Humanistic Perspective
Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches
Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

Haziran 2020, Cilt 2, Sayı 2
June 2020, Volume 2, Issue 2

İletişim / Contact
Mail : info@humanisticperspective.com
Web : https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp



Uzm. Psk. Dan.
Ramazan DEMİR
MEB, Gaziantep, Türkiye
E- Posta : rdemir3303@gmail.com
0000-0002-3864-558X

Doç. Dr.
Fulya TÜRK
Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Gaziantep, Türkiye
E- Posta : fulyaturk@gantep.edu.tr
0000-0003-1896-8418



Derleme Makalesi

Geliş/Received :27.04.2020
Kabul/Accepted :14.05.2020

Review

# Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkılar

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı pozitif psikolojiyi genel hatları ile tanıtmaktır. Bu bağlamda, öncelikle Martin Seligman'ın biyografisine yer verilmiştir. Ardından, pozitif psikolojiye giriş yapılmıştır. Daha sonra, pozitif psikolojinin gelişmesine katkıda bulunan görüşlerin yer aldığı tarihsel süreç ele alınmıştır. Bunu takip eden bölümde, pozitif psikoloji çatısı altında yer alan ve daha sık karşılaşılan kavramlara değinilmiştir. Pozitif psikolojinin insan doğasına bakışı değerlendirildikten sonra, terapötik amaçlar ve terapötik ilişki üzerinde durulmuştur. Bunu, terapötik süreç ve müdahale yöntemleri takip etmiştir. İlgili kısımda, pozitif psikoloji çatısı altında değerlendirilebilecek terapi yaklaşımlarına ve pozitif psikoloji bağlamında kullanılan birçok müdahale yöntemine yer verilmiştir. Ardından, pozitif psikolojiye yöneltilen eleştiriler üzerinde durulmuştur. Son olarak, çalışma sonuç kısmı ile noktalanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *Pozitif psikoloji, olumlu, Martin Seligman, güçlü yönler, iyi oluş*

# Positive Psychology: History, Basic Concepts, Therapeutic Process, Criticisms and Contributions

## ABSTRACT

The aim of this study is to introduce positive psychology generally. In this regard firstly, it is included the biography of Martin Seligman and positive psychology is introduced. Then, historical process which has some ideas contrubuting to positive psychology is discussed. In the following section, concepts which are common and under the roof of positive psychology have been mentioned. After the evaluation of the view of positive psychology to human nature, therapeutic relationship and purposes are focused on. This is followed with therapeutic process and intervention methods. At the related part, therapy approaches which are evaluated under the roof of positive psychology and intervention methods which are used in positive pschology have been mentioned. Then, criticisms on positive psychology have been focused. Finally, the study has been finished with the closing part.

**Keywords:** *Positive psychology, positive, Martin Seligman, strengths aspects, well-being*

**Martin E.P. Seligman (1942-…)**

Pozitif psikolojinin gelişimine gerek tarihsel gelişim süreci içerisinde gerekse modern psikoloji içerisinde katkıda bulunan birçok bilim insanı olmasına rağmen pozitif psikolojinin kurucusu olarak Martin Seligman ismi kabul görmektedir. Seligman, kızı ile arasında geçen diyaloğun, pozitif psikolojinin gerekli olduğu inancına nasıl ulaştığını göstermesi nedeniyle önemli olduğunu belirtmiştir. Seligman, kızının bahçede oynayıp eğlenirken sesinin fazla çıktığını ve sese dayanamayarak kızına bağırdığını aktarmaktadır. Bunun üzerine kızının kendisine, 5 yaşından önce sürekli ağlayıp mızmızlandığını, 5 yaşına gelince sızlanmayı bırakmaya karar verdiğini, sızlanmayı bıraktığında babası olarak kendisinin de söylenmeyi bırakacağını söylediğini belirtmektedir. Seligman, bu olayın kendisi için öğretici olduğunu, bakış açısını değiştirerek sadece yanlışı düzeltmenin yeterli olmadığını, güçlü yönleri de geliştirmek gerektiğini anladığını ifade etmektedir. (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Martin Seligman, Penn Pozitif Psikoloji Merkezi'nin müdürü ve Penn Uygulamalı Pozitif Psikoloji Programı'nın da direktörüdür. Seligman'ın Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanlığını yaptığı dönemler pozitif psikoloji ile ilgili çalışmalar üzerinde durduğu ve pozitif psikolojinin ilerlemesine katkı sağladığı yıllardır. Seligman'ın amacı hem bilime hem de pratiğe katkı sağlamaktır. Bu yüzden Seligman pozitif psikoloji ile ilgili çalışmalarına devam etmekte ve pozitif psikolojiyi farklı meslek alanları, farklı yaşam alanlarında çalışmaktadır. Adını ilk olarak öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili yaptığı çalışmalarla duyuran Seligman pozitif psikoloji, iyimserlik, depresyon, karakter güçleri vb. konularda çalışmalarına devam etmektedir. Öğrenilmiş İyimserlik, Otantik Mutluluk, İyimser Çocuk kitaplarından bazılarıdır (ppc.sas.upenn.edu).

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü, sağlıklı insanı sadece rahatsızlığı olmayan insan olarak değil fiziksel, ruhsal, sosyal olarak iyi halde olan insan şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak bireyin sadece probleminin olmaması yeterli görünmemekte aynı zamanda birey her alanda iyilik hali içerisinde olmalıdır. Problem odaklı psikoloji yaklaşımları, bireyin rahatsızlığın azalması ya da sıfırlaması için uğraşan hastalık modeline odaklanmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Bunun yanında psikoloji biliminin İkinci Dünya Savaşı'ndan önce sorunlu bireyleri iyileştirmek, üstün yeteneklilerle ilgilenmek ve normal insanın iyilik halini arttırarak gelişmesini sağlamak gibi üç temel işlevi olmasına rağmen İkinci Dünya Savaşı'nın etkisi ile birlikte sadece problemli bireyleri iyileştirmek üzerine yönelim olmuştur (Linley, 2009). Ancak bu kısma odaklanılırken diğer iki yön uzunca bir zamandır ihmal edilmiştir. Hâlbuki insanların sadece % 17'lik (Howell, 2009; akt. Hefferon ve Boniwell, 2014), Türkiye'de ise % 20'lik (Pektaş ve diğerleri, 2006) kısmı ruhsal olarak iyi durumda değilken bu küçük kısma büyük enerji harcanmış geriye kalan büyük grubunun olduğu kısım göz ardı edilmiştir. Gerek dünya sağlık örgütünün sağlıklı insanı sadece problemi olmayan insan olarak görmemesi, gerek psikolojinin çalışma alanının sadece sorunlu insan üzerine odaklanmaması, gerekse toplumun çoğunun ruh hali iyi olmayan insan kategorisinde yer almaması nedenlerinden yola çıkarak insanın güçlü yanlarına odaklanan bir yaklaşımın ortaya çıkması kaçınılmaz olmuştur. Bu yaklaşım günümüzde pozitif psikoloji olarak adlandırılmaktadır.

