

Akıl Sağlığı ve Pozitif Psikoloji*Mental Health and Positive Psychology*Yener ÖZEN¹ , İrem TÜRKMEN² **Gönderim:** 11/03/2023**Düzeltilme:** 12/05/2023**Kabul:** 15/05/2023**ÖZET**

Ruh kavramı, en eski uygarlıklardan günümüze dek tanımlanmaya çalışılsa da bu konuda henüz bir fikir birliğine varılamamıştır. Beynin çalışma mekanizması hakkında şu anki kadar geniş bir bilgi birikimine sahip olunmadığı dönemlerde duygu, düşünce ve davranışların ruhtan geldiğine dair bir inanış mevcuttu. Bu anlamda ruh sağlığı ifadesinin akıl sağlığı yerine kullanılması da konuşma diline ne kadar yerleştiğinin bir örneğidir. Psikoloji alanında ruh sağlığını tanımlamaya çalışan birçok kuram vardır. Martin Seligman'ın kurucusu olduğu pozitif psikoloji de bu kuramlardan biridir. Pozitif psikolojiyi diğer kuramlardan ayıran nokta geleneksel kuramların patoloji odaklı olmasına karşı pozitif odaklı olmasıdır. Pozitif psikoloji, geleneksel yaklaşımlara alternatif bir kuram olmaktan ziyade geleneksel kuramların tamamlayıcısı niteliğindedir. Seligman'a göre bireylerde var olan güçlü yanlara odaklanmak ruh sağlığı açısından risk altında olan kişiler için güçlendirici olabilir. Bu çalışmanın amacı akıl, sağlık, akıl sağlığı ve pozitif psikolojiyi tanımlayarak pozitif psikoloji bağlamında akıl sağlığını ele almaktır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, sağlık, akıl, akıl sağlığı, Martin Seligman.

ABSTRACT

Although the concept of soul has been tried to be defined from the earliest civilizations to the present day, a consensus has not been reached yet. There was a belief that emotions, thoughts and behaviors came from the soul in the times when there was not as much knowledge about the working mechanism of the brain as it is now. In this sense, the use of the phrase "mental health" instead of mental health is an example of how much it is embedded in the spoken language. There are many theories in the field of psychology that try to define mental health. Positive psychology, founded by Martin Seligman, is one of these theories. The point that distinguishes positive psychology from other theories is that traditional theories are pathology-oriented versus positive-focused. Positive psychology is a complement to traditional theories rather than an alternative theory to traditional approaches. According to Seligman, focusing on individual strengths can be empowering for people at risk for mental health. The aim of this study is to define mental health, mental health and positive psychology and to discuss mental health in the context of positive psychology.

Keywords: Positive psychology, health, mind, mental health, Martin Seligman.

Önerilen atıf: Özen, Y., & Türkmen, İ. (2023). Akıl sağlığı ve pozitif psikoloji. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 91-102.

¹ Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, yenerozen@erzincan.edu.tr

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, iremturkmen.7@gmail.com

GİRİŞ

Psikoloji Yunanca bir kelime olan psyche ve logos kelimelerinden oluşmuştur. Ruh ve bilgi anlamına gelen bu iki kelimededen ruhbilim olarak yeni bir kelime oluşmuştur. Ruh kavramının bilimsel olarak herhangi bir geçerliliği yoktur. Çünkü ruhun varlığına dair bilimsel bir veri mevcut değildir. Varlığın fiziksel olmayan boyutu olan ruh ve ruhun varlığına olan inanç, binlerce yıldır felsefenin araştırma konusu olmuştur. Homeros, Thales, Heraikleitos, Empedokles, Sokrates ve Platon gibi filozoflar kendi bakış açılarına göre ruhu tanımlamaya çalışmışlardır. Genel olarak ruh kavramı bilinç, algı, duygu, zekâ gibi kavramları karşılayan ve onların yerine kullanılabilen bilimsel karşılığı olmayan bir kavramdır (Bakırcı, 2014).

Ruh sağlığının tanımlanması yaşanan dönemlere göre farklılık göstermektedir. Bulunulan çağda, insana verilen değer ve insana yönelik algı da tanımlama için etkili faktörlerdir. Psikolojinin felsefe, sosyoloji, biyoloji gibi alanlarla etkileşim içinde olması bireylerin davranışlarının yaşadıkları topluma uyum sağlamalarına göre değerlendirilmesine neden olmuştur. İlk olarak Hipokrat hem bedensel sağlık hem de ruh sağlığı tedavisinde vücutta bulunan kan, balgam ve safrayı dengelemeye yönelik çalışmalar yaptı. Hastalıkların doğal bir yolla oluştuğuna dair düşünceye sahipti. Platon ise ruhsal hastalıkların müzikle tedavi edilmesi yönteminden bahsetmiştir. Ortaçağ'da ruhsal hastalığı olanların içlerinde şeytan olduğu ya da cinlerin ruhunu esir tuttuğuna dair bir inanış mevcuttu. Bu sebeple çoğu ruhsal hastalığı olan kişiler cadı oldukları ileri sürülerek yakılmıştır. İyileşme için türlü yollara arayanların başvurdukları bir diğer yöntem de Belçika'daki Gheel adındaki yerleşim yerinde bulunan mezardı. İnsanlar bu mezara gidip hasta olan yakınlarının iyileşmesi için dua ediyorlardı (Namal, 2013).

İslam coğrafyasında ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalar ve ruhsal hastalıklara yaklaşım Ortaçağ'dan oldukça farklı bir çizgide devam ediyordu. İbni Sina ruhsal hastalıklarını sınıflandırarak psikosomatik hastalık kavramını tanımlamıştır. Abbasiler'de ve Tolunoğulları'nda akıl hastalığı olanlar için evler ya da hastane yapıldığı bilinmektedir. Osmanlı Devleti ve Selçuklu Devleti'nde de benzer yapılar görülmekteydi. Akıl hastalarının kalması ve tedavi görmesi için Maristan, Bimarhane, Şifahane isimli aynı işlevi gören hizmet yerleri açılmıştır (Namal, 2013).

