TURKISH ACADEMIC RESEARCH REVIEW
TÜRK AKADEMİK ARAŞTIRMALAR DERGİSİ

Pozitif Psikoloji: Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi

Positive psychology: The Science of Happiness and Human Strengths

Orhan Gürsu

Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi, Din Psikolojisi ABD.
Assoc. Prof. Dr., Akdeniz University, Theology Faculty, Phschology of Religion,
E-posta: orhangursu1@gmail.com,
Orcid: 0000-0002-7478-371X

Yaşar Ay

Yüksek Lisans Öğrencisi, Gerontolog, Akdeniz Üniversitesi Din Psikolojisi
E-Posta: ysr_ay@outlook.com.tr

Makale Bilgisi	Article Information
Makale Türü-Article Type	Kitap İncelemesi / Book Review
Geliş Tarihi-Date Received	24 Ekim / October 2019
Kabul Tarihi-Date Accepted	25 Aralık / December 2019
Yayın Tarihi-Date Published	31 Aralık / December 2019
Yayın Sezonu	Ekim – Kasım - Aralık
Pub Date Season	October – November - December

Atıf/Cite as: **Gürsu, Orhan-Ay, Yaşar, Pozitif Psikoloji: Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi/Positive psychology: The Science of Happiness and Human Strength**. tarr: Turkish Academic Research Review, 4 (4), 655-660. doi: 10.30622/ tarr.637983

İntihal /Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and confirmed to include no plagiarism. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tarr

Copyright © Published by Mehmet ŞAHİN Since 2016- Akdeniz University, Faculty of Theology, Antalya, 07058 Turkey. All rights reserved.

Pozitif Psikoloji: Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi

Alan CARR
İstanbul, 2016, Kaknüs Yayınları, Çev. Ümit ŞENDİLEK
Birinci Basım, 471 s. ISBN: 978-975-256-464-0

Orhan GÜRSU[1]
Yaşar AY[2]

Orijinal ismi "Positive psychology: The Science of Happiness and Human Strengths" olan kitap 2002 yılında Alan Carr tarafından yazılmıştır. Pozitif psikoloji alanında yapılan bilimsel çalışmaların artmasıyla birlikte yazar kitabının güncellenmesi ihtiyacını hissederek ikinci baskısını 2011 yılında yayınlamıştır. Routledge yayınevinden İngilizce olarak yayınlanan kitap 432 sayfadır. Bu inceleme metni kitabın ikinci basımı üzerinedir. Kitap, Ümit Şendilek tarafından Türkçeye çevrilerek 2016 yılında Kaknüs yayınlarından çıkmıştır.

Alan Carr, Dublin City Üniversitesi'nde psikoloji bölümünde görev yapmaktadır. Klinik psikoloji dalında profesörlüğünü almış ve doktora direktörü olarak görevine devam etmektedir. Klinik psikoloji, aile terapisi ve pozitif psikoloji alanlarında çalışmalarını sürdürmektedir. Yirmiden fazla kitap ve iki yüzün üzerinde bildiri ve konferans sunumu yapmıştır. İrlanda ve İngiliz psikoloji derneklerinde görev yaparak gerçekleştirdiği çalışmalardan dolayı ödül kazanmıştır. 2009 yılında Uluslararası araştırma teşvik konseyi tarafından klinik psikoloji ve akıl sağlığı alanında "*yılın seçkin bilimcisi*" unvanını almıştır. Yazarın çocuk ve ergenlere yönelik; *Klinik Çocuk ve Ergen Psikolojisi Rehberi: Bağlamsal Bir Yaklaşım* yetişkinler için; *Erişkin Klinik Psikoloji Rehberi: Delillere Dayanan Pratik Bir Yaklaşım* gibi kitapları bulunmaktadır.

