontrol edebilme algısındaki kayba insanlar olumsuz tepkiler verirler. Örneğin öfkelenebilir ya da kontrolü yeniden kurmak için aktif eylemlere girişebilirler; ancak bazen de edilgenleşir ve depresyon eğilimi gösterirler. Daha önce de vurgulandığı gibi yaşamlarındaki olaylar üzerinde kontrolleri olduğuna inanan insanlar kendilerini daha iyi hissederler, zorluklarla daha iyi başa çıkarlar. Kontrol algısının, gerçek kontrolün en az kendisi kadar önemli olduğu da ilginç bir noktadır. Yani sadece kontrolün algılanması bile kaygıyı azaltmakta ve dayanıklılığı artırmaktadır.

İyimserlik düzeyi yüksek olan kişiler, yaşamın içinde yer alan stres kaynaklarıyla daha etkin mücadele edebilmektedirler. Örneğin kroner bypass ameliyatı olacak erkeklerle Scheier vd.'nin (1989) yaptığı bir çalışmada ameliyattan bir gün önce, iyimserlik ölçeğinden yüksek puan alan erkek deneklerin, ameliyat sonrası daha hızlı iyileşerek normal yaşam faaliyetlerine kısa sürede geri dönmeyi başardıkları bulunmuştur. Bu ve diğer bulgular,

iyimserliğin, yaşamı tehdit eden olaylarla başa çıkmada anahtar bir rol oynadığını önermektedir. Gerçekten yarının bugünden daha kötü olacağını düşünmek işleri daha da içinden çıkılmaz bir hale getirebilir (www.brainwaves.com).

Scheier ve Carver (1987) iyimserlerin, kötümserlere göre, stresle niçin daha iyi başa çıkabildiklerini inceledikleri çalışmalarında, insanların stresle iki şekilde mücadele ettiklerine dikkat çekmişlerdir: *Problem odaklı başa çıkma* stratejisinde stres kaynağıyla mücadele için aktif adımlar atılır. Örneğin işten çıkarılan biri hemen yeni bir iş aramaya başlarsa bu problem odaklı başa çıkmadır, çünkü kişinin çabası stres kaynağını yok etmeye yöneliktir. *Duygu odaklı başa çıkma* stratejisinde insanlar, stresli olayların getirdiği duygusal rahatsızlığı azaltma ya da yok etmeye girişirler. Araştırmalar duygu odaklı başa çıkmanın, bazen olumlu ve yapıcı olduğuna bazen de zararlı etkileri olabileceğine işaret etmiştir. Örneğin stres altındaki bir kişi, kaygıyı azaltmak için alkol veya uyuşturucu kullanabilir ancak bu yaklaşım anlık gevşeme sağlasa bile problemi daha da şiddetlendirebilir.

Çok sayıda çalışma iyimserlerin problem odaklı stratejileri kullandıklarını bulmuştur. O halde, iyimserlik de tıpkı algılanan kontrol gibi, yanılsamalı olsa bile faydalı gibi görünmektedir. İyimserler yapıcı, problem-odaklı başa çıkma stratejilerine uyum sağlamakta, amaçlarını ortaya koymakta ve yeterli donanımları olmasa bile hedeflerine erişmek için aktif önlemler almaktadırlar. Kısacası Brown'un (1998) deyişiyle inançlarını yitirmemekte, bir bakıma "limon olmadan limonata yapmaya" girişmektedirler.

III. 3.4. Pozitif Yanılsama ve Mevcut Dehşetle Başa Çıkma:

Ernest Becker (1973) pozitif yanılsamanın başka bir faydasını ele almıştır. Becker, insanın kendi ölümünü düşünme kapasitesinin insanda dehşet yarattığını ve psikolojik yaşamın büyük bir kısmının bu dehşeti yönetmeye adandığını önermiştir. Pozitif yanılsama, Becker'e göre dehşeti kısmen yatıştıran bir araçtır. Kişinin özellikleri, gücü ve değeri hakkındaki abartılı inançları, yaşama anlam katar, renklendirir ve ölümsüzlük ödülü sunar. Bu inançlar olmadığında, birey sefil bir dehşetin içine batar ve kaygıdan felce uğrar, nihai ölümünün farkına varmakla kımıldayamaz hale gelir. Gerçekten Becker'e göre ancak pozitif yanılsama olursa yaşanabilir; çünkü dünyayı gerçekte olduğu gibi görmek harap edici ve dehşete düşürücüdür (Akt.BROWN, 1998).