Pozitif psikoloji birçok şekilde tanımlansa da kısaca bireyin hayata bağlanmasına ve hayatını bulunduğu konumdan daha iyi bir konuma götürmesine katkı sunan, neyin olumlu olduğu ile ilgilenen bilimsel bir alan olarak tanımlanabilmektedir (Peterson, 2000). Pozitif psikoloji bireyin zayıf yanlarından ziyade güçlü yönlerini, probleminden ziyade çözüm gücünün üzerine odaklanan bir yaklaşımdır. Pozitif psikoloji yukarıda bahsedilen hastalık modeline karşı Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıklı insan tanımı ile de uyumlu sağlıklı insan modeline odaklanmıştır. Bu bakış açısına göre bireyin sadece rahatsızlığının azaltılması ya da giderilmesi yeterli görülmemekte bireyin gelişmesi, iyilik halinin artması, yaşamını kaliteli hale getirmesi önemli görülmektedir. Yani birey sadece eksiden nötre kadar gidebilen değil artılara da çıkabilen şekilde güçlü yanları ile var olmalıdır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Pozitif psikolojinin bu bakış açısı psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri ile de paralellik göstermektedir. Psikolojik danışma ve rehberlik ilkelerinden olan her bireyin bu hizmetlerden yararlanması ilkesi pozitif psikolojinin klinik problemi olmayan insanla ilgilenmesi anlamında örtüşmektedir. Yani psikoloji sadece problemli bireylere değil her bireye açık bir alan olmalıdır. Bunun yanında psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde önleyici hizmetler de büyük önem arz etmektedir. Bu açıdan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde problemin ortaya çıkmadan önlenmesi pozitif psikoloji ile bağdaşmaktadır. Çünkü pozitif psikoloji sıradan insanın bulunduğu konumdan daha iyi hale gelmesini sağlamakla uğraşırken aynı zamanda insanın yaşam kalitesini arttırarak problemlerin ortaya çıkmasını önlemektedir.

Psikolojinin problemli insanlara ya da insanların zayıf kısımlarını azaltmaya ya da düzeltmeye çalışması da çok anlamsız görülmemektedir. Çünkü problemli durumda olan bireylere yardım etmek herhangi bir problemi olmayan bireyi geliştirmekten daha öncelikli görülebilir. Ancak burada göz ardı edilen bir kısım vardır. O da bireyin güçlü yönlerine odaklanmanın bireyin problemlerinin, sorunlu davranışlarının azalmasına ya da önlenmesine yardımcı olabileceği gerçeğidir (Gable ve Haidt, 2005). Sin ve Lyubomirsky (2009) bu gerçeği pozitif psikoloji uygulamalarının normal bireylerin yanında depresyon tanısı almış bireylerde de işe yaradığına dair kanıtların olduğu şeklinde ifade etmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında pozitif psikoloji sadece herhangi bir problemi bulunmayan insanın iyilik halinin arttırılması olarak yorumlanmamalıdır. Pozitif psikoloji aynı zamanda problemi olan insanın probleminin azalmasına ya da ortadan kaldırılmasına da destek sunmaktadır.

Seligman (2002), pozitif psikolojiyi nasıl gördüğünü şu sözleriyle ifade etmiştir: "Pozitif psikoloji hareketinin mesajı, bizim alanımızın deforme olduğunu hatırlatmaktır. Psikoloji sadece hastalığın, zayıflığın ve zararın incelenmesi değildir; ayrıca güçlü yanların ve iyi özelliklerin de incelenmesidir. Tedavi sadece yanlış olanı onarmak değil; ayrıca doğru olanın inşasıdır. Psikoloji sadece hastalık veya sağlık ile ilgili değil; iş, eğitim, içgörü, sevgi, gelişim ve oyun ile ilgilidir." Pozitif psikoloji Seligman'ın bahsettiği bu bakış açısına sahip olurken bazı varsayımlardan hareket etmektedir. Bunlardan ilki bireyin kendi hayatına yön verebilecek etken bir rolde olmasıdır. İkincisi, bireyin hayatında değişiklikler yapmak için içsel bir motivasyona sahip olmasıdır. Sonuncusu ise, pozitif psikoloji destekli davranış değişikliğinin bireyde hayata bağlılık yönünde bir istek oluşturmasıdır (Akin-Little ve Little, 2004).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojiyi üç düzeyde ele almaktadırlar: öznel, bireysel ve grup. Öznel düzeyin kıymetli öznel deneyimlerle ilgili olduğunu belirterek bu kısmı

üç boyutta ele almaktadırlar. Bunlar: yaşam doyumunu ve iyi oluşu içeren geçmiş boyutu, akış ve mutluluğu içeren şimdi boyutu, umut ve iyimserliği içeren gelecek boyutudur. İkinci olarak bireysel düzey bilgelik, özgünlük, bağışlayıcılık, cesaret, sevgi gibi kişisel özelliklerle ilgilidir. Son olarak grup düzeyi ise hoşgörü, sorumluluk, yardımseverlik gibi vatandaşlık becerileri ile ilgilidir. Görüldüğü gibi pozitif psikoloji bireyi tüm yönleri ile ele alırken ayrıca bireyin içinde bulunduğu grupla yani toplumla ilişkisine de değinmektedir.

**Tarihçe**

Pozitif psikolojinin kurucusu olarak Martin Seligman ve kurulma zamanı olarak da Seligman'ın 1998 Amerikan Psikoloji Derneği başkanlığı dönemi belirtilse de pozitif psikolojinin tarihi kökenleri çok eskilere dayandırılabilmektedir. Her ne kadar bu tarihi akış içerisindeki bilim insanları çalışmalarını pozitif psikoloji olarak adlandırmasa da insanın olumlu özelliklerine dikkat çeken birçok bakış açısı sunulmuştur. Pozitif psikolojinin de tarihsel süreç içerisinde insanın olumlu taraflarını ele alan tüm bakış açılarını tek çatı altında topladığı ve bu konuları bilimsel yöntem içinde ele aldığı ifade edilebilir.

Pozitif psikolojinin kökenlerinin oluştuğu görüşlere bakıldığında Aristotales'in insanlık için en yüksek iyiliğin mutluluk olduğunu dile getirdiği görüşlerine kadar gitmek mümkündür (Mason ve Tiberius, 2009). Aristotales'den sonra yine mutluluk üzerinde çalışmalar yapan ve hatta mutluluğu ilk ölçme girişiminde bulunan faydacı yaklaşıma rastlanmaktadır (Pawelski ve Gupta, 2009). Bu girişimden sonra William James'in kitabındaki duygular bölümü pozitif psikoloji ile ilgili görülebilmektedir (akt. Hefferon ve Boniwell, 2014). Alfred Adler de kendinden sonraki birçok psikoloji akımını etkilediği gibi pozitif psikolojiyi de etkilemiştir. Nitekim Adler bireylerin güçlü yanlarını ön plana aldığı bireysel psikoloji olarak adlandırdığı psikoloji akımının iyimser ve mutlu bir bilim olarak nitelendirmiştir (Moore, 2012). Viktor Frankl ise pozitif psikoloji içerisinde önemli bir yer kaplayan yaşam anlamı kavramının temellerini atmış ve insanın anlam arayışı üzerinde durmuştur (Frankl, 2018). Son olarak, pozitif psikolojiye en önemli katkıyı sağlamış olarak görülebilecek hümanist psikoloji akımı gelmektedir. Hümanist akım psikolojide üçüncü güç olarak ortaya çıkmış ve psikolojiye bütüncül bir boyut kazandırmıştır. Hümanist psikoloji bireye, bireyin fenomenolojik alanına, bireyin kişisel anlamlandırmalarına, bireyin potansiyeline vb. vurgu yaparak bireyi aktif olarak görür ve bireyin olumlu yanlarına değer verir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Özellikle hümanist bir psikolog olan Abraham Maslow pozitif psikoloji kavramını ilk kullanan kişi olması ile çok önemlidir. Maslow, psikolojinin olumluya yeterince odaklanmadığını "Psikoloji bilimi, olumlu tarafa göre olumsuz tarafta çok daha başarılı olmaktadır ki bu durum; insanın eksiklikleri, hastalıkları ve suçları hakkında çok şey ortaya koyarken; potansiyelleri, erdemleri, ulaşılabilir arzuları ve psikolojik iyiliği hakkında bize az şey söyler." sözleriyle ifade etmektedir (Maslow, 1954).