19. yy'da ruhsal hastalıkların incelenmesi ve tedavisine dair yöntemler din alanından çıkarak nörolojik çalışmaları yapan hekimlere doğru evrilmiştir. Wilhelm Wundt'un 1879 yılında Leipzig Üniversitesi'nde ilk psikoloji laboratuvarını kurmasıyla bilimsel bir disiplin olmaya başlamıştır. Ruhsal alandaki çalışmalar daha çok Almanya ve Fransa'da baş gösterdi. Önemli hastalıklar tanımlanarak kategorik olarak sınıflandırıldı. Bu dönemde yaptığı çalışmalarla adından söz ettiren isimler arasında Freud, Charcot, Adler, Jung, Pavlov, Breuer gibi isimler yer almıştır. Ruh sağlığını açıklamak için çeşitli kuramlar ortaya atılmıştır. Genel olarak 2. Dünya Savaşı öncesine kadar psikolojiyle ilgili çalışmalar patoloji odaklı devam ederken 1998 yılında Martin Seligman'ın kurucusu kabul edildiği pozitif psikoloji çalışmalarıyla artık araştırma konusu gelişim ve pozitif odaklı olmaya başlamıştır. Seligman'dan önce de iyi oluşla ilgili çalışmalar yapan isimler olsa da APA başkanı olduktan sonra bu alandaki çalışmalara dikkat çeken ve hız kazandıran kişi Martin Seligman'dır (Eryılmaz, 2017).

Seligman, ilk olarak öğrenilmiş çaresizlik üzerine yaptığı çalışmalarla adından söz ettirmiştir. Pozitif psikolojiyle birlikte depresyon, iyimserlik vb. konuları da çalışma alanına girmiştir. Pozitif psikolojinin popüler olmasıyla birlikte öznel iyi oluş, akış, psikolojik sağlamlık, umut ve iyimserlik kavramları daha çok araştırma konusu olmaya başlamıştır. Kurama yöneltilen çeşitli eleştiriler de olmuştur. Bu eleştirilerden bazıları pozitif psikolojinin olumluya odaklanıp olumsuz özellikleri göz ardı etmesi, olumlu ve olumsuz duyguları kesin sınırlarla ayırması ve araştırma yöntemiyle ilgilidir (Kulbaş ve Özabacı, 2021).

Sağlık Kavramı

Sağlık ve hastalık, günlük hayatta sık kullanılan ve insan hayatının belirli dönemlerini meşgul eden önemli iki kavramdır. İkisi arasındaki ayrımın net ve kesin olmayışı sağlıkla ilgili geçmişten günümüze kadar çeşitli tanımların yapılmasına neden olmuştur. Bu tanımlar genel olarak tanımlı yapan uzmanların bulunduğu kültüre ve çağa göre farklılaşmaktadır. Tanımlardan ilk akla geleni ve yaygın olanı Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 1946 yılında yapmış olduğu “Sadece sakatlığın olmaması değil fiziksel ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” tanımıdır. Bu tanım kısa ve anlaşılır olmasına rağmen devamında birçok tartışmaya kapı aralamıştır. Eleştirilerden biri de yapılan bu tanımda tanımların zaman içerisinde ihtiyaçlara göre değişebilen dinamik bir yapısının olduğuna dair bilgiye yer verilmemiş olmasıdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün bu tanımına yakın bir zamanda “Sosyal ve ekonomik olarak üretici bir yaşam sürebilme” ibaresi eklenmiştir. Yukarıda yer alan iki tanım da incelendiğinde sağlığın karmaşık bir kavram olduğu ve daha geniş tanımlamalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir (Kesgin ve Topuzoğlu, 2006).

“Tam bir iyilik hali” ifadesi gerçekleşmesi mümkün olmayan bir durumu, ulaşılabilecek bir ideali tarif etmektedir. Sonradan eklenen tanım incelendiğinde ise sağlığın sadece kişisel boyutunun olmadığını toplumsal ve ekonomik bileşenlere sahip olduğu, bu bileşenlerin birbirinden etkilendiği ve birbirini etkilediği görülmektedir. Tanımın akla getirdiği bir diğer soru da hastalık ve sağlık kavramlarının birbirinin zıttı olup olmamasıdır. Bu iki kavram zıt anlamlı olmadığı gibi hastalık kavramı da öznel bir kavram olup bireyin algılarıyla ilişkilidir. Doktorların tetkikleri sonucunda hasta olduğunu iddia eden kişilerin sağlıklı olduğu durumlar da bulunmaktadır (Hayran, 2011). Bireylerin kendilerini sosyal, duygusal, fiziksel ve ruhsal yönden hasta ya da sağlıklı olarak algılamaları subjektif sağlık olarak ifade edilirken doktorlar tarafından yapılan muayene ve testler sonucunda hastalığın varlığına karar verilmesi objektif sağlık olarak kabul edilmektedir. Bir kişinin sağlıklı olarak kabul edilmesi için hem objektif hem de subjektif olarak sağlıklı olması gerekmektedir.