IV. POZİTİF YANILSAMANIN SINIRLILIKLARI VE BEDELLERİ

Zihinsel sağlığa olumlu katkılarına karşın, pozitif yanılısamanın, gerçek fiziksel hastalıklara tutulmuş insanları tedavi ettiğine dair pek az kanıt vardır. Yani insanların hastalıkları ya da incinmeleri hakkında hissettikleriyle ilgili olumlu işlevselliğe sahip olan yanılısamanın ciddi hastalıkları önleyeceği ya da tedavi edeceği iddia edilemez. Ayrıca, stresli koşullarla son derece iyi başa çıkan herkesin, pozitif yanılısama göstermesi de gerekmez. Gerçekten stresle gayet iyi mücadele eden bazı insanlar, kontrolü başkalarına terk etmeyi tercih edebilirler. Bu sınırlılıkların yanı sıra her üç yanılısama da aşırı olduklarında ciddi bedeller getirebilirler.

IV.1. Tamamen Olumlu Olan Benlik-Görüşlerinin Olası Bedelleri

İnsanların kendilerini olumlu bir ışıktta görmeye eğilimli oluşlarının kimi bedelleri de olsa gerekir. Bunlardan bazıları izleyen bölümde ele alınacaktır.

IV.1.1. Narsizm:

Aşırı derecede kendiyile meşgul veya kibirli olanlar, narsizm hastalığına tutulmuş olabilirler. Narsistler göz alıcı olmayı isterler, abartılı biriciklik duygusu geliştirirler ve gösterişçidirler; başkalarından sürekli onay isterler. Ayrıca isteklerinin kendiliğinden karşılanacağını ve başkalarının karşılık beklemeksizin onlara özel iyiliklerde bulunacaklarını umarlar; o nedenle kişilerarası ilişkilerde istismarcıdırlar yani başka kişileri, bencil kazançlarının bir nesnesi gibi kullanırlar. Orta düzeyde bir narsizm, sağlıklı kişiliğin bir bileşeni olarak düşünülmüştür; ancak aşırı narsist olanlar, başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirilirler. Örneğin Colvin vd. (1995) benliği güçlendirme eğilimindeki bireylerin çevrelerindeki kişilerce narsist (küçümseyici ve düşmanca) olarak betimlendiğini; oysa bu tür yanılılıklardan arınmış kişileri saygılı, güler yüzlü ve sevimli bulduklarını bildirmişlerdir. Bu, abartılmış pozitif benlik görüşlerinin sosyal bedeller (sevilmeme ve yalnız bırakılma gibi) getirebileceğinin göstergesi olarak değerlendirilebilir. Wallace ve Baumeister (2002) narsistlerin başkalarının yapamadığını başarabileceklerine dair inançlarının çok yüksek performans sergileyerek zafere erişme isteklerini pekiştirdiğini bildirmiştir. Ancak başarısızlık halinde oluşabilecek düş kırıklığının son derece incitici olabileceği unutulmamalıdır.

IV.1.2. Kişiler Arası Şiddet :

Egoist eğilimlerin saldırganlığa yol açabileceği ihtimali kaygı vericidir. Kendilerini üstün görenler “savaşı” kazanacaklarından o kadar emindirler ki bunu başlatmaktan da kaçınmazlar. Başarısız olabileceklerini hiç düşünmedikleri için benliği koruyucu davranmazlar ama bu aşırı yüksek özsaygı, ego tehdit edildiğinde, saldırgan davranışlara yol açabilir (BAUMEISTER vd., 1996). Dolayısıyla aşırı olumlu görülen benliğe yönelecek en ufak bir tehdit, şiddete başvurma eğilimini tetikleyebilir. Baumeister vd. (1989) ılımlı ya da düşük özsaygılı bireylerin, özsaygı kaybına yol açabilecek koşullardan özellikle kaçındıklarını anımsatarak, bu kişilerin şiddet yaratabilecek egoist düşüncelerden uzak durduklarına işaret etmişlerdir. Vohs ve Heatherton (2001) da ego tehditini yüksek özsaygılıların benliği güçlendirici yanılsamalarla karşıladığını fakat düşük özsaygılıların sosyal dışlanma korkusu nedeniyle ait oldukları grubu güçlendirici yanılsamalara girişerek benliklerini bir ölçüde koruduklarını bildirmişlerdir. Dolayısıyla düşük özsaygılılar tehditi benliğe olmak yerine gruba yapılmış gibi algıladıkları için saldırgan eğilimleri kolayca baskılıyor olabilirler.