Tüm bu gelişmelerden yola çıkarak insanın olumlu tarafları, güçlü yanlarını önemseyen ve tüm bu gelişmeleri bir çatı altında toplayan pozitif psikoloji olmuştur. Pozitif psikolojinin günümüzde gelişmesi kapsamında; Pozitif Psikoloji Yönetim Kurulu oluşturulmuş, Pozitif Psikoloji Merkezi kurulmuş, Journal of Positive Psychology başta olmak üzere pek çok dergi yayınlanmış ve yüksek

lisans programları açılmıştır. Günümüzde pozitif psikoloji gün geçtikçe daha çok ilgi görmeye devam etmektedir (Linley ve diğerleri, 2006).

**Kavramlar**

Pozitif psikoloji daha önce insana olumlu bakan tüm çalışmaları bir çatı altında topladığından pozitif psikoloji kapsamında birçok konu ele alınabilmektedir. Pozitif psikoloji çatısı altında yer alan tüm kavramları burada ele alma imkânı olmadığından bazı kavramlar genel olarak incelenmiştir.

**Psikolojik İyi Oluş**

Ryff ve Keyes (1995), psikolojik iyi oluşun tek bir boyuttan değerlendirilemeyeceğini ifade etmiş ve psikolojik iyi oluşu altı boyutta ele almıştır. Bu boyutlar: bireyin hayatını anlamlı görmesi olan yaşam amacı, bireyin sürekli geliştiği hissi olan kişisel büyüme, bireyin kararlarını verebilmesi olan özerklik, bireyin yaşamına ve kendine olumlu bakabilmesi olan kendini kabul, bireyin isteklerine göre çevresini yönetebilmesi olan çevresel hâkimiyet, kişilerarası olumlu ilişkiler olan diğerleriyle olumlu ilişkilerdir.

**Öznel İyi Oluş**

Pozitif psikoloji bakış açısına göre öznel iyi oluş kavramı mutluluk olarak da ifade edilebilmektedir. Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarını bilişsel ve duygusal olarak nasıl değerlendirdikleri olarak tanımlanabilir (Diener, 2000). Myers ve Diener (1995) öznel iyi oluşu, olumlu duyguların çokça yaşanması, olumsuz duyguların az yaşanması ve genel bir memnun olma hali yani yaşamdan doyum alma olarak ele almaktadır. Görüldüğü gibi bu açıdan öznel iyi oluş tek bir boyuttan değil de üç farklı boyutun birleşiminden meydana gelmektedir.

Seligman ve arkadaşları (2006) mutluluğun üç kökeninden bahsetmektedir: birincisi, doyum sağlayan güzel hayat, ikincisi, akışı ve özümlemeyi içeren iyi hayat, sonuncusu ise kişinin kendinden daha öte daha ileri bir şeye adanmasını içeren anlamlı hayat. İkinci ve üçüncü kısım ödomonik mutluluk altında görülebilir. Hedonik boyutta yani öznel iyi oluş boyutunda eylemlerde bulunanlar daha kısa sürede olumlu duygulara ulaşırken; ödomonik boyutta yani psikolojik iyi oluş boyutunda daha uzun sürede hayata anlam katılmaktadır.

Bu açıdan psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluş kavramını ayrıştırmak gerekir. Öznel iyi oluş daha çok mutluluğun hedonik yani hazcı kısmını temsil edebilirken, psikolojik iyi oluş ise ödomonik yani içerisinde çok fazla boyutu barındıran, daha derin ve anlamlı kısmı ifade edebilmektedir.

**İyimserlik**

Goleman (2000) iyimserliği yaşamdaki tüm zorluklara rağmen yaşamın iyi gideceğine ilişkin güçlü bir beklenti içerisinde olmak olarak tanımlamaktadır. İyimserliği iki açıdan ele almak mümkündür. Bunlardan birincisi geleceğe yönelik beklentisi olan bireylerin iyimser herhangi bir beklentisi olmayan bireylerin de kötümser olarak nitelendirildiği geleceğe yönelik iyimserlik bakış açısıdır (Carver ve diğerleri, 1994). İkinci bakış da açıklama biçimi olarak iyimserliktir. Bu bakış açısında bireyin olumsuz yaşam olaylarını açıklama biçimi önem kazanmaktadır (Peterson, 1991).

**Umut**

Snyder (2002) umudu, bireyin hedefler belirlemesi ve belirlediği bu hedeflere ulaşmak için motivasyon ortaya koyması olarak tanımlamaktadır. Umudun üç bileşeni amaçlar, eyleyici düşünme ve alternatifler düşünme olarak ifade edilmektedir. Amaçlar bireyin zihinsel hareketini, eyleyici düşünme kendini motive etmesini, alternatif yollar ise hedefine ulaşmada yollar çizmesini sağlar. Umut düzeyi yüksek bireyler kendilerine ulaşılması çok kolay olmayan amaçlar belirler. Çünkü onlar ulaşılması zor olan bu amaçları daha alt amaçlara bölerek ilerlerler (Hefferon ve Boniwell, 2014).

**Akış**

Akış, herhangi bir aktivitenin içinde her anı ile yoğun bir şekilde kendini kaybetmiş hissi ile yer alınması olarak tanımlanabilir (Csikszentmihalyi, 2009). Csikszentmihalyi (1990) akış deneyimlerinin bazı niteliklerini belirlemiştir. Bunlar, bireyin beceri düzeyine uygun etkinlikler olması, amaçların açık ve net olması, geri bildirimin anında alınabilmesi, konsantrasyonun üst düzey olması, kontrol duygusunun hissedilmesi, öz-bilincin kaybolması, zaman algısının gerçek zamandan farklılaşması, etkinliğin içsel motivasyonla yapılmasıdır.

**Psikolojik Dayanıklılık**

Psikolojik dayanıklılık, değişen şartlara esnek tepki verebilme ve olumsuz deneyimlerden kendini toparlamış şekilde çıkabilmeyi ifade etmektedir (Tugade ve diğerleri, 2004). Psikolojik dayanıklılık mizah yeteneği, zekâ, sosyallik gibi bireysel faktörlerden, aile içi ilişkileri kapsayan ailevi faktörlerden ve akran ilişkisi, sosyal destek gibi unsurları içeren çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Haase, 2004).