İncelemeye konu olan bu kitabın organizasyonu şu şekildedir; bölüm başlığından sonra yazar ilk olarak bölümün öğrenme hedefleri aktarmaktadır, bölüm sonunda kazanılacak yetileri öncüller halinde vermektedir ve devamında bölümle ilgili teorileri, bilimsel araştırma verilerini vererek konuyu farklı bakış açılarını da göz önünde bulundurarak anlatmaktadır. Bölüm sonuna gelindiğinde yazar ilgili bölümle alan yazındaki tartışmalara değinerek konunun kısa özetini sunmaktadır, "*sorular*" başlığından konuyla ilgili kişisel gelişime katkı sunacak sorular vererek okuyucunun bireysel değerlendirmelerini istemektedir ve buna ek olarak konuyla ilgili araştırma sorusu vererek "*bu çalışmanın benzerini tekrarlayın*" önerisinde bulunmaktadır. Kitap bu noktada konuya ilgi duyan ve akademik alanda çalışan okuyuculara araştırma konusunda kıymetli fikirler vermesi açısından önemli katkılar sunmaktadır. Yazar, ilgili bölümdeki anahtar

1 Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi, Din Psikolojisi ABD. E-posta: orhangursu1@gmail.com, orcid.org/0000-0002-7478-371X
2 Gerontolog, Akdeniz Üniversitesi Din Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi, E-Posta: ysr_ay@outlook.com.tr

kavramlarla kitap, makale ve internet sitesinden oluşan ek okuma kaynakları ve araştırmalarda kullanılabilecek ölçekler vermektedir. Bu uygulaması, okuyucunun konuyla ilgili bilgilerini derinleştirmesi açısından önemli bir fırsat olarak değerlendirilebilir.

Dokuz bölümden oluşan kitap, ikinci baskının önsözüyle başlamaktadır. İkinci baskıda genişletilen ve eklenen alanlarla ilgili bilgi verdikten sonra ilk olarak "*Mutluluk*" bölümüyle başlamaktadır. İkinci bölümde *"Pozitif Kişilik Özellikleri"*, üçüncü bölümde "*Umut ve İyimserlik*", dördüncü bölümde *"Akış"*, beşinci bölümde *"Duygusal Zeka"*, altıncı bölümde "Üstün Yeteneklilik, Yaratıcılık ve Bilgelik", yedinci bölümde "*Pozitif Benlik*", sekizinci bölümde "*Pozitif İlişkiler*" ve son bölümde "*Pozitif Psikolojik Terapi*"yi anlatarak *Son Söz* başlığıyla ile kitabı bitirmektedir.

Kitabın bölümlerine geçmeden önce pozitif psikoloji yaklaşımı hakkında kısa bir bilgi vermek yerinde olacaktır. Pozitif psikoloji yaklaşımı ana akım psikolojiye bir eleştiri olarak gündeme gelmiştir. Pozitif psikoloji yaklaşımının başlangıç tarihi olarak 1998 yılı verilse de pozitif psikoloji alanı ile ilgili araştırmalar daha eski tarihlere kadar gider. İlk çağ filozoflarından başlayarak Gazali, Belhi, İbn Miskeveyh, Kindi, İbn Hazm vb. İslam düşünürleri mutluluk, ahlak, değerler, erdemler gibi başlıklar altında bir anlamda günümüz pozitif psikolojinin incelediği konuları irdelemişlerdir. Ana akım psikoloji ekollerinin insanın "eksik", "kusurlu" ve "hasta" yönlerine odaklanarak insanı tanıma çabasına karşın, pozitif psikoloji insanın diğerkâmlık, şükran, affedicilik vb. gibi pozitif yönlerini ele alıp çalışmıştır. Martin Seligman, Cristoper Peterson ve Mihaly Csikszentmihalyi gibi pozitif psikolojinin kurucuları kabul edilen araştırmacılar ana akım psikolojinin insana yönelik negatif tutumunu insanın güçlü ve iyi yönlerini göz ardı etmesinden dolayı eleştirmişlerdir[3]. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000, s. 5) pozitif psikolojiyi şöyle tanımlamaktadır: *pozitif öznel deneyim, pozitif kişisel özellikler ve hayat kalitesini iyileştiren aynı zamanda hayat kısır ve anlamsız geldiğinde bireyi patolojilerden koruyan pozitif kurumların bilimi."* Bu bağlamda pozitif psikoloji çalışmaları insanın olumsuz yönlerini de dikkate alarak "*iyi oluş*"u artıracak erdemler, kişilik özellikleri ve yeteneklerin tespit edilerek geliştirilmesine odaklanan klinik ve bilimsel bir girişimdir (s. 10-11).