Sağlığı farklı yönleriyle açıklamaya dair çeşitli modeller ortaya atılmıştır. James S. Larson sağlığı tıbbi model, WHO modeli, iyilik hali modeli ve çevresel uyumlama modeli olarak dört başlıkta ele almıştır (Eryılmaz, 2017).. Tıbbi model mevcut bir hastalığa sahip olmayan insan biyolojisinin kimyasal faktörlerle, genetik bozulmalarla normal kabul edilen durumdan anormal kabul edilen duruma geçmesi ile ilgilenmektedir. WHO modelinde, Dünya Sağlık Örgütü'nün 1946 yılında yapmış olduğu tanımdan yola çıkarak hem biyolojik hem de ruhsal olarak bir hastalığın bulunmamasının gerekliliği ifade edilmektedir. İyilik hali modelinde beden zihin birlikteliği ele alınmıştır. İnsanın yaşadığı hastalıklarla hem bedensel hem de zihinsel olarak savaşmasına, çaba göstermesine dikkat çekilir. Son olarak çevresel uyumlama

modelinde ise uyum kavramı öne çıkar. İnsanların hem içinde bulunduğu fiziksel çevreye hem de iletişime geçtikleri sosyal çevrelere uyum sağlaması beklenir (Yüksel, 2021).

Sağlıkla ilgili yapılan tanımların kapsamının geniş olmadığından bahsedilmiştir. Bu tanımları daha kapsamlı şekilde ele alabilme fırsatı sağlaması için sağlığın boyutlarının da incelenmesi gerekir. Hâlihazırda Naidoo ve Wills'in tanımladığı 6 boyut bulunmaktadır. Bu boyutlar:

- **Sosyal Sağlık:** Sosyal sağlık, bireylerin var olan sosyal destek mekanizmalarıyla ilişkilidir. İnsanın sadece biyolojik yönünün olmadığı ve sosyal bir varlık olarak bağ ve iletişim kurarak varlığını devam ettirdiği göz önünde bulundurulduğunda sosyal desteğin yaşamın büyük bir kısmını etkilediği ve sağlık üzerinde önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. İlk olarak bakım verenle ve aileyle başlayıp zamanla okul, arkadaş, iş yaşamıyla genişleyen sosyal çevrenin bireylerin sağlığı üzerinde hem pozitif hem de negatif etkileri vardır. Sosyal sağlığın bireyler üzerindeki etkisinin yanı sıra diğer boyutlarla birlikte değerlendirilmesinin daha sağlıklı olacağı kabul edilir.
- **Fiziksel Sağlık:** Bireylerin vücudunda meydana gelen vücut bütünlüğünü tehlikeye atan kazaları, yaralanmaları ya da biyolojik olarak geçirdiği hastalıkları içermektedir.
- **Cinsel Sağlık:** Cinsellik, bireyin doğumu ile başlayıp ölümü ile sona eren süreçte sahip olduğu en temel gereksinimlerden biridir. Sadece üremeyi değil bunun yanında içinde bulunduğu toplumla ilgili sosyal, ekonomik, kültürel ilişkileri, toplumsal cinsiyet kalıplarını, kendi cinsiyetine ve diğerlerine yönelik algılarını ve tutumlarını, cinsel kimlik oluşumunu etkileyen önemli bir kavramdır (Gürsoy ve Zeren, 2018). Cinsel sağlığın varlığının konuşulması için yalnızca cinsel fonksiyonlarda bir hastalığın bulunmaması yeterli değildir. Bunun yanında bireyin cinselliğe dair olumlu duygu ve düşüncelere sahip olması, fiziksel ve sosyal olarak iyilik hainde olması beklenir. Cinsel sağlığın bireylerin yaşam kalitesi için önemli bir etkisi olduğu da bilinmektedir.
- **Ruhsal Sağlık:** Ruhsal sağlık en genel tanımıyla kişinin yaşına uygun olarak etki altında kalmadan kararlar alabilmesini, içinde yaşadığı toplumla ve kendisiyle uyum içerisinde olmasını, stresle etkili başa çıkabilme becerisine sahip olabilmesini, sosyal-duygusal ve psikolojik açıdan iyi oluşunu içeren bir kavramdır.
- **Zihinsel Sağlık:** İnsanların sağlığı üzerinde etkileşimde buldukları toplumun ve o topluma ait kültürün etkili olduğu bilinmektedir. Normal ve anormal kabul edilen davranışların kültüre ve topluma göre değiştiği göz önünde bulundurulduğunda zihinsel sağlığın, bireylerin 6 ana boyuta göre değerlendirilmesiyle daha doğru tanımlanabileceğini öneren çalışmaları dikkate almak elzemdir. Bahsedilen 6 boyut şu şekildedir: Bireyin kendisine yönelik tutumları, kişinin kendi potansiyellerini eylem yoluyla gerçekleştirme derecesi, bireyin kişiliği ile işlevin birleşmesi, bireyin sosyal etkilere karşı bağımsızlık derecesi, bireyin çevresini nasıl algıladığı, hayatı olduğu gibi kabul etme ve ona hâkim olma yeteneği (Üngür, 2021).
- **Duygusal Sağlık:** Duygusal sağlık, bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında yeniden toparlanma gücünü, başkalarıyla güçlü ilişkiler kurmasını ve bu ilişkiler yoluyla duygularını ifade edebilme yeteneğini içermektedir.

Akıl/Ruh

Ruh kavramına ilişkin cevap arama isteği insanlığın en eski tarihlerinden günümüze değin süregelmiştir. Aranılan cevap, bir yandan da insanların varlığını anlamlandırmasına yardımcı olacaktır. Her dönemde farklı kavramlarla açıklanmaya çalışılan ruha dair günümüz dünyasında da bilimsel bir bilgiye henüz ulaşamamıştır.

Soru sormak felsefenin temel yapılarından biridir. Çünkü felsefe düşünmeyi gerektirir ve sorgulamalar felsefenin doğasında vardır. Sorulan sorular alınacak cevaplardan daha önemlidir. Önemli olan sorulan soruların insanları yeni sorulara yönlendirmesidir. Antik Yunan felsefesinde de ruhu açıklamaya yönelik filozoflar tarafından çok sayıda düşünce ortaya atılmıştır. İlk olarak ruh, Yunanca'da "psyche" kelimesinden türetilmiştir. Nefes, soluk almak ve üfleme anlamına gelmektedir. Batukan (2016), kitabında Yunan mitolojisinde Eros'un, arzunun tanrısı olarak bilinen psyche isminde bir kıza âşık olduğundan bahseder. Bu durum Arapça'da arzulayan ve arzulanan anlamına gelen nefes ve nefes kavramlarına benzerliğiyle dikkat çekmektedir.