**Travma Sonrası Gelişim**

Travma sonrası gelişim, travmaya uğrayan bireyin, travmadan önceki farkındalığının, psikolojik işlevselliğinin, adaptasyonun daha da ötesine geçmesi ve gelişmesi olarak tanımlanabilir (Tedeschi ve diğerleri, 1998).Travma sonrası gelişim kişisel güç, diğerleriyle ilişki kurma, yaşamı daha da anlamlı kılma, inançlara daha sıkıya bağlanma, yeni olanaklar peşinde koşma olarak beş alana bölünmektedir ( Calhoun ve Tedeschi, 2004).

**Karakter Güçleri**

Pozitif psikoloji içerisindeki önemli kavramlardan birisi de karakter güçleridir. Çünkü pozitif psikoloji bireyin güçlü yanlarını çok önemsemektedir. Bireyin güçlü yanlarını keşfetmesi gerektiği ve bu güçlü yanlarını daha kaliteli, doyumlu, mutlu bir hayat yaşamak için işlevsel olarak kullanması gerektiğini belirtmektedir.

Peterson ve Seligman (2004) tarafından geliştirilen VIA Karakter Güçleri Envanteri danışma sürecinde de kullanılarak bireyin güçlü yanlarını keşfetmesi sağlanır. Bireyin karakter güçleri altı temel ve yirmi dört alt kategoride ele alınmaktadır. Bilgelik, cesaret, sevgi, hakkaniyet, ölçülük, aşkınlık temel kategorileri temsil etmektedir. Bilgelik altında yaratıcılık, merak, muhakeme, öğrenme aşkı, bakış açısı yer almaktadır. Cesaret altında cesaret, azim, dürüstlük, zevk yer almaktadır. Sevgi

altında aşk, nezaket, sosyal zekâ yer almaktadır. Hakkaniyet altında takım çalışması, adalet, liderlik yer almaktadır. Ölçülülük altında affetme, alçakgönüllülük, sağduyu, öz düzenleme yer almaktadır. Aşkınlık altında güzellik ve mükemmelliğin takdiri, minnettarlık, umut, mizah, ruhanilik yer almaktadır.

**İnsan Doğasına Bakışı**

Pozitif psikoloji insanın kendini tanıması, hayatına yön vermesi ve hayatını geliştirmesi anlamında önemli bir güce sahip olduğunu ifade etmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin varsayımları arasında gösterilen kişinin kendi yaşamını dizayn edebilecek aktif bir canlı olarak görülmesi ve gelişmek için içsel güce sahip olduğu pozitif psikolojinin insana bakışını açıkça ortaya koymaktadır (Akin-Little ve Little, 2004). Pozitif psikolojinin bu bakış açısını tarihi kökenleri içerisinde yer alan hümanistik psikoloji yaklaşımı ile örtüştürmek çok doğaldır. Bu bağlamda pozitif psikolojinin insan doğasına bakışı insancıl psikoloji yaklaşımı ile paralellik göstermektedir denilebilir. Bir bakıma, pozitif psikoloji insancıl psikolojide yer alan bireyin kendini gerçekleştirme potansiyelini hangi kaynakları ile başarabileceği üzerinde de durabilmekte ve insanın neler yapamadığından ziyade neler yapabildiği üzerinde odaklanarak insana olumlu bir perspektiften bakmaktadır.

**Terapötik Amaçlar ve Terapötik İlişki**

Pozitif psikolojinin temel amacı, psikoloji biliminde sadece olumsuz olanı gidermenin yeterli olmadığı bununla birlikte olumluyu da inşa etmek gerektiği olarak ifade edilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ayrıca, bireylerin daha iyi bir hayat devam ettirmeleri, güçlü yanları keşfedip bunlardan faydalanmaları, pozitif deneyimleri daha sık tecrübe etmeleri bu amaçlar içerisinde yer almaktadır (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji danışma sürecinde bu ilkeler doğrultusunda ilerlemektedir. Bu bağlamda danışma sürecinde bireyin güçlü yanlarının keşfedilmesi, daha mutlu, doyumlu, kaliteli ve anlamlı bir hayat yaşaması amaçlanmaktadır.

Pozitif psikolojide bireyin değişmek ve gelişmek için içsel bir motivasyona sahip olduğu ve kendi hayatını düzenleyebilecek bir gücü olduğu, bu anlamda aktif olduğu belirtilmektedir (Akin-Little ve Little, 2004). Bu bakış açısına göre, bireyin aktif olarak danışma sürecinde yer alması beklenir. Birey danışma sürecinde pasif, problemli olarak değil de aktif, güçlü bir pozisyonda algılanabilir. Peseschkian (2012), danışma sürecinde danışman yerine danışanın en önemli figür olduğunu, danışanın kendine yardım edebilecek güçte olduğunu ifade etmektedir. Danışanın danışma ortamına kendi isteğiyle gelmesini de bunun göstergesi olarak görebilmektedir. Yani Peseschkian (2012)'a göre danışan danışmanın da desteği ile kendi kendine yardım edebilecek güçtedir.

**Terapötik Süreç ve Müdahale Yöntemleri**

Pozitif psikoloji daha önceden de bahsedildiği gibi olumlu bir çatı işlevi gördüğünden birçok terapi yaklaşımını içinde barındırabilmektedir. Bunların en önemlilerinden bir tanesi Seligman ve arkadaşlarına (2006)'a ait yaklaşımdır. Seligman ve arkadaşlarının pozitif psikoterapi yaklaşımı üç varsayıma dayanmaktadır. Bunlardan ilki, danışanın mevcut olumlu ya da olumsuz durumunun tama-

mıyla danışana bağlı olmadığı bunun yanında çevre ile etkileşiminin de önemli olduğudur. İkincisi, belirtiler kadar gerçeklik arz eden güçlü yanlar ve pozitif duyguların da önemsenmesi gerektiğidir. Sonuncusu ise terapötik ilişkinin bireyin olumlu yönleri üzerinde odaklanma ile kuvvetlendiğidir. Bu yaklaşımda terapi 14 oturumdan oluşmaktadır (Rashid, 2015). Söz konusu oturumlar ve oturumlarda yer alan içeriklere aşağıda değinilmektedir.