IV.1.3. Bastırcı Başa Çıkma Stili:

Aşırı olumlu benlik görüşlerinin sağlıkla ilgili önemli bedelleri de olabilir. Stres altında, bastırcı başa çıkma stilini kullanan insanlar, kaygıya dair kendi ifadeleri ile kaygının fizyolojik göstergeleri arasında güçlü bir çözülme gösterirler. Yani kendilerini gevşemiş ve iyi hissettiklerini söylerler ama yüksek kalp atışı ve yüksek deri iletkenliği düzeyi sergilerler. Fizyolojik uyarılmayı kabullenmedeki başarısızlık, ülser, kanser, kalp hastalıkları gibi fiziksel hastalıkların gelişimine katkı yapabilir.

IV.2. Abartılmış Kontrol Algısının Olası Bedelleri

İstenen sonucu elde etme becerisini abartma eğiliminin de bazı olası bedelleri vardır. Örneğin yaşamdaki pek çok önemli görev, uzun süre çalışmayı ve engellerin üstesinden gelmeyi gerektirir; fakat yaşamda ne zaman pes edileceğini bilmek de önemlidir. Olayları kontrol becerilerini abartan insanlar, kötü uyumlu bir ısrarcılık gösterme eğilimindedirler ve ulaşımlarına imkan olmayan hedefler belirlemeyi sürdürürler. Bu durum zamanla bireyin sağlığını ve mutluluğunu tehdit eder bir nitelik kazanabilir.

Becerilerini abartan insanlar, bir bakıma “çiğneyebileceklerinden daha büyük bir lokmayı ısırırlar.” Ego tehdit edildiğinde, olumlu benlik-görüşlerinin özellikle ulaşılması zor hedefler peşine düşmede bireyi tetikleyeceğine dair

araştırma bulguları ışığında bu durumun bireyi incitebilecek bir niteliğe bürünmesini beklemek uygun olabilir çünkü birey gerçekleştirmesi asla mümkün olmayacak bir yükün ya da sorumluluğun altına girmeye gönüllü olacak ve sonuçta başarısızlık yaşayacaktır (BROWN, 1998).

IV. 3. Aşırı İyimserliğin Olası Bedelleri

Aşırı iyimserlik de önemli bedeller getirebilir. İnsanlar başkalarına kıyasla çok sayıda olumsuz olay yaşayacaklarına pek inanmazlar. Bu iyimserlik, insanların ihtiyat niteliğindeki davranışlara önem vermemesine yol açabilir. Örneğin bir araba kazasında yaralanma risklerini olandan daha düşük tahmin eden kişiler, emniyet kemeri takmamaya karar verebilirler. Ancak Bu konudaki kanıtlar karmaşıktır. Bazı çalışmalar, iyimserliğin, önleyici davranışlarla negatif korelasyonlu olduğunu bulmuştur (BURGER / BURNS, 1988); bazıları ise korelasyonun pozitif olduğuna karar vermiştir (ASPINWALL / BRUNHART, 1996) ve başka çalışmalar her iki yönde de küçük etkiler bulmuştur. Bu tutarsızlığın bir açıklaması insanların çoğu zaman yeterince tedbir aldıklarına inandıkları için aşırı derecede iyimser olduğudur; dolayısıyla kendilerini başlarına kötü bir şey gelmeyeceğine inandırmışlardır. O nedenle, abartılmış kontrol algıları gerçekdışı iyimserliğe yol açabilir (Akt. Brown, 1998).

Tennen ve Affleck (1987) de, aşırı iyimserliğin bazı sakıncaları olabileceğini önermişlerdir. Başkalarına nazaran kendisinin başına kötü şeyler gelebilme ihtimalini düşük görenler aslında gerçek dışı bir iyimserliğe kapılmış kişilerdir. "İncinmezlik yanılması" da denebilecek bu eğilim, günlük yaşamı sürdürmek için faydalı gibi görünse de, pembe bir gelecek hayaline kapılmak, önleyici davranışlara yönelmeyi ve tedbirli olmayı engelleyebilir.