Pozitif psikolojiye dair bu kısa bilgiden sonra kitabın genel tanıtımına geçebiliriz. Kitabın öncelikli hedef kitlesinin psikoloji eğitimi alan öğrenciler ve alanda çalışan sosyal çalışmacı, psikolojik danışman ve psikiyatrların oluşturdukları düşünülmektedir. Kitabın olumlu yönlerine baktığımızda, incelediği kavramlarla ilgili teorik arka plandan bahsederek tartışma zeminini güçlendiriyor. Bunun yanında konuyla ilgili yapılan çalışmaların bulgularını aktarırken tekil verilerden daha ziyade birden fazla araştırma verisinin birleştirilmesiyle yapılan meta analiz verilerinden faydalanıyor. Bu şekilde aynı konuda yapılmış farklı örneklemleri kullanıyor ve binleri aşan sayıda kişiden elde edilmiş verileri paylaşarak sonuçların geçerliliğini güçlendiriyor.

Mutluluk bölümüyle başlayan kitapta pozitif ve negatif duygular üzerinde duran yazar, bu duygu durumlarının iyi oluş üzerine etkisine ve mutluluğa sağladığı katkılara değinmektedir. Teorik açıklamalarla birlikte konuyu irdeleyen yazar, örneklemi binleri bulan meta analitik verilerden faydalanarak konunun bilimsel anlamda daha güçlü ve tartışılabilir olmasını sağlamak-

3 Ayten, A. (2014). Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu. İstanbul: İz Yayınları.

tadır. Sabit mutluluk noktası gibi dikkat çekici bir kavramdan bahseden yazar, mutlulukla ilgili çevresel ve genetik faktörlerin etkisini detaylarıyla aktarmaktadır. Bölüm sonunda mutluluğu etkileyen faktörleri ve mutluluğu nasıl geliştirebileceğimiz hakkında bilimsel verilere dayalı öneriler sunuyor. Bölümün anahtar tartışmasını hedonik ve ödamonik geleneklerin mutluluğa yaklaşımları ve olası sonuçları oluşturmaktadır (s. 11-68).

Kitabın ikinci bölümünde *Pozitif Kişilik Özellikleri* ele alınmaktadır. Psikolojide kişilik araştırmaları yeni değildir. Psikolojideki farklı ekollerin kişiliği açıklamada kullandığı farklı yaklaşımlar vardır. Ancak McCrae ve Costa (1986) 'nın beş faktörden oluşan modeli birçok farklı çalışmada kullanılmasından dolayı "büyük beşli" olarak anılan modeli genel kabul görmüş kişilik özellikleri modelidir. Bu modele göre kişilik yapısı nevrotiklik, dışa dönüklük-içe dönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk diye beş faktör üzerinden değerlendirilmektedir. Yazar bu bölümde ahlaki erdemler üzerine fikir üreten dini ve felsefi gelenekleri inceleyerek elde edilmiş altı erdemi esas alarak beş büyük kişilik özelliğiyle bağlantılarını kurmaya çalışmıştır. *Bilgelik, cesaret, adalet, insanlık, sağduyu ve aşkınlık* erdemlerinin yer aldığı bölümde bu erdemlerin ortaya çıkardığı yirmi dört farklı güçlü karakter özelliğinden bahsetmektedir. Bu erdemlerin ve ortaya çıkardığı karakter özelliklerinin bireylerin iş, okul ve aile gibi sosyal hayattaki olası faydaları üzerinde durarak nasıl kullanılacağı ve geliştirilebileceği konusunda öneriler vermektedir (s. 69-106).