- Oturum 1: Pozitif psikoterapinin genel bir tanıtımı ve bireydeki problemin pozitif kaynakların eksikliğinden kaynaklandığı üzerinde durulmaktadır. Söz konusu kaynaklar Seligman'ın belirttiği şekli ile PERMA modeli olarak ele alınmaktadır. Bu modelin beş unsuru şunlardır: Pozitif duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam ve başarıdır. Bu oturumda etkinlik olarak, danışanların sonunu mutlu bir şekilde bitirecekleri gerçekte var olan yaşam öykülerini yazmaları istenir. Ödev olarak, danışana karakterinin güçlü yanlarını tespit ederek bunlardan oluşan bir metin yazmaları istenir.
- Oturum 2: Karakterin güçlü yanları üzerinde durulur. İlk oturumda ödev olarak metin üzerinde konuşulur, danışanın güçlü yanlarının neler olduğu, bunları hayatında nasıl işlevsel kullanabileceğine odaklanılır. Etkinlik olarak, danışandan kendi güçlü yanlarını belirlemeleri istenir. Ödev olarak, danışandan VIA Karakter Güçleri Envanteri'ni iki yakının da danışanda gördüğü güçlü yanları ifade etmesini de dâhil ederek doldurmaları istenir.
- Oturum 3: Olumlu duygular üzerinde durulur. Danışan, amaçlarını belirler ve güçlü yönlerine ilişkin somut davranışları üzerinde konuşulur. Ödev olarak, yaşamlarındaki en iyi üç şeyi yazmaları istenir.
- Oturum 4: Danışan, olumsuz duygularını ifade etmesi yönünde cesaretlendirilir. Bu oturumda iyi ve kötü anıların danışanın sorunları üzerindeki etkisi üzerinde durulur. Ödev olarak, danışanın üç kötü anısını ve anıların sorunları üzerindeki etkisini yazması istenir.
- Oturum 5: Bağışlayıcılık üzerinde durulur. Ödev olarak, danışandan bir bağışlama mektubu yazması istenir.
- Oturum 6: Minnettarlık üzerinde durulur. Ödev olarak, danışandan yaşamında minnetini sunamadığı bir kişiye minnettarlık mektubu yazması istenir.
- Oturum 7: Bu kısımdan önceki oturumlar kontrol edilir. Bağışlayıcılık ve minnettarlık ödevleri, güçlü yanlar, amaçlar gibi önceki oturumlar üzerinde konuşularak yaşanılan süreç gözden geçirilir.
- Oturum 8: Danışanın en iyiye ulaşmak yerine mevcut durumdan memnun olabilmesi üzerinde durulur. Ödev olarak, danışandan memnun olma planlarını yazmaları istenir.
- Oturum 9: Danışanın yaşamındaki olumsuz olayları hatırlamasına yardımcı olunur. Olumsuz olaylarının olduğu bu dönemde kapanan kapılar yerine yeni kapıların da açıldığının farkına varmalarına yardımcı olunur. Ödev olarak, danışanın yaşamında yer alan üçer tane açılan ve kapanan kapı yazmaları istenir.
- Oturum 10: Diğerlerinin güçlü yanları ve aktif yapıcı tepki verebilme üzerinde durulur. Ödev olarak, danışanın yaşamında önem arz eden bireylerin güçlü yanlarını yazmaları istenir.
- Oturum 11: Danışanın aile üyelerinin güçlü yanlarının farkına varması üzerinde durulur.

Ödev olarak, ailedeki üyelerin de VIA Karakter Güçleri Envanteri'ni doldurmaları ve danışanın tüm ailenin yer aldığı bir aile ağacı çizmesi istenir.

- Oturum 12: Danışanın hayatında zevk aldığı şeyler hakkında farkındalık sağlanması üzerinde durulur. Ödev olarak, danışandan güzel vakit aktivitelerini kapsayan bir plan yapması istenir.
- Oturum 13: Danışanın diğer kişilere yardım etmesi üzerinde durulur. Danışan bu kapsamda olumlu mirasları üzerinde farkındalık kazanır. Ödev olarak, danışanın güçlü yanlarını kullanabileceği şekilde diğer insanlara yardım edebileceği birtakım aktiviteler yapması istenir. Danışanın diğer insanlar tarafından nasıl anılmak ve hatırlanmak istendiği üzerine yazmaları istenir.
- Oturum 14: Yaşanılan tüm süreç gözden geçirilir. Söz konusu kazanımları sürekli hale getirebilme üzerinde konuşulur. Danışanın kazanımlarını bütün hayat alanlarına nasıl taşıyabileceği üzerinde durulur.

Literatürde pozitif yaklaşımlar içerisinde yer alabilen bir diğer yaklaşım da Nossrat Peseschkian'ın pozitif psikoterapisidir. Peseschkian'ın yaklaşımı 1968 yılında geliştirilmiş, bu anlamda günümüz pozitif psikoloji yaklaşımından çok daha önce ortaya çıkmıştır. Bu terapi yaklaşımı kültürlerarası, pozitif, insancıl, bütüncül, aynı zamanda psikodinamik bir yaklaşımdır (Cope, 2014; Peseschkian, 2000). Peseschkian (2012)'a göre insanların sevme ve bilme olarak iki temel yeteneği vardır. Bu terapi yaklaşımı umut, denge ve konsültasyon olmak üzere üç ilke üzerine kurulmuştur (Peseschkian, 1982). Peseschkian (2012), pozitif psikoterapi sürecini beş basamakta yürütmektedir. Bu bağlamda, ilk iki basamak görüşmeden oluşur, gözlem ve envanter evresi yer alır. Bu aşamada, danışanın sorunu, pozitif özellikleri, sevme ve bilme yeteneği üzerinde durulur. Üçüncü basamakta cesaretlendirme evresi yer alır. Bu aşamada, danışanın pozitif özellikleri desteklenerek, danışanın kendi çevresinde sorunları çözebilen konuma gelmesi için cesaretlendirilir. Dördüncü basamakta sözelleştirme evresi yer alır. Bu aşamada sağlıklı iletişim becerileri üzerinde durulur. Son basamak olan beşinci basamakta ise amaçların genişletilmesi evresi yer alır. Bu aşamada, danışanın yeni hedefler belirlemesi, hedefleri üzerinde çalışması ve zaman yönetimi becerisi kazanabilmesi üzerinde durulur.

Bahsedilen yaklaşımların danışma süreci incelendiğinde, bireyin güçlü yanlarının ve pozitif özelliklerinin üzerinde durulduğu, bireye inancın merkezde olduğu, bireyin sahip olduğu olumlu yönleri hayatında işlevsel olarak kullanabilmesi için cesaretlendirildiği ve harekete geçirildiği görülmektedir.

Bireysel danışma sürecine benzer şekilde amaçlara sahip olan ve bu amaçlar doğrultusunda benzer uygulamaları kapsayan grup süreci de ele alınmaktadır. Pozitif psikoterapinin grup sürecinde 6 oturum halinde kullanıldığı yaklaşıma göre grup sürecinde ele alınan konular ve alıştırmalar şu şekildedir (Seligman ve diğerleri, 2006).

- Oturum 1: Danışanların güçlü yanları ele alınmakta, danışanların güçlü yanları VIA Karakter Güçleri Envanteri ile değerlendirilmekte, bu güçlü yanların işlevsel olarak kullanılması üzerinde durulmaktadır.
- Oturum 2: Danışanların her gün hayatlarında olan en iyi üç şeyi belirleyip yazmaları ve

bunlar üzerinde düşünmeleri istenir.

- Oturum 3: Danışanların öldüğü zaman nasıl anılmak istendikleri ile ilgili yazı yazmaları iste
- Oturum 4: Minnettarlık üzerinde durularak danışanların belirlediği bir kişiye mektup yazmaları ya da ziyaret etmeleri istenir.
- Oturum 5: Yapıcı tepkiler üzerinde durulur. Danışanların diğer kişilerin ifade ettiklerine ilgili ve hevesli bir şekilde tepki verebilme becerileri üzerinde durulur.
- Oturum 6: Danışanların yaptıkları aktiviteleri zevk alacak şekilde yapabilme becerisi üzerinde durulur.

Pozitif psikoloji kapsamında yer alan müdahale yöntemlerinin bazılarına yukarıdaki terapi süreçlerinde değinilmiştir. Bunların dışında pozitif psikolojinin yararlandığı ve pozitif psikoterapi sürecinde kullandığı müdahale yöntemlerinden bazılarına aşağıda yer verilmiştir (Carr, 2016).