Homeros, metinlerinde psyche'yi kahramanlar bir tehlikeyle karşılaştıklarında veya öldüklerinde vücutlarını terk eden soluğu tasvir ederken kullanmıştır. Thales evrendeki her şeyin sudan meydana geldiğini ve her varlığın bir ruhu olduğunu öne sürerken Herakleitos ise ruhun ateşten olduğunu iddia etmiştir. Empedokles'e göre de ruh bedeni harekete geçirir ve eğer insan yaşamını ahlaklı bir şekilde sürdürürse ruh ve beden sağlığının da iyi olacağını ifade etmiştir. Sokrates ise ruhu ve bedeni bir bütün olarak görüp ruhun bedeninin kontrolünü sağladığında mükemmelleşeceğini savunmuştur. Son olarak Platon, ruhu bedene kıyasla bozulmayan, yok olmayan bir öz olarak görürken gerçeğin bilgisine de ruhun erişebileceğini söyler (Moonlighter, 2022).

Neredeyse bütün dinlerde ve inanışlarda ruhun varlığına ilişkin kabuller bulunmaktadır. Ruhun insanın özünü oluşturduğunu, sevgi, nefret, düşünme, hissetme gibi eylemlerde bulunduğu ve bedeninin bir kıyafet gibi ruhu sarmaladığına inanılır. Hinduizm'de ruhun öldükten sonra yaşarken yaptığı eylemlerin karma yasası sonuçlarına göre tekrar doğacağına yönelik inanış vardır. Eski Ahit'in Tekvin bölümünde ruhtan şöyle bahsedilmiştir: "Ve Rab Tanrı yerin toprağından adamı yaptı ve onun burnuna hayat nefesini üfledi. Ve adam yaşayan can oldu (Tekvin, 2/7)". Matta İncil'inde "Bedeni öldüren ama ruhu öldüremeyenlerden korkmayın. Ruh da bedeni de cehennemde mahvedebilen Tanrı'dan korkun." şeklinde bahsedilmiştir. Kur'an'da ise İsrâ suresinin 85. ayetinde "Sana ruhtan soruyorlar, de ki; ruh rabbimin emrindedir ve size bu hususta az bilgi verilmiştir" şeklinde yer almaktadır. Görüldüğü üzere ruhla ilgili çok fazla yorum, düşünce ve kaynak olmasına rağmen ruhun ne olduğuyla ilgili verilen bilgi çok azdır ve bu durum da onu anlamayı zorlaştırmaktadır.

Ruh Sağlığı

Ruh sağlığı kavramı günlük hayatta insanlar tarafından sıkça dile getirilen, sosyal medya, TV gibi kitle iletişim araçlarında sık sık üzerine konuşulan bir konu haline gelmiştir. Bireylerin ruh sağlığının olumlu ya da olumsuz yönde gelişmesinde çocukluk yaşantılarının etkili olduğunu açıklamaya çalışan çeşitli kuramlar vardır (Eryılmaz, 2017). Bu yaşantıların iyi anlaşılmasının ve tanımlanmasının kişinin yaşadığı problemi çözmeye yardımcı olacağı öne

sürülür. Günümüz toplumunda çoğunluğun aşına olduğu bu kavram hakkında herkesin kendine göre bir tanımı olmasına rağmen genel olarak ne anlama geldiği tam anlamıyla bilinmemektedir. Öte yandan Gödeş (2015), makalesinde ruhun bilimsel olarak ispatlanmamış metafiziksel bir kavram olduğunu vurgular. Geçmiş dönemlerde beyin ve beynin çalışma sistemi hakkında günümüzdeki kadar bilgi sahibi olunmadığından insanların duygu, düşünce ve davranışların kalpten ve ruhtan geldiğine inandığından bahsetmektedir. ‘‘Kalbini ferah tutmak’’ sözünü buna örnek olarak göstererek aslında bahsedilen dingin olma halinin duygu, düşünce, beyin fonksiyonları ve nörokimyasal maddelere bağlı olduğunu ifade etmiştir. Günlük hayatta kullanılan bu ve benzeri deyimleri alışlagelmiş halleri dışında gerçek anlamlarında ‘‘Beynini ferah tut’’ şeklinde kullanmanın mümkün olmadığını ve aslında ruh sağlığı kavramının da akıl sağlığını kastettiğini çalışmasında gerekçelendirmiştir (Tan, 2021).

Ruh sağlığının tanımını yapmak sanıldığı kadar kolay değildir. Bunun sebebi sağlıklı/hasta, normal/anormal arasındaki ayrımın belirgin olmamasıdır. Ayrıca tanımlamak için başvurulan kuramların her birinin belirlediği ölçütler de farklılaşmaktadır. Örneğin kimi kuram toplumsal normları ölçüt alabilirken başka bir kuram kendi ölçütleriyle ideal bir form hazırlayarak bu ölçütlerin bireylerde varlığı ve yokluğu üzerinden tanım yapmayı tercih etmiştir (Sargın, 2021). Buradan yola çıkarak kuramların tanım için yol gösterici olsalar da eksiklerinin olduğu yorumu yapılabilir.