Freud (1928), "*Bir Yanılsamanın Geleceği*" adlı kitabında cinsel ve saldırgan güdülerin dizginlenmesini ödüllendirecek iyimser tanrı anlayışını bir yanılmasa olarak değerlendirmiş ve bu iyimser tanrı anlayışının uygarlık için gerekli bir yanılsama olduğunu iddia etmiştir. Bu nedenle 1970'lere kadar iyimserlik psikolojik bir eksiklik ve kişilik eksikliği olarak değerlendirilmiştir (Akt: Carr, 2016; s. 69, 138). Bu bölümde *Umut ve İyimserlik* konusunu işlerken yazar, iyimserliğin yeniden gündeme gelmesini sağlayan verilerden bahsederken umut ve iyimserliğin pozitif psikolojideki önemini açıklamaya çalışmıştır. Pozitif yanılsamaların nasıl geliştiğiyle başlayan bölüm iyimserlik ve umudun gelişimini teorik ve ampirik verilerle ele alarak umut ve iyimserlik üzerine kurulan modellere değinmektedir. Aynı zamanda aşırı iyimserliğin sorunlu yanlarına değinerek konuyu her açıdan incelemeye çalışmıştır (s.107-142).

Bireylerin içsel motivasyonla kişisel gücün sınırlarını aşmayacak zorlukta bir meşgaleyle uğraşırken yaşadıkları olağandışı psikolojik hale *akış* denilmektedir (s. 143). Diğer bir deyişle meşgul olduğunuz uğraşın sizi diğer tüm uyarıcıların etkisinden uzaklaştırarak an'a odaklandığınızda yaşanan normal dışı psikolojik hale akış deneyimi diyebiliriz. Yazar dördüncü bölümde *Akış* deneyiminin nörobiyoljisinden, çevresel ve genetik etmenlere kadar değerlendirmesini yaparak akış deneyimini etkileyen faktörleri ve akışın iyi oluşa muhtemel katkılarını tartışmaktadır. Akışa neden olacak motivasyonel kriterleri teorilerle açıklamaktadır. Akış deneyimini sağlayacak faaliyetler hakkında bilgi veren yazar iyimserlikte olduğu gibi akışında bazı durumlarda zararlı sonuçlar doğurabileceğini tartışmaktadır (s. 143-172).

Daniel Goleman'ın (1995,2010) "*Duygusal Zeka - EQ* Neden *IQ dan Neden Daha* Önemli -" isimli kitabıyla bilim camiasında dikkatleri üzerine toplayan *Duygusal Zeka* konusu bu kitabında beşinci bölümünü oluşturmaktadır. Pozitif psikoloji bağlamında yazar, duygusal zekanın bir kişilik özelliği mi yoksa bir yetenek mi olduğunu teorik yaklaşımlar ve araştırma bulgula-

rıyla tartışıyor. Duygusal zekayı açıklamaya yönelik geliştirilen modeller ve ölçüm konusunda bilgiler verdikten sonra duygusal zekanın yaşam dönemlerine göre gelişimini ele almaktadır. Duygusal zekanın bireylerin iş, arkadaş ve ailelerinde ne gibi faydalar sağlayacağı ve iyi oluşa muhtemel katkılarını anlatmaktadır. Duygusal zekayı geliştirmenin yollarından bahsederk bölümü sonlandırmaktadır (s.173-232).