IV.4. Pozitif Yanılsama Ve Kariyer Kararları

Son bir konu, yaşamlarındaki hedeflere ulaşmak için insanların kendileri hakkındaki gerçekleri bilmeye gereksinimleri olup olmadığıdır. Gerçekten, dansçı olarak bir kariyer planlayan bir kişi bu mesleği yapmaya karar vermeden önce, yeterince becerikli olup olmadığını bilmek zorunda mıdır? Bu husus, benlik değerlendirmelerindeki yanlılığın, önemli kariyer kararlarında, ömür boyu izlerinin görülebileceği hatalar yapılmasına yol açabileceğini gösterir (BROWN, 1998). Kuşkusuz becerilerle örtüşmeyen kariyer beklentileri kişiyi başarısız ve mutsuz kılacaktır; fakat birey mevcut yeteneklerini görmezden gelerek kariyer hedefine erişmek için çaba göstermekten vazgeçerse de ömür boyu incinecektir. O halde, kendini tanıma kadar becerilerine güvenme de

kariyer kararlarında yaşamsal bir öneme sahiptir. Ayrıca Gollwitzer ve Kinney (1989) karar alma aşamasında, insanların en iyi tercihi yapabilmek için temkinli düşünüp davrandıklarını ama kararlarını uygularken sonuca dair beklentilerinin daha yanılsamalı olabileceğine dikkat çekmişlerdir. O halde, çevresel sınırlamalar karşısında birey kendi yetenekleriyle yüzyüze gelirse daha gerçekçi kararlar alabilir ama aldığı kararı uygularken yanılsamalı beklentilere kapılabilir. Dolayısıyla karar verme ve bu kararı uygulama aşamalarında kullanılan düşünsel kurgu setleri farklıdır (TAYLOR / GOLLWITZER, 1995).

V. SONUÇ

İnsanlar doğaları gereği, hayata iyimser bakma eğilimindedirler. Uzun ve mutlu, sağlıklı bir yaşam sürmek, evlenmek, çocuk sahibi olmak, mesleki başarıya erişmek insanoğlunun olumlu beklentilerinden sadece birkaçıdır. Ancak bu iyimserlik, bireyin zihinsel sağlığı için çoğu zaman bir teminat işlevi yerine getiriyorsa da bazen işleri zorlaştırabilmekte ve kimi bedellere katlanmayı gerekli kılmaktadır.

Kontrollerinin olmadığı durumlarda bunu inkar etmek ya da mevcut kontrollerinin düzeyini abartmak bazen yaşamla başa çıkmayı kolaylaştırabilmektedir. Kuşkusuz insanlar olumlu bir benlik değerini korumak, yaşamını anlamlandırmak, kaderi üzerinde kontrol sahibi olmak arayışı içindedirler. İyimser bir yaklaşım, yapıcı stratejiler izlemede daha faydalıdır ve problemlerini çözebilmek için aktif önlemler almak üzere kişiye enerji sağlamaktadır.

Daha önce değinildiği gibi Taylor ve Brown (1988) doğru benlik bilgisinin her zaman güçlü bir psikolojik iyilik-halinin göstergesi olmadığını aksine, gerçeği olduğu gibi kabullenmenin gerilim ve depresyona yol açabileceğini önermişlerdir; ancak bazen de gerçekle yüzleşmenin mücadele gücünü teşvik edeceği ihtimali akılda tutulmalıdır. Gerçekten Jopling'in (1996) de vurguladığı gibi acı çekmek aslında gerçeğe dokunmaktır ve insanoğlunun doğuştan gelen kimi zayıflık ve zaaflarını kabullenmesi onun bazı erdemlere erişmesine imkan sağlamaktadır. Gerçek dünyanın elemleriyle incinmek bireyi duygusal olarak yıpratırken başkalarına ve dünyaya karşı daha duyarlı hale getirebilir.