- Rastgele iyilik eylemi: Her gün bir tane iyilik eylemi yapılması, bunun yazılması ve yapılan iyilik eylemi üzerinde düşünülmesi.
- Minnet ifade etme: Her gün şükredilebilecek beş şeyin yazılması ve bunların üzerinde düşünülmesi.
- Kinleri bırakmak: Kin tutulan bir kişinin tespit edilmesi ve bu kişi hakkında beğenilen yirmi şeyin belirlenmesi.
- Hedef koyma: Uzun vadeli hedefler üzerinde düşünmek ve hedefler doğrultusunda günlük eylemleri planlamak.
- Pozitif olaylar: Hayatta sizi en mutlu eden anları hatırlayarak yazmak veya anlatmak.
- İyimser dışavurumcu yazı yazmak: Gelecekle ilgili neler yapılmak istendiğini belirlemek için iyimserlik bir şekilde yazma.
- Zorluğun ardından büyüme: Geçmişteki zor olayların yaşandığı dönemlerin nasıl atlatıldığının yazılması.
- Pozitif olayın yaşamdan çıkması: Hayatınızda sizin için önemli olan, olumlu olarak gördüğünüz bir şeyin yaşamınızdan çıkmış olduğunu varsaydığınızın yazılması.
- Meditasyon ve rahatlama: Her gün müzik dinleme, yürüme ve rahatlama.
- Çözüm bulma: Rahatsız olunan bir durumun istisnai olarak olmadığı durumların farkına varılarak yazılması ve bu istisnanın tekrar olması için çabalanması.

Yukarıda bahsedilen yaklaşımların yanında iyi oluş terapisi (Fava ve Ruini, 2003), yaşam kalitesi terapisi (Frisch, 1998), anlam odaklı terapi (Wong, 2010), pozitif aile terapisi (Collie ve Conoley, 2009), pozitif bilişsel davranışçı terapi (Bannink, 2012) vb. birçok yaklaşım da pozitif psikoloji içerisinde değerlendirilebilmektedir.

**Eleştiriler**

Pozitif psikoloji çok rağbet gören hatta gün geçtikçe ilgilenen sayısı artan bir alan olmasına rağmen ciddi de eleştiriler almaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımına yöneltilen en büyük eleştirilerden birisi pozitif psikolojinin olumluya çok odaklandığı, böylelikle olumsuzu göz ardı ettiği yönündedir (Lazarus, 2003). Pozitif psikolojiye yöneltilen bir diğer eleştiri de bazı pozitif psikologların kendinden önceki olumlu bakış açısına sahip yaklaşımların bazılarını es geçtiğini hatta hümanistik

yaklaşımın çalışma yöntemini pek bilimsel bulmadığını ve onlara karşı çıktığını söylemeleridir (Held, 2004). Bunun devamı niteliğinde eleştiri de hümanistik psikolojiye karşı çıktığı yön açısından daha kanıta dayalı olabilmek adına metodolojik olarak pozitif psikolojinin ilişkisel ve kesitsel çalışmalarla ilerlediği nedenler üzerinde çok durmadığı yönündedir (Lazarus, 2003). Hefferon ve Boniwell (2014) ise pozitif psikolojiye yapılan eleştirilerin çoğunun pozitif psikolojinin tam olarak anlaşılamamasından kaynaklandığı ifade etmişlerdir. Pozitif psikolojiye yöneltilen eleştirilere rağmen pozitif psikolojinin ilerlemesi artarak devam etmektedir. Bu ilerlemede, pozitif psikolojinin her geçen gün kendini yenileyebilen dinamik bir yapısının olması ve söz konusu eleştirilerin, önerilerin pozitif psikoloji alanı ile ilgili çalışanlar tarafından değerli bulunup bu eksikler konusunda çalışmalar yapılmasının etkisi olduğu düşünülebilir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

### Genel Olarak Sonuç ve Öneriler

Pozitif psikoloji bireyin ve hayatın sadece olumlu yönlerine odaklanmaz. Aksine bireyi ve hayatı bir bütün olarak değerlendirerek negatif yönlerini de kabul eder. Vurguladığı kısım sadece şudur: Problem odaklı bakışların bireyin ve hayatın negatif tarafına olması gerekenden fazla odaklandığını bunun yerine daha çok olumlu ve güçlü yanlarına odaklanmanın bireyin ve toplumun iyilik haline daha çok katkı sağladığını savunmaktadır. Pozitif psikoloji bu bağlamda kendinden önceki problem odaklı yaklaşımların başarısını kabul etmekte ancak bireyin güçlü yanlarına odaklanmayı ve normal bireylerle ilgilenmeyi ihmal ettiklerini ifade etmektedir. Bu açıdan pozitif psikoloji geleneksel psikolojinin karşısında veya onu inkâr eden bir pozisyonda değil, bahsedilen eksiklikleri tamamlayan bir pozisyondadır. Pozitif psikoloji enerjisini bireyin problemli tarafı üzerinde durmak, problemlerini irdelemek yerine bireyin olumlu yönlerine, yapabildiklerine, içindeki potansiyeline, güçlü yanlarına odaklamaktadır. Sadece bireysel düzeyde değil grup düzeyinde de bunlarla ilgilenmekte, hemen hemen bireyin bulunduğu tüm hayat alanlarında bu görüşlerine dayalı çalışmalar yapmaktadır. Pozitif psikoloji, hayatın ve kişinin olumsuz yönleri olduğu kadar olumlu yönleri olduğu gerçeğinin de kabul edilmesi gerektiğini ve olumsuza odaklanmaya bu kadar enerji vermek yerine olumluya eğilmek gerektiğini belirtmektedir. Bununla birlikte, bireyin ve hayatın olumsuz durumlarına karşı güçlü yönlerini devreye koyarak olumsuzluklarla mücadele etmeyi, iyimser bakabilmeyi, mutlu olabilmeyi, doyum sağlayabilmeyi vb. yaşayarak bireyin ve toplumun güçlü kalması ile uğraşmaktadır. Bu bağlamda pozitif psikoloji sadece mutlulukla ilgilenen bir yaklaşım değildir, mutluluk sadece tüm parçalardan bir tanesidir. Bunun yanında pozitif psikolojinin yaşam anlamı, akış, travma sonrası gelişim, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, karakterin güçlü yönleri vb. konularla da derinlemesine ilgilendiği göz ardı edilmemelidir.

Pozitif psikoloji sadece klinik problemi olan insanla da ilgilenmemesi açısından da faydalı bir yaklaşımdır. Çünkü toplumun büyük bir kısmı klinik derecede probleme sahip olmayıp daha doyumlu, kaliteli, mutlu, anlamlı bir yaşam sürdürmeyi arzulayan insanlardan oluşmaktadır. Bu açıdan pozitif psikoloji bireylerin bu taleplerine de cevap vermiş bir yaklaşım niteliğindedir. Özellikle

günümüz insanı bahsedilen şekli ile hayatını devam ettirememekten şikâyetçi olabilmektedir. İnsanların özlemini duyduğu bu hayat koşullarının bilimsel olarak ele alınıp çalışılması değerli görülmektedir. Bunun yanında pozitif psikoloji sadece birey ile ilgilenmeyip toplumun da iyilik halini önemsemekte ve insanın var olduğu eğitim, spor, endüstri, sağlık vb. yaşam alanlarında da çalışmalara yer vermektedir. Böylelikle psikoloji bilimi tüm insanlar ve toplumla ilgilenen, daha büyük bir kesime çalışmalarını sunabilen bir pozisyon içerisinde yer alabilmiştir.

