



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi Bülteni

Ekim 2019 Sayı:31

Pozitif

Psikoloji

Bu sayıda, 2000'li yıllardan itibaren literatüre giren ve son zamanlarda da adından sıkça söz ettiren Pozitif Psikoloji akımına dair temel kavramları bulabilirsiniz...

Psikolojinin de pozitif-negatifi olur muymuş diye düşünüyor musunuz? Evet oluyor; son yıllarda “pozitif psikoloji” kavramını sıkça duyuyoruz. Peki pozitif olmasından kastedilen nedir, bu akım insanda neyi dikkate alır gelin sizinle birlikte göz atalım...

Pozitif Psikoloji

İnsanın kişisel deneyiminin olumlu yönlerinin, yani olumlu bireysel özelliklerin ve olumlu geleneklerin bilimsel bir çalışması olarak kabul edilebilir. Kısaca ifade edecek olursak da, “mutluluk” ile ilgilidir. İnsanların, grupların ve kurumların gelişmesine ya da en iyi şekilde işlev görmesine katkıda bulunan koşul ve süreçlerin incelenmesidir.

2000'li yıllarda ABD'li psikolog **Martin Seligman** tarafından telaffuz edilmeye başlansa da, kökeni 1950'li yıllarda ana akım olan ve **Carl Rogers** ile **Abraham Maslow** (İhtiyaçlar piramidinin mucidi) tarafından oluşturulan “**Hümanist Psikoloji**” akımına dayanır.

Pozitif Psikoloji, psikolojinin insanın “olumsuz ve problemlili” tarafına ağırlık verdiğini ve hastalık/psikolojik rahatsızlıklar tıbbi ekseninde kategorize edildiğini ifade eder. Oysa psikoloji her insan için vardır ve olmalıdır da; ortalama bir insanın da psikoloji bilimi tarafından değerlendirilmesi ve daha “işlevsel” olmasının sağlanması önemlidir. Bir başka deyişle de, “neyin sorunlu olduğuna” odaklanmak yerine, “neyin işe yaradığına, neyin gelişmekte güçlü ve etkili olduğuna” odaklanmaktadır.

Arzu Edilen 3 Yaşam

Pozitif Psikolojiye göre kişinin arzu edebileceği 3 yaşamı vardır.

Keyifli Yaşam: Şimdi, geçmiş (tatmin, memnuniyet, huzur, gurur) ve gelecek (iyimserlik, umut, güven, özgüven hakkında olumlu duyguları başarı ile sürdüren bir yaşamdır.

İyi Yaşam: Manevi doyumların ötesinde, fiziksel, kültürel ve sosyal aktivitelere ilişkindir. Bu aktiviteler kişiyi adeta içine çeker, kendinin bilincinde olmaya fırsat tanır. Yaşamın temel alanlarında doyum sağlamak için kişi güçlü yönlerini ve erdemlerini kullanır.

Anlamlı Yaşam: Yaşamdaki görevimiz, sahip olduğumuz erdemleri iş, sevgi, ebeveynlik gibi yaşamın temel alanlarına yaymaktır. Anlamlı yaşam, iyi yaşama bir bileşen daha ekler; o da güçlü yönlerini ve erdemlerini kendi dışında fayda getirecek alanlarda kullanmaktır.

Pozitif Kişilik Özellikleri

İyimserlik: Dış olaylar ile bireyin onlara yaptığı yorumlar arasında orta yolu bulmak için ortaya çıkan mizaç özelliğini temsil eder. İyimser insanlar dahaiyi moda olmaya, daha azimli, başarılı ve daha sağlıklı olmaya eğilimlidirler.

Öz-Belirleme: Bireyin yeterlilik, aidiyet ve özerklik ihtiyaçları karşılandığı takdirde bireyin iyilik hali ve sosyal gelişimi pozitif yönde gelişim gösterir.

Şükran Duyuma: Günümüzde bir çok araştırma daha sık, daha yoğun ya da daha fazla kişiye/olaya karşı şükran hisseden insanların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olma, stres düzeylerinin de daha düşük olma eğilimi gösterdiğini belirtmektedir.

Bilgelik: Yaşamın anlamı ve yaşanışı ile ilgili önemli, zor ve belirsiz konulara dair bilgi ve yargıların sonucudur.

Öğrencilerimiz için güzel bir haber; ergenlik ve erken yetişkinlik dönemi bilgece bilgiyi derinlerden yüzeğe çıkartmak için en uygun dönemlerdir. Bilgiye sahip olabilmek çabası, beraberinde çatışma çözme becerilerini geliştirip uzlaşma kültürüne de katkı yapmaktadır.

Yazıda buraya kadar gelen okuyucuların fark edebileceği genel kanaat, pozitif psikolojinin yaşamdan zevk almak ve insanın sevdiği şeyi yapmasının önemini vurgulanmasıdır.

Peki siz; hayattan zevk alıyor musunuz?