Dünya Sağlık Örgütü’nün (2005) yaptığı tanıma göre: Ruh sağlığı kişilerin kendilerinde var olan potansiyellerin ve yeteneklerin farkında olması, günlük hayatlarında karşılaştıkları stres yaratan olaylarla sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını kullanması, üretken olduğu ve verimli çalışabildiği, parçası olduğu toplum ile uyum içinde yaşadığı ve o topluma katkı sağladığı iyilik hali olarak ifade edilmiştir. Genel olarak ruh sağlığı ile ilgili yapılan tanımlara bakıldığında ortak noktaların sevme ve çalışma kapasitesi, topluma uyum sağlama ve stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma becerisi göze çarpmaktadır. Ersezgin (2018), ruh sağlığının bozulmasına ilişkin biyomedikal ve biyopsikososyal olmak üzere iki modelden bahsetmiştir. Biyomedikal modele göre bireylerin biyolojik yapısında oluşan bozulmalar, hastalıklar aynı zamanda kişinin ruh sağlığını da olumsuz etkilemektedir. Ruh sağlığında meydana gelen bu olumsuz etkilenmeyi beyin görüntüleme, genetik, nöropsikoloji, biyokimya gibi yöntemlerle açıklamaktadır. Biyopsikososyal model ise ruh sağlığındaki bozulmaları yalnızca biyolojik nedenlerle açıklayan modellere karşı çıkar ve bu yöntemlerin tek başına kullanımının ruh sağlığı tedavisinde yeterli olmadığına dikkat çeker. Biyolojik faktörlerin yanında toplumsal faktörlerin varlığının da incelenmesi gerektiğini vurgular. Bu görüşe göre kişi içinde bulunduğu toplumla karşılıklı bir etkileşim içindedir. Toplumdan hem etkilenir hem de toplumu etkiler. Sonuç olarak biyopsikososyal modele göre ruhsal alanda oluşan bozulmalar bireyin kişisel özelliklerine, sosyal ve toplumsal etkileşimlerine, genetik yatkınlığına bağlı olarak meydana gelmektedir.

Pozitif Psikoloji Bağlamında Ruh Sağlığı

Pozitif psikolojinin kurucusunun o dönemde Pennsylvania Üniversitesi’nde profesör olan Martin E. P. Seligman olduğu bilinmektedir. Uzun süre öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili araştırmalar yürüten Seligman, 1998 yılında Amerikan Psikologlar Derneği başkanı olarak seçilmiştir. Seligman’ın amacı, ruh sağlığı alanında süregelen hastalık odaklı psikoloji

yaklaşımını düzelterip gelişim ve pozitif odaklı yaklaşıma hız kazandırmaktı (Hefferon ve Boniwell, 2011/ 2018).

Pozitif psikolojiyle ilgili çalışmalarda Seligman ile Csikszentmihalyi'nin 1997 yılında bir araya geldikleri tatilde Seligman ve kızı arasında geçen hikâyeye sıkça yer verildiği görülür. Seligman pozitif psikolojinin o gün gül bahçesinde kızıyla arasında geçen konuşma sonucu yaşadığı aydınlanmadan ortaya çıktığını söyler. O yıllarda beş yaşında olan kızı babasının dikkatini kendi üzerine çekmek için çeşitli yollar denemekten Seligman kızına öfkelenir. Beklediği tepki bu olmayan kızı Nikki, babasına küçükken ne kadar çok ağladığını ama sonraları bu ağlamaları durdurmayı başardığını söyler. Eğer kendisi ağlamalarını durdurabilirdiyse babasının da bağırması ve şikâyet etmeyi durdurabileceğini söyler. Seligman bu olaydan sonra yanlış ve kötü giden şeylere takılıp kalmak yerine doğru ve güçlü olan yönleri geliştirmenin önemini idrak etmiştir. Daha sonraki kariyeri boyunca da bu farkındalığı devam ettirmeye ve destekleme çalışmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2011/2018).

2. Dünya Savaşı'ndan önce psikolojinin üç görevi olduğu bilinmektedir. Bunlar: (1) akıl hastalıklarını tedavi etmek, (2) insanların daha iyi ve tatmin edici bir yaşam sürmesine yardım etmek, (3) üstün yetenekleri tespit etmek ve geliştirmek. Yukarıda bahsedilen hikâyeden sonra Seligman fark etti ki bu üç görevden son ikisi büyük ölçüde ihmal edilmiştir. Bu farkındalıktan sonra APA başkanı olmasından güç alarak pozitif odaklı bir psikoloji için çalışmaya karar vermiştir (Linley ve diğerleri, 2006). Seligman ve Csikszentmihalyi psikolojide güçlü özellikler, erdemler, iyi oluş, mutluluk gibi yaşamı değerli kılan özelliklerle ilgili yeterli bilgi elde edilmemesini eksiklik olarak gördüler. 20. yy'ın ilk yarısında meslek seçimi, akademik problem, yaşam güçlüğü gibi konulara yönelerek insanlara bu konularda yardımcı olmaya çalışıldı. 20. yy'ın ikinci yarısında itibaren ise psikoloji ırkçılık, şiddet, zorlu yaşam olayları ve depresyon gibi patolojilerle daha yakından ilgilenmeye başladı. Bunun sonucunda insanların normal ve anormal olarak etiketlenmesi baş gösterdi. Anormalliği ve sorunları anlamak, tanımlamak, tedavi etmek için hastalık modeli kullanıldı. Hastalık modeli tıp biliminden alınmıştır. Hastalık modelinin kullanılması hastalığın nedenlerini, nasıl geliştiğini incelemeyi sağlamıştır (Altmaier, 2019). Patoloji odaklı psikoloji insanları kendi hayatlarında daha edilgen ve dış faktörlere oldukça açık varlıklar olarak gösterirken pozitif psikoloji bireyleri kendi kararlarını alabilen, kendi hayatlarında söz sahibi, yaratıcı, gelişime açık bireyler olarak kabul etmektedir. Bu nedenle pozitif psikoloji, psikolojinin sadece zayıflıkların, hastalıkların incelenmesini değil güçlü yanların, olumlu özelliklerin de incelenmesini içermektedir. Bireylerin güçlü karakterlere, erdemlere, pozitif yaşantılara sahip oluşu ruh sağlıklarını korumada önemli bir kalkan görevi görmektedir.