Ayrıca pozitif yanılsamaya başvurulması açısından bazı kültürel farkların olduğu açıktır. Benliğin mükemmelliğini ve biricikliğini öngören bireyci kültürlerin aksine toplulukçu kültürlerin hakim olduğu ülkelerde insanlar "ben" yerine "biz" olma duygusuyla sarmalanmaktadır. Örneğin ülkemizde aile değerleri bireylerin yaşamlarında çok önemlidir ve bu belki de toplumu birarada tutan dinamiklerden biridir. Aynı şekilde "kadercilik" ya da "tevekkül"

olarak tanımlanabilecek geleneksel eğilimler özellikle kontrol yanılsamasının Türkler için çok da yaygın olmayacağını düşündürmektedir. Gerçekten bazen “boşvermişlik” izlenimi sunan aşırı kadercilik, pozitif yanılsamanın karşıt bir durumunu simgeler nitelik kazanmaktadır. Bu, aşırı olumlu gelecek beklentisi yerine ilahi güçlerce “takdir edilmiş” gelecek fikrinin yaygınlaşmasına da yol açar. Azla yetinerek mutlu olma arayışı tevekkülün bir sonucudur ve belki bu da yaşama başa çıkmayı kolaylaştıran bir tür yanılsama gibi görülebilir. Dolayısıyla her ne kadar pozitif yanılsama bireyci kültüre özgü bir eğilimse de toplulukçu kültürlerde de zaman zaman kullanılması muhtemeldir; ancak kullanım şekli ve bunun sonuçları kültüre özgü farklılıklar taşıyabilir.

Bütün bunlar göz önünde tutulduğunda, sağlıklı her bireyin yaşamın bazı dönemlerinde kaliteli ve doyumlu bir hayata erişmek amacıyla, pozitif yanılsamalara yönelmesinin mümkün olduğu söylenebilir. Ancak bireysel iyilik-halini güçlendirmenin tek yolu insanların gerçeği yadsımasını teşvik etmek olmasa gerekir; çünkü acılara, gerçek dünyaya tepkisizleşerek direnen insanlar, aslında yanılsama görünümüne bürünmüş koltuk değneğine bağımlı hale gelmiş olabilirler. O nedenle yanılsamaların pek çok olumlu katkısına karşılık bazı sınırlılıkları ve bedelleri olduğu unutulmamalıdır. Gerçek, kimi zaman insanlara mutsuzluk verecek kadar acı olabilir ama yatıştırıcı pozitif yanılsamaların peçesi altında sonsuza kadar gizlenemez. Dolayısıyla pozitif yanılsamalar “iyi” ya da “kötü” olarak damgalanmak yerine, akılcı ve çok boyutlu bir bakış açısıyla değerlendirilmesi gereken bir olgu olarak kabul edilmelidir.

Kaynakça

- AFFLECK, G. / TENNEN, H. / PFFEIFER, C. / FIFIELD, J. (1987), “Appraisals of control and predictability in adapting to a chronic disease,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 53: 273 - 279.
- ALLOY, L.B. / ABRAMSON, L.Y. (1979), “Judgement of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser?,” *Journal of Experimental Psychology: General*, 108: 441-485.
- ALLOY, L.B. / CLEMENTS, C.M. (1992), “Illusion of control: Invulnerability to negative affect and depressive symptoms after laboratory and natural stressors,” *Journal of Abnormal Psychology*, 101: 234 - 245.
- BAUMEISTER, R. F. (1991), *Meanings of Life* (New York: The Guilford Press).
- BAUMEISTER, R. F. / SMART, L. / BODEN, J.M. (1996), “Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem,” *Psychological Review*, 103/1: 5-33.
- BROWN, J.D. (1986), “Evaluations of self and others: Self-enhancement biases in social judgments,” *Social Cognition*, 4: 353 - 376.
- BROWN, J.D. (1998), *The Self* (USA: The Mc Graw-Hill Companies, Inc.).