Altıncı bölümde ele alınan konulara baktığımızda Ü*stün Yeteneklilik, Yaratıcılık ve Bilgeliği* görmekteyiz. Yaşam dönemleri açısından üstün yeteneklilik çocuklarda, yaratıcılık yetişkinlerde ve bilgelik yaşlılıkta incelenen psikolojik kavramlardır. Çocuklardaki üstün yeteneklilik ile ilgili ortaya konan teorilerde genel anlamda üstün yetenekliliğin "bahşedilmiş" bir yetenek olduğunu ya da sistemli çalışmaların ürünü olduğu tartışılmaktadır. Kitap bu bağlamda üstün yetenekli çocukların gelişim sürecini ve ebeveyn ilişkilerini ele almaktadır. Yetişkinlik dönemindeki yaratıcılık konusundaki temel tartışma ise yaratıcılığın genel mi yoksa belirli alanlara özel mi olduğudur. Yazar burada yaratıcılıkla ilgili yaklaşımların geniş açıklamalarından sonra yaratıcılığın nörobiyolojisine değiniyor ve kültür ile çevreninin yaratıcılığın gelişimindeki etkilerini tartışıyor. Alanda on yıllık bir çalışmanın ardından yaratıcı fikirlerin ortaya çıkabileceğini söyleyen yazar, yaratıcı bireylerin özelliklerini ve yaratıcılığı geliştirebilecek faktörlere değiniyor. Yaşlılık döneminde ortaya çıkan üstün yetenek olarak tanımlanabilecek bilgelik konusunda ise "üstü kapalı" ve "üstü açık" teorilerden bahseden yazar bilgeliğin meydana gelmesinde zekâ, deneyim veya yaratıcılık gibi faktörlerin etkili olduğunu söyleyen çalışmaları irdeliyor. Bölümün sonunda bilgelik ile ilgili tartışmada ise bilgeliğin kişilik özelliği ya da uzmanlaşma sonucu elde edilen bir yetenek mi olduğu ele alınıyor (s.233-282).

Pozitif Benlik konusunu inceleyen yedinci bölümde aydınlanma sürecinin bir neticesi olarak modern toplum bireye odaklanmıştır. Bu durum benlik kavramının pozitif psikolojide de incelenmesine neden olmuştur. Pozitif psikoloji benliği; benlik odaklı kaygılar, öz değerlendirme ve öz düzenleme boyutuyla incelemektedir (s. 330). Öz saygı ve öz yeterlilik kavramlarını açıklayan yazar, ölçüm konusunda ve elde edilen bulguları aktardıktan sonra savunma mekanizmaları üzerinde durmaktadır. Carr'ın bastırma, yansıtma, yüceltme gibi klasik savunma mekanizmalarına ek olarak kaygıyı pozitif eyleme dönüştürecek adaptif savunma mekanizmalarından bahsetmesi oldukça önemlidir. Adaptif savunma mekanizmalarının gelişimi, ölçümü ve olası katkılarından bahseden yazar, bölüm sonunda başa çıkma stratejileri üzerinde durmaktadır. Başa çıkmanın farklı sınıflandırmalarını ve gelişim sürecinden bahseden yazar, savunma mekanizmaları ve başa çıkma stratejilerinin iyi oluşu etkileyen yönlerini analiz etmektedir (s. 283-336).

Sekizinci bölümünde *Pozitif İlişkiler* başlığıyla yazar, bireylerin arkadaşlık, özel ilişkileri ve evlilik ilişkilerini ele almaktadır. Aile döngüsü kuramlarından faydalanan yazar, bireyin çocukluktan yaşlılığa kadar geçirdiği evreleri ve kurduğu ilişkileri aile bağlamında ele almaktadır. Pozitif ilişkiler ve mutluluk arasındaki ilişkinin varlığı bilinmektedir ancak bu ilişkinin arkadaşlık ya da evlilikte nereden kaynaklandığı konusu tartışmalıdır. Bağlanma teorisi ve kişilerarası teorilerden faydalanan yazar, iyi oluşu sağlayacak pozitif ilişkilerin aile döngüsünde nasıl gelişeceği üzerinde durmaktadır. Yine dikkat çeken bir nokta ise, affedicilik ve minnettarlık gibi erdemlerin pozitif ilişkileri nasıl etkilediği ve eşler arasında güvenin ve sadakatin sağlanmasında ne gibi etkileri olduğunun irdelenmesidir (337-391).