Pozitif psikoloji bilimsel bir disiplin olarak insanları hem biyolojik ve kişisel olarak hem de toplumsal ilişkiler, kurumsal, kültürel ve sosyal açıdan incelemektedir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta pozitif psikolojinin bilimsel bir disiplin olmasıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji çalışmalarını yaparken nörobilim, genetik, epidemiyoloji gibi çeşitli bilimsel yöntemlerden faydalanır. Daha önceki dönemlerde de araştırma konusu olan mutluluk, iyi oluş kavramlarıyla ilgili nörobilim gibi çeşitli bilimsel gelişmelerle birlikte daha birikimli ve etkili araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Aynı zamanda pozitif psikolojinin ortaya çıkması ve gelişmesi, psikolojiyi patoloji odaklı olmaktan

alıkoymuştur (Hodes ve Gau, 2016).

Avusturyalı psikolog Maria Jahoda (1958), normal kabul edilen bir nüfusta bulunduğunu varsaydığı altı kriteri İdeal Ruh Sağlığı'nda açıklamıştır. Bunlar: (1) etkili benlik algısı, (2) gerçekçi öz saygı ve kendini kabul, (3) davranışın istemli kontrolü, (4) dünyanın doğru şekilde algılanması, (5) ilişkileri ilgili bir şekilde sürdürme, (6) kendi kendini yönetme ve üretken olma. Pozitif ruh sağlığı ve iyi oluşun varlığı için bu altı kriterin gerekliliğinden söz etmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2011, aktaran Koşucu, 2016). Corey Keyes'in araştırmalarına göre ruhsal bir hastalığın olmayışı kişinin ruh sağlığına sahip olduğunu gösteremeyebilir.

Pozitif psikoloji sadece Martin Seligman'dan ibaret değildir ve bu konu kendisinden önceki filozofların, araştırmacıların da bir dönem gündeminde olmuştur. Hefferon ve Boniwell, (2011/2018, s.8), pozitif psikoloji hareketinin öncesinde de iyi oluşu araştıran dört gruptan bahsetmiştir. Öncelikle Aristoteles, mutluluğun insanlık için en yüksek iyilik olduğunu fakat bunun insanlık için yegâne amaç olmadığını ileri sürmüştür. Jeremy Bentham'ın öncüsü olduğu faydacılık akımı, en büyük mutluluğu en çok sayıda en çok insanda iyiliği sağlamak olarak görmüştür. Psikolojinin İlkeleri yazısı ve kitabının duygular bölümü ile pozitif psikolojiyle ilişkilendirilen William James, duyguların fiziksel eylemlerin sonucunda ortaya çıktığı savını öne sürmektedir. Son olarak hümanist psikolojiyle bilinen Abraham Maslow, 1954 yılında pozitif psikoloji kavramını psikoloji terminolojisine kazandırmıştır. Hümanist psikoloji ve pozitif psikolojinin insan doğasına bakışı da benzerlik göstermektedir. İnsanların kendini tanıması, hayatını yönlendirmesi, gelişimini devam ettirmesi için gerekli gücün kendisinde olduğunu varsayar. İnsan doğasına bakışı olumlu olan pozitif psikoloji bireylerde kendini gerçekleştirme potansiyelinin olduğunu savunur. Demir ve Türk (2020), Viktor Frankl'in hayatın anlamı ve insanın anlam arayışı ile, Alfred Adler'in ise insanların güçlü yönlerine dikkat çektiği bireysel psikoloji ile pozitif psikolojinin konu alanına girdiğini ifade eder.

Pozitif psikoloji yeni bir yaklaşım olmasına rağmen kendisinden önceki çalışmaları da kapsadığı için birçok kavramı içinde bulundurmaktadır. Bu kavramlardan ilki öznel iyi oluş kavramıdır. İyi oluş kavramı ve mutluluk çoğu zaman birbirinin yerine kullanılır. Seligman bu iki kavramı birbirinden ayırmıştır. Duygu, bağlılık ve anlam olmak üzere üç ögeye mutluluk başlığı altında yer verirken iyi oluşu olumlu duygular, bağlılık, ilişkiler, başarı, anlam ve amaç olmak üzere beş ögeye ayırmıştır (Topuz, 2013). Öznel iyi oluş pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumunu içinde barındıran bir kavramdır. Bireyler pozitif duygulanım yaşadıklarında kendilerini daha enerjik, neşeli, hoş duygular içinde hissederken negatif duygulanımda daha gergin, stresli, korkulu, öfkeli hissederek. Bu açıdan bakıldığında mutluluğun, negatif ve pozitif duygulanımda farklı düzeylerde olduğu çıkarımı yapılabilir (Tağ ve Çetinkaya, 2019:862-863).

Pozitif psikolojinin inceleme konularına erdemleri dâhil etmesiyle birlikte umut ve iyimserlik kavramları da öne çıkmaya başlamıştır. Umut ve iyimserlik, insanların bakış açılarını değiştirmesi sonucunda onları mutluluğa götüren iki önemli kavramdır. Aynı zamanda tükenmişlik duygusunu azaltmakta ve umutsuzluğa karşı da koruyucudur. Dini bir inanışa sahip olmakla umut arasında da bir ilişki vardır. Din insanlara sabır, şükür, affedilme gibi kavramlarla umut aşılabilir ve gelecek için beklenti oluşturmalarını sağlar (Bulut, 2023). İyimserlik zorlu yaşantılara rağmen bireylerin geleceğe olumlu bakmasını sağlamaktadır. Bu açıdan

bakıldığında iyimserliğin bireylerin mutlu olma ve yaşamdan doyum alma düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. İyimser bireyler olumlu duyguları daha sık, olumsuz duyguları daha az deneyimlemektedir (Sapmaz ve Doğan, 2013).