Ayrıca, pozitif psikolojiyi bilimsel alt yapısı olmayan, anlık popüler olan yaklaşımlarla karıştırmamak gerekir. Çünkü pozitif psikoloji tarihi kökenleri çok eskiye dayanan ve tarihsel süreç içerisinde insanın olumlu taraflarına odaklanan birçok yaklaşımdan ve düşünürden faydalanmış, tüm bu bakış açılarını bir çatı altında toplamayı başarabilmiş ve bunu bilim dünyasının önüne büyük bir farkındalık sağlayarak ve sesini daha çok duyurarak bilimsel araştırma metotlarına dayalı bilimsel verilerle ortaya koymuştur. Pozitif psikoloji kapsamında ele alınan konuların, bilim dünyasında hareketin başladığı tarihten itibaren artarak ele alınması, bu konuların giderek merak edilmesi, daha çok çalışılması bunun bir göstergesidir.

**Eğitim Açısından Sonuç ve Öneriler**

Eğitim ortamı bireyin davranışlarında değişiklik meydana getirmek ve toplumun eğitim ihtiyaçlarını gidermek amacıyla vardır (Uluğ, 1999). Bu bakış açısından okullar bireyi üst öğrenime ve mesleğe hazırlamanın yanında içinde bulunduğu toplumla uyumlu şekle de getirmektedir. Yani okul bireyi hayatın tüm yönlerine hazırlayan, hayatın ve toplumun bir mikro ölçeğini oluşturan bir kurum olarak işlev görebilmelidir. Bu çerçeveden bireyin içinde bulunduğu toplumda iyilik halinin yüksek, karakter güçlerinin farkında ve bu karakter güçlerini işlevsel olarak kullanabilen, mutlu, iyimser, hayatında anlamı barındıran, yaşamından doyum alan, kaliteli bir yaşam sürebilen nitelikte yetişmesi önem kazanmaktadır. Dolayısıyla bireyin sahip olması gereken bu özellikler pozitif psikoloji uygulamalarının eğitim kurumlarında uygulanması ile sağlanabilir. Bu uygulamalar eğitim boyutuna doğrudan katkı sağlayabildiği gibi dolaylı olarak da öğretim boyutuna da katkı sağlayabileceği düşünülebilir. Çünkü bu özelliklere sahip birey pozitif bakışını ve iyilik halini akademik performansına da dolaylı olarak yansıtabilecektir.

Öğretmenlik özel bir öneme sahip, toplumun tümü üzerinde etki oluşturabilecek bir meslek grubudur. Bundan dolayı öğretmenlerin yetiştirilmesi ve nitelikli bir şekilde donatılması da önem kazanmaktadır (Ayas, 2009). Dolayısıyla yukarıda öğrencinin kazanması istenen olumlu nitelikleri öğretmenlerin kazanması da çok değerli görünmektedir. Öğrencileri, velileri, dolayısıyla toplumu bu kadar etkileme kapasitesine sahip öğretmenlerin mesleki doyumları, iyilik halleri, karakter güçleri, iyimserlikleri, doyumları, meslek ve hayat kaliteleri, mutlulukları vb. sadece öğretmenin yaptığı işte verimli olmasını değil dokunduğu öğrencilerin okula olan bakışını olumlu etkileyebilecektir.

Bir başka açıdan öğrencilerin hayata ve okula anlam yüklemesi, amaç belirleyebilmesi olguları üzerinde durularak öğrencilerin okula ve yaşama ilişkin faaliyetleri daha istekli ve bilinçli bir şekilde yürütmesi sağlanabilir. Böylece öğrenciler okul ortamında hem akademik olarak hem psikolojik olarak daha verimli bir dereceye çıkabilecektir. Bunun yanında, eğitim faaliyetleri içerisinde gerek akademik gerekse sanat, spor ve sosyal faaliyetlerde öğrencilerin mevcut faaliyetleri yaparken akış

deneyimlerinin sıklıkla yaşamaları yaptıkları faaliyetlerden zevk almalarını, iyilik hallerinin artmasını, dolayısıyla öğrencilerin kendilerini okula ait hissetmelerini ve okuldan doyum almalarını sağlayacaktır. Bununla birlikte, öğrenciler akademik alanda ve de hayatının diğer alanlarında herhangi bir zorlukla karşılaştıklarında hemen vazgeçmek yerine mücadele etmeyi, psikolojik olarak sağlam kalabilmeyi, iyimser bakabilmeyi ve umutla ilerleyebilmeyi öğrenerek hem akademik performansını yükseltebilir hem de kendini başarılı hissedebilir. Ayrıca, pozitif psikoloji yaşamın her alanında kendine ait sorumluluk hissettiği ve birçok alanla ilgilendiği için eğitim kurumlarında uygulanan faaliyetlerin diğer kurumlarla işbirliği içersinde yer alması, entegre edilmesi ve tüm bu organizasyonlarda pozitif psikolojinin ilkelerinden faydalanmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bu açıdan, okul ve hayat birlikteliği sağlanabilecek, okulda edinilen kazanımlar bireyin hayatında karşılık bulabilecek, okul hayata hazırlayıcı ve hayatı tamamlayıcı rolünü yerine getirebilecektir.

**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Açısından Sonuç ve Öneriler**

Pozitif psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri açısından da yararlanılabilecek bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin amaçlarından birisi bireyin kendini gerçekleştirmesi, tam potansiyelle işlevde bulunması, gizil güçlerinin farkına varması ve kullanması gibi farklı şekillerde ifade edilen aslında bireyin kendi içindeki güçlü yanlarının ve olumlu özünün farkına varması, bunu hayatında aktif ve işlevsel olarak kullanmasıdır (Yeşilyaprak, 2010). Psikolojik danışmanlık ve rehberliğin temel amacı olan bu yönün pozitif psikoloji ile örtüştüğü görülebilir. Çünkü pozitif psikoloji de bireyin güçlü yanlarının farkına varmasını ve bu güçlü yanlarını kullanabilmesini, böylelikle iyilik haline ulaşmasını hedeflemektedir. Aslına bakıldığında, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında da temel amacı ile örtüşen bir şekilde sadece sorunlu bireylerle ilgilenen problem odaklı klinik yaklaşımlardan; tüm bireylere sağlanan, bireyin gizil güçlerini ortaya çıkarmaya çalışan insancıl, pozitif yaklaşımlara doğru bir yönelimin olduğu ifade edilebilir. Bu durum psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde patoloji dayanaklı olmaktan pozitif dayanaklı olmaya doğru bir yönelimi ifade etmektedir (Eryılmaz, 2013). Çünkü ülkemizdeki psikolojik danışmanlık ve rehberlik eğitiminin de insanın kapasitesine, kendini değiştirebilme gücüne, içinde var olan gizil güçlerine dolayısıyla insanın olumlu yönlerine önem verdiği görülmektedir. Bu durumun neticesinde ülkemizdeki psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin de tüm dünyadaki değişime paralel olarak ülkemizde de patoloji odaklı klinik yaklaşımdan insanın gelişim kapasitesini merkeze alan pozitif odaklı yaklaşımlara yönelmesi gerekmektedir. Zaten psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri pozitif psikoloji ile örtüşmektedir. Çünkü psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin amaçları pozitif psikoloji yaklaşımı içerisinde yer alabilmektedir. Bu açıdan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin ve bu hizmetlerin yürütücüsü olan psikolojik danışmanların pozitif psikoloji yaklaşımı ile uyumlu hizmetler gerçekleştirmesi, mevcut hizmetleri yürütürken pozitif psikolojinin bilimsel sonuçlarından faydalanması her iki tarafa da gelişmesi adına katkılar sunabilecektir. Pozitif psikolojinin gün geçtikçe daha da gelişmesi ve psikoloji literatürü içerisinde güncelliğini koruması özellikle ülkemizde mesleki kimlik konusunda sıkıntılar yaşayan psikolojik danışma ve rehberlik alanı adına bir fırsat olarak değerlendirilebilir (Karaırmak ve Siviş, 2008).