- BUUNK, B.P. / VAN YPEREN, N.W. (1991), "Referential Comparisons, relational comparisons and exchange orientation: Their relation to marital satisfaction," *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17: 709 - 717.
- BOYD-WILSON, B.M. / WALKEY, F.H. / MCCLURE, J. / GREN, D.E. (2000), "Do we need positive illusions to carry out plans? Illusion and instrumental coping," *Personality and Individual Differences*, 29: 1141-1152.
- COLVIN, C.R. / BLOCK, J. (1994), "Do positive illusion foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation," *Psychological Bulletin*, 116: 3-20.
- COLVIN, C.R. / BLOCK, J. / FUNDER, D.C. (1995), "Overly positive self-evaluations and personality: Negative implications for mental health," *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 1152 - 1162.
- DIENER, E. (1984), "Subjective well-being," *Psychological Bulletin*, 95: 542 - 575.
- FENTON-O'CREEVY, M. / NICHOLSON, N. / SOANE, E. / WILLMAN, P. (2003), "Trading on illusions: Unrealistic perceptions of control and trading performance," *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76/1: 53-68.
- FOWERS, B.J. / VEINGRAD M.R. / DOMINICS, C. (2002), "The unbearable lightness of positive illusions: Engaged individuals' explanations of unrealistically positive relationship perceptions," *Journal of Marriage and Family*, 64/2: 450 - 461.
- GOLLWITZER, P.M. / KINNEY, R.F. (1989), "Effects of deliberative and implemental mind-sets on illusion of control," *Journal of Personality and Social Psychology*, 56: 531-542.
- HEINE, S.J. / LEHMAN, D.R. / MARKUS, H.R. / KITAYAMA, S. (1999), "Is there a universal need for positive self-regard?," *Psychological Review*, 106/4: 766-794.
- JOPLING, D.A. (1996), "Taken away the life-lie: Positive illusions and creative self-deception," *Philosophical Psychology*, 9/4: 525-544.
- LACHMAN, M.E. (1991), "Perceived control over memory aging: Developmental and intervention perspectives," *Journal of Social Issues*, 47/ 4: 159 - 175.
- MARKUS, H.R. / KITAYAMA, S. (1991), "Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation," *Psychological Review*, 98/2: 224-253.
- MARKUS, H. / NURIUS, P. (1986), "Possible selves," *American Psychologist*, 41: 954- 969.
- MARKUS, H. / WURF, E. (1987), "The dynamic self-concept: A social psychological perspective," *Annual Review of Psychology*, 38: 299 - 969.
- MILLER, D.T. / ROSS, M. (1975), "Self-serving biases in the attribution of causality: Fact or fiction," *Psychological Bulletin*, 82: 213 - 235.
- PELHAM, B.W. / SWANN, W.B, Jr. (1989), "From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem," *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 672 - 680.
- ROBBINS, R.W. / BEER, J.S. (2001), "Positive illusions about the self: Short-term benefits and long-term costs," *Journal of Personality and Social Psychology*, 80/2: 340-352.
- SCHEIER, M.F. / CARVER, C.S. (1987), "Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health," *Journal of Personality*, 55: 169 - 210.
- SWANN, W.B. / GRIFFIN, J.J. / PREDMORE, S.C. / GAINES, B. (1987), "The cognitive-affective crossfire: When self-consistency confronts self-enhancement," *Journal of Personality and Social Psychology*, 52/5: 881 - 889.
- TAYLOR, S.E. / BROWN, J.D. (1988), "Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health," *Psychological Bulletin*, 110: 67 - 85.
- TAYLOR, S.E. / BROWN, J.D. (1994), "Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction," *Psychological Bulletin*, 116: 21 - 27.

- TAYLOR, S.E. / KEMENY, M.E. / REED, G.M. / BOWER, J.E. / GRUENEWALD, T.L. (2000), "Psychological resources, positive illusions, and health," *American Psychologist*, 55/1: 99-109.
- TAYLOR, S.E. / GOLLWITZER, P.M. (1995), "Effects of mindset on positive illusion," *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 231 - 226.
- TENNEN, H. / AFFLECK, G. (1987), "The costs and benefits of optimistic explanations and dispositional optimism," *Journal of Personality*, 55: 378 - 393.
- THOMPSON, S.C. / SOBOLEW-SHUBIN, A. / GALBRAITH, M.E. / SCHWANSKOVSKY, L. / CRUZEN, D. (1993), "Maintaining perceptions of control: Finding perceived control in low-control circumstances," *Journal of Personality and Social Psychology*, 64: 293 - 304.
- VOHS, K.D. / HEATHERTON, T.F. (2001). "Self-esteem and threats to self: Implications for self-construals and interpersonal perception," *Journal of Personality and Social Psychology*, 81/ 6: 1103-1118.
- WALLACE, H.M. / BAUMEISTER, R.F. (2002). "The performance of narcissists rises and falls with perceived opportunity for glory," *Journal of Personality and Social Psychology*, 82/5: 819-834.

<http://www.brainwaves.com/emotional.html>

<http://www.keele.ac.uk/depts/ps/pg/rsproject.html>