Psikolojik iyi oluş, bireylerin sahip oldukları potansiyellerini verimli kullanabileceği en iyi düzeye çıkarma gayretidir. Bireylerin yeteneklerinin ve potansiyellerinin bilincinde olması ve en iyi düzeyde bu potansiyellerini kullanabilme becerisine sahip olmaları, yaşamlarından doyum almaları, kişisel ihtiyaçlarını karşılayabilme düzeyleri psikolojik iyi oluşa etki etmektedir (Parvizi ve Özabacı, 2022).

Psikolojik sağlamlık, pozitif psikoloji hareketi ile popülerlik kazanan kavramlardan biridir. Psikolojik sağlamlığın varlığı için bireyin yaşamını tehdit edici ya da olumsuz bir yaşantının olması ve kişinin ota çıkarak bu değişikliğe sağlıklı bir uyum sağlamış olması gerekir (Kararımak, 2006). Genel sağlık, genetik yatkınlık, cinsiyet, mizaç, kişilik özellikleri, bilişsel kapasite, pozitif benlik algısı, kişilerarası ilişkiler, aile ortamı psikolojik sağlamlığı etkileyen iç ve dış kaynaklı faktörlerdir. Kişinin hem bireysel hem ailesel hem de çevresel pozitif özelliklere sahip olması psikolojik sağlamlığını artırmaktadır (Ayar, 2018).

Mihalyi Csikszentmihalyi 1960'lı yıllarda sanatçıların yoğun konsantrasyon durumundan etkilenerek akış kuramını ortaya koymuştur. Csikszentmihalyi'nin farklı yıllarda yaptığı çalışmalarda akış yaşantısı, bireyin tüm dikkatini uğraşmakta olduğu işe vermesi ve o iş dışındaki uyaranların önemli gelmemesi olarak ifade edilmiştir. Birey akış yaşantısını deneyimlediğinde gerçekleştirdiği eyleme yoğun bir dikkatle katılım sağlar. Aynı zamanda kişinin yaptığı işin zorluk düzeyiyle sahip olduğu yetenek arasında bir uyum ve dengenin olması gerekmektedir. Eğer işin zorluğu sahip olduğu potansiyelden daha fazlaysa kişi o işi yapmaktan vazgeçebilir ve sıkılabilir. Akış yaşantısı bireylerin daha olumlu duygular yaşamasını sağlarken iyi oluşu da iyi yönde etkilemektedir (Turgut ve Ümmet, 2021).

Pozitif psikoloji müdahaleleri üç boyutta ele alınmıştır. Bunlar (1) olumlu ve pozitif konulara odaklanılır, (2) müdahale sonucunda bireyde olumlu değişimlerin yaşanmasını sağlayacak noktalar üzerinde durulur, (3) müdahalelerde danışanın olumsuz ya da zayıf yanları yerine bireyin iyilik halini artıracak pozitif ve güçlü yönlerini ortaya çıkaracak çalışmalar yapılmalıdır. Pozitif psikoloji müdahalelerinin en temel özelliği bireylerin iyi oluşlarının artırılması ve bireylerin güçlü özelliklerinin keşfedilip geliştirilmesidir. Mutlulukla ilgili araştırmalarda mutluluğun %50'sinin genetik faktörlere, %10'unun koşullara, %40'ının ise müdahalelere ve amaçlı davranışlara bağlı olduğu bulunmuştur. Bu orana bakıldığında genetik faktörlerde sonra müdahalelerin önemi dikkat çekmektedir. Her pozitif psikoloji müdahalesi her bireye uymamaktadır. Seçilen müdahale bireyin yaşam tarzına, problemine ve güçlü özelliklerine uygun olmalıdır (Eryılmaz, 2017).

Pozitif psikolojinin popülerliğinin ve bu alanda yapılan çalışmaların sayısının artmasının yanında kurama yöneltilen eleştiriler de bulunmaktadır. Bu eleştirilerden biri, pozitif psikolojinin hümanistik psikolojiye yeterince değer vermemesine yöneliktir. Pozitif psikoloji alanında çalışma yapan kişiler bu alanda kendilerinden önce gelen kuramlara ve tarihsel birikime değer verdiklerine yönelik açıklama yapmışlardır. Lazarus (2003), pozitif psikolojinin sadece olumlu yönler vurgu yaptığını, pozitif psikolojinin araştırma metodunun araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri açıkladığı halde sebeplerini ortaya koymada yetersiz olduğunu

ifade etmiştir. Held (2004), bireylerin olumsuz özelliklerini göz ardı ederek sadece olumlu ve güçlü özelliklere vurgu yaptığı gerekçesiyle pozitif psikolojiyi eleştirmiştir.

Eleştirilerden bir diğeri de pozitif psikolojinin duyguları olumlu ve olumsuz olarak kesin sınırlarla ayırmasıdır. Duyguların karmaşık bir yapıda olduğu ve aynı anda birden çok zıt duygunun bir arada yaşanabileceği görüşü vardır. Bunun dışında olumsuz olarak kabul edilen bir duygu farklı bir durumda olumlu olarak değerlendirilebilir. Örneğin, öfke olumsuz bir duyguyken yaşamı tehdit edici bir olayda hayatta kalmak için kullanıldığında olumlu olarak kabul edilebilir. Kowalski (2002) şikâyet etme ve sızlanma davranışlarının olumsuz olarak değerlendirildiğini fakat bu davranışların olumsuz duyguları hafiflettiğini ifade etmektedir. Örneğin bireylerin aralarındaki iletişimsizlikten şikâyet etmeleri, aralarındaki problemi çözmeye çalışmalarını ve iletişim dilini değiştirmelerini sağlayabilir.