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin ilkelerinden olan her bireyin bu hizmetler-

den yararlanabilmesi, bu hizmetlerden toplumun her kesiminin faydalanması isteği pozitif psikolojinin bakış açısı ile örtüşmektedir. Okullardaki en büyük problemlerden birisi de psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin sadece sorunu olan öğrencilere yapıldığı, psikolojik danışmanlık ve rehberlik servisinden yararlanan öğrencilerin problemli olarak algılanmasıdır (Yeşilyaprak, 2010). Dolayısıyla bu olumsuz etiketleme öğrencilerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik servisinden yararlanmasını azaltmakta ve söz konusu hizmetlerin daha çok öğrenciye ulaşmasını engelleyebilmektedir. Öğrencinin sadece problemi olduğu için değil mevcut iyilik halini artırmak, yaşamını daha kaliteli yaşamak, okul doyumunu arttırmak için servisten yararlanabileceği vurgusu pozitif psikoloji bakış açısından yararlanarak psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin verimi açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla eğitim kurumlarında her öğrencinin bu hizmetlerden faydalanması, sadece sorunlu öğrencilere değil okuldaki her öğrenciye psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin sunulması bağlamında pozitif psikolojiden faydalanılabilir.

Bir diğer husus da psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde problemler ortaya çıkmadan öngörülmesi ve ortaya çıkabilecek problemlerin engellenmesi olarak ifade edilebilen önleyicilik boyutudur (Şahin, 2009). Eğitim kurumlarında ve bireyde yapılacak her türlü tedbir amaçlı çalışma, oluşabilecek problemlerin daha ortaya çıkmadan önüne geçmekte ve faydalı olabilmektedir. Günümüzde psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin yürütülmesinde benimsenen kapsayıcı ve gelişimsel yaklaşım çerçevesinde de önleyici çalışmalar büyük önem arz etmektedir. Bu bağlamda pozitif psikolojinin daha problem ortaya çıkmadan bireyin iyi oluş halini arttırmayı amaçlayan bakışı ve çalışmaları aslında mevcut problemleri daha ortaya çıkmadan önlemekte ve bu açıdan psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleriyle tutarlılık gösterebilmektedir.

## KAYNAKÇA

Akin-Little, K.A. and Little, S.G. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools,* 41(1), 155-162.

Ayas, A. (2009). Öğretmenlik mesleğinin önemi ve öğretmen yetiştirmede güncel sorunlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(3), 1-12.

Bannink, F.P. (2013). Are you ready for positive cognitive behavioral therapy? T*he Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2): 65-73.

Calhoun, L.G. and Tedeschi, R.G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry,* 15(1), 93-102.

Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji: Mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi.* Ü. Şendilek. (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Carver, S.C., Reynolds, S.L. and Scheier, M.F. (1994). The possible selves of optimists and pessimisits. *Journal of Research in Personality,* 28(2), 133-141.

Conoley, C.W. and Conoley, J.C. (2009). Positive pschology and family therapy: Creative techniques and piractical tools for guiding change and enhancing growth. Hoboken, NJ: Wiley.

Cope, T. (2014). Positive psychotherapy: Let the truth be told. *International Journal of Psychotherapy,* 18(2), 62-71.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience.* New York: Harper Perennial.

Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow. In S. Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology.* Chichester: Blackwell Publishing Ltd.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist,* 55(1), 34-43.

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being,* 1(1), 1-22.

Fava, G.A. and Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry,* 34(1), 45-63.

Frankl, V.E. (2018). *İnsanın anlam arayışı.* S. Budak. (Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Frisch, M.B. (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice,* 5(1), 19-40.

Gable, S.L. and Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology,* 9(2), 103-110.

Goleman, D. (2000). *Duygusal zekâ neden ıq'dan daha önemlidir?* B. Seçkin Yüksel (Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.

Haase, J.E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing,* 21(5), 289-299.

Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar.* T. Doğan ( Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Held, B.S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology,* 44(1), 9-46.

*https://ppc.sas.upenn.edu/people/martin-ep-seligman*, (23.03.2020).

Karaırmak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 3(30), 102-115.

Lazarus, R.S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry,* 14(2), 93-109.

Linley, A. (2009). Positive psychology. In S. Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology.* Chichester: Blackwell Publishing Ltd.

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

Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality.* New York: Harper.

Mason, M. and Tiberius, V. (2009). Aristotle. In S. Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology.* Chichester: Blackwell Publishing Ltd.

Moore, B.A. (2012). The progress of mankind. In J. Carlson & M.P. Maniacci (Ed.). *Alfred Adler Revisited.* New York: Routledge/Taylor & Francis Group.

Myers, D.G. and Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science,* 6(1), 10-19.

Pawelski, J. and Gupta, M. (2009). Utilitarianism. In S. Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology.* Chichester: Blackwell Publishing Ltd.

Pektaş, İ., Bilge, A. ve Ersoy, M.A. (2006). Toplum ruh sağlığı hizmetlerinde epidemiyolojik çalışmalar ve toplum ruh sağlığı hemşireliğinin rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi,* 7, 43-48.

Peseschkian N. (2000). *Positive psychotherapy.* New Delhi: Sterling Publishers.

Peseschkian, N. (2012). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method.* Springer Science & Business Media.

Pesseschkian, N. (1982). *Oriental stories as tools in psychotherapy: The merchant and the parrot.* New York: Springer.

Peterson, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inguiry*, 2(1), 1-10.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist,* 55(1), 44–55.

Peterson, C. and Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* New York: American Psychological Association & Oxford University Press.

Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology,* 10(1), 25-40.

Ryff, C.D. and Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology.* New York: Oxford University Press.

Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist,* 55(1), 5-14.

Seligman, M.E.P., Rashid, T. and Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychology,* 61,774-788.

Sin, N.L. and Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology,* 65(5), 467-487.

Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry,* 13(4), 249-275.

Şahin, C. (2009). Eğitim sürecinde öğrenci kişilik hizmetleri ve rehberlik. İçinde M. Güven (Ed.). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Tedeschi, R.G., Park, C.L. and Calhoun, L.G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis.* London: LEA.

Tugade, M.M., Fredrickson, B.L. and Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality,* 72(6), 1161-1190.

Uluğ, F. (1999). *Eğitimde grup süreçleri.* Ankara: TODAİE.

Wong, P.T.P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy,* 40, 85-93.

Yeşilyaprak, B. (2010). *Eğitimde rehberlik hizmetleri.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.