

POZİTİF PSİKOLOJİ-KURAMSAL TEMEL II'NİN AKTARILMASI

PSİ256 Psikolojide Yeni Konular-II

Dr. İpek ŞENKAL ERTÜRK

11.03.2021

POZİTİF PSİKOTERAPİ

- 1960'ların sonlarından başlayarak Almanya'da geliştirilmiştir.
- İnsancıl, Psikodinamik ve Davranışçı terapinin sentezi
- Çatışmaların ve sorunların pozitif yönlerine ağırlık veren kültürler arası bir yaklaşım



Prof. Dr. Nossrat
Peseschkian

POZİTİF PSİKOTERAPİ

- Pozitif psikoloji kuramının danışma ve terapideki uygulamasıdır.
- Özel iyi oluşu ve bireylerde, kurumlarda ve toplumda gelişmeyi destekleyen bir disiplindir.
- Odağı sadece mental bozukluğu tedavi etmek değil, ayrıca insanların hayatını verimli ve tatmin edici olmasına ve yeteneklerini kullanabilmelerine imkan sağlar.
- Terapistin işi olumsuzu yatıştırmak değil, danışanların keyifli, katılımlı (meşgul) ve anlamlı bir hayat inşa etmelerine yardım etmek.
- Çok aşamalı bir tedavi planı uygular.
- Hasta sadece hasta rolünü üstlenmez aynı zamanda kendi kendisinin terapisti haline gelir.

POZİTİF PSİKOTERAPİ

- Olumsuz duyguların hastalığı nasıl tetiklediğine dair bilinenler, olumlu duyguların sağlığı nasıl iyileştirdiğine dair bilinenlerden çok daha fazladır. 2. sine odaklanmak önleyici ve terapötik etkilere sahip olabilir.
- Psikoloji sadece hastalık ya da sağlıkla ilgili değil; aynı zamanda iş, eğitim, içgörü, sevgi, gelişme ve oyunla da ilgilidir.
- Seligman'a (2002) göre risk altındaki bireyde güçlü yanlara odaklanarak onları kuvvetlendirebiliriz.

POZİTİF PSİKOTERAPİ

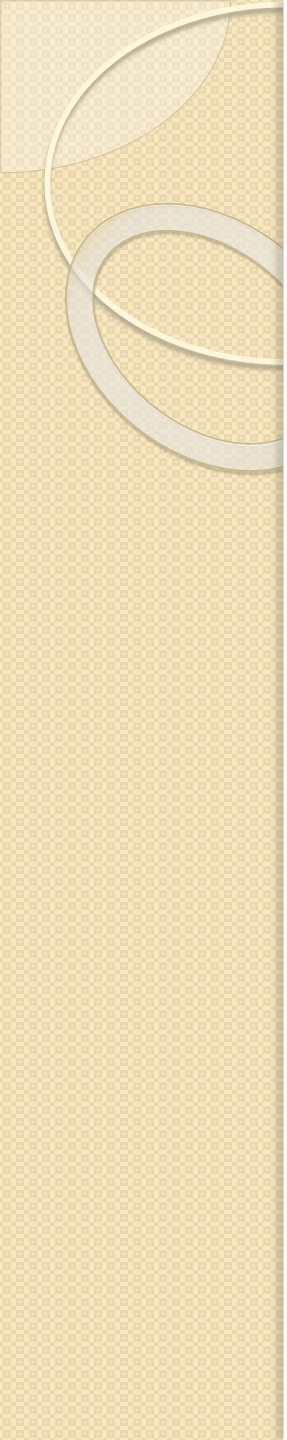
- Örnek: En ağır psikolojik yükleri dahi taşıyan insanlar hayatlarında sadece acının/kederin azalmasından çok daha fazlasını önemserler.
 - Daha fazla tatmin, memnuniyet, keyif - sadece daha az üzünlük ve endişe değil,
 - Güçlü taraflarını inşa etmek - sadece zayıflıklarını düzeltmek değil,
 - Anlam ve amaçla dolu hayatlar
- Sadece acının yatışması iyi oluşa yol açmaz.

POZİTİF PSİKOTERAPİ

- Terapide;
 - İnsanların dokunulmamış yetileri, hırsları, pozitif yaşam deneyimleri ve karakterin güçlü taraflarının kişiyi bozukluğa karşı nasıl koruduğu ele alınır.
 - Ruhsal bozukluklar yeni ve olumlu bir şekilde yorumlanmaktadır.
 - “pozitif” (Latince positum) → gerçek ve var olan (olumsuz ve olumlu yanlar) → çatışmalar ve hastalıklar + yetenekler