SONUÇ

Pozitif psikoloji bilimsel alt yapıya ve tarihsel birikime sahip bir kuramdır. Kendisine yöneltilen eleştirilerin aksine bireyi olumlu ve olumsuz özellikleriyle bir bütün olarak değerlendirir. Pozitif odaklı bir yaklaşımla bireylerin güçlü ve olumlu yönlerini fark edip geliştirmesinin iyilik halini de artıracaklarını savunmaktadır. Kişileri geliştiren faktörlerin neler olduğu araştırılır. Buradaki gelişim kavramından kasıt, bireylerin hastalıkla ya da olumsuz bir yaşantıyla mücadele edebilmesi, hem kişisel hem de toplumun parçası olarak sağlıklı davranışlarda bulunması ve duygusal olarak daha dinç hissetmesi sayılabilir. Bu yönüyle psikolojinin ruh sağlığına patoloji odaklı yaklaşımından ayrılmakta ve patoloji odaklı yaklaşımın gözden kaçırdığı, eksik kaldığı kısımları tamamlamaktadır. Pozitif psikoloji mutluluğun yanında öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş, akış, travma sonrası büyüme gibi kavramları da kendisine araştırma konusu yapmıştır. Bireylerin ve içinde yaşadıkları toplumun iyilik halini önemseyen ve iyilik halini artırmayı hedefleyen bir kuram olmasıyla pozitif psikoloji, ruh sağlığı için yadsınamaz bir öneme sahiptir.

KAYNAKÇA

- Altmaier, E. M. (2019). Promoting positive processes after trauma. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2016-0-02551-2>
- Ayar, D. (2018). Gençlerde psikolojik sağlamlık. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(15), 91-112.
- Bakırcı, Ç. M. (26 Mayıs, 2011). Ruh kavramının bilimsel terminoloji ve sinirbilim çerçevesindeki analizi. Evrim Ağacı, <https://evrimagaci.org/ruh-kavraminin-bilimsel-terminoloji-ve-sinirbilim-çerçevesindeki-analizi94?ysclid=lermmolbt2859924744>.
- Batukan, C. (2016). Anima-Lizm: İnsan hayvan ve bitkilerde ruh üzerine. Altıkkırbeş Yayınları.
- Bulut, K. (2023). Dindarlık, umut ve iyimserlik ilişkisi. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, (6), 235-244.
- Demir, R., & Türk., F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2).
- Ersezgin, R. (2018). Algılanan iş stresi ile tükenmişlik düzeyi ve ruh sağlığı profilinin ilişkisi: Psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılığın aracı rolü (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif Psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 9 (3):346-362
- Hodes, M., Gau, S. (Eds.). (2016). Positive mental health, fighting stigma and promoting resiliency for children and adolescents. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2015-0-00449-X>
- Gödeş, M. (Mart, 2015). Ruh sağlığı nedir, ruh sağlığı nasıl bozulur?. Tavsiyeediyorum, https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_14361.htm.
- Hayran, O. (2011). Sağlık ve hastalık. *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*, 23, 82-85.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2018). Pozitif psikoloji kuram araştırma ve uygulamalar (T. Doğan, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi 2011).
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-142.
- Kesgin, C., & Topuzoğlu, A. (2006). Sağlığın tanımı; Başa çıkma. *Journal of İstanbul Kültür University Science and Engineering*, 4(3), 47-49.
- Koşucu, D. (2016). Otantiklik ile ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kowalski, R. (2002). Whining, griping and complaining: Positivity in the negativity. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1023-1035.
- Kulbaş, E., & Özabacı, N. (2021). Pozitif psikoloji akımının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip anneler örneğinde Atıf Cite incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 3 (3), 676-695. <https://doi.org/10.47793/hp.991219>
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109.
- Linley, P. A., Stephen, J., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Moonlighter (15 Temmuz, 2022). Felsefede ruh kavramı. *Dergio*, <https://dergio.com/20220815/felsefede-ruh-kavrami>.

- Namal, A. (2013). Psikiyatri tarihçesi ışığında ruh hastalarının zorla tedavilerine etik açıdan genel bir bakış (Namal, A., Doğan, H., Mahmutoğlu, F. S., Eds). *Türk Tıp Etiği ve Tıp Hukuku Araştırmaları Yıllığı. Nobel Tıp Kitabevleri*.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sargın, N. (2001). Çocuklarda ruh sağlığı. Eğitim Kitabevi.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
- Parvizi, G., & Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Tan, A. (2021). Bir Bilgi Kaynağı Olarak Akıl-Duygu İlişkisi. *Atlas Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi*. 5 (6), 1-32
- Tağ, M. N., & Çetinkaya, B. (2019). Öznel iyi oluş hali, başkasına güven ve iş motivasyonu arasındaki ilişki: Beklenti teorisi çerçevesinde çok düzeyli analiz. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 15(3).
- Topuz, C. (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi.
- Turgut, T., & Ümmet, D. (2021). Yetişkinlerde motivasyon düzenleme ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişiliğin aracı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 53, 305-327.
- Üngür, G. (2021). Zihinsel sağlık ve egzersiz stratejileri. Koç, M. C. (Ed). Holistik sağlık ve egzersiz (s. 95-113). Efe Akademi Yayınları.
- Yüksel, N. (28 Temmuz, 2021). Sağlığın pozitif modelleri. *IENSTITU*, <https://www.ienstiti.com/blog/sagligin-pozitif-modelleri>
- Zeren, F., & Gürsoy, E. (2018). Neden cinsel sağlık eğitimi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 29-33.