İncelenen kitabın son bölümü ise ikinci baskıda eklenen *Pozitif Psikolojik Terapidir*. Klasik terapi yaklaşımları, bireylerin sorunlarını gidermeye odaklıyken, pozitif psikoterapi bireylerin güçlü yönlerini geliştirerek iyi oluşu artırmayı hedeflemektedir. Tayyab Rashid ve Martin Seligman tarafında geliştirilen pozitif psikoterapi on dört oturumdan oluşmaktadır (s. 392). Terapide bireylerin pozitif kaynaklarına değinerek güçlü yanları tespit edip, affetme, minnettarlık ve şükran gibi erdemlerle desteklenen bireyin dolu bir yaşama kavuşması ve yaşamından keyif alması sağlanır. Fordyce'nin *mutluluk için on dört temel unsuru*, Fava'nın *iyi oluş terapisi* ve Frisch'nin *yaşam kalitesi terapisi* de bu bölümde pozitif psikoterapiler bağlamında ele alınmıştır. Yazar burada, terapi türlerinin etkinliğine yönelik olumlu veriler olsa da bunların daha fazla ampirik veriyle desteklenmesi gerektiğini belirtmektedir. Sonsöz olarak yazar bireysel anlamda iyi oluşu geliştirecek öneriler verirken hükümetlere de refahı artırmaya dönük çalışmaların yapılması, eğitime ve aile kurumuna yönelik politikalarda pozitif psikolojinin verilerinden yararlanılması gerektiğini belirtmektedir (s. 391-427).

Kitapla ilgili genel bir değerlendirme yapmak gerekirse, yazarın, zengin verilerle desteklediği konuları geniş kapsamlı ele aldığı söylenebilir. Psikoloji alanına kattığı yeni kavramlarla araştırma alanlarının gelişmesine yardımcı olduğu gibi insanı anlama çabasında olan psikoloji bilimini güçlendirdiği ve pozitif katkılar sunduğu ifade edilebilir. Genel anlamda anlaşılır bir dil kullanılmakla birlikte çevirisinin devrik cümleler içermesi ve akademik bilgi yoğunluğu taşıması nedeniyle okura akıcı gelmeyebilir. Din psikolojisi ile arasındaki bağlantıya baktığımızda ise şükür, minnettarlık, aşkınlık gibi dini nitelik taşıyan erdemlere vurgu yapması ve bilimsel zeminde konuyu irdelemesini önemli bir gelişme olarak değerlendirilebiliriz. Kadim İslam düşüncesi ve tasavvuf klasiklerinde sıklıkla işlenen; minnettarlık, affedicilik, şükran, rıza, diğerkâmlık vb. gibi erdem ve değerlerin modern psikoloji ekolleri tarafından keşfedilip, incelenmesi sevindiricidir. Bu bağlamda pozitif psikolojinin erdemlere ve değerlere yönelik bu yaklaşımı her iki alan için de umut vericidir.

Kaynakça

Ayten, A. (2014). *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu.* İstanbul: İz Yayınları.

Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji: Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilim*i *Çev. Ümit Şendilek,* İstanbul: Kaknüs.

Freud, S. (1928). *Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları Bir Yanılsamanın Geleceği, Çev. Aziz Yardımlı* (2000). İstanbul: İdea yayınları.

Goleman, D. (1995). *Duygusal Zeka -EQ Neden IQ'dan daha önemlidir?- Çev. Banu Seçkin (2010),* İstanbul: Varlık Yayınları.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Clinical assessment can benefit from recent advances in personality psychology. American Psychologist, 41(9), 1001.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi , M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psiychologist. 55(1),* ss. 5-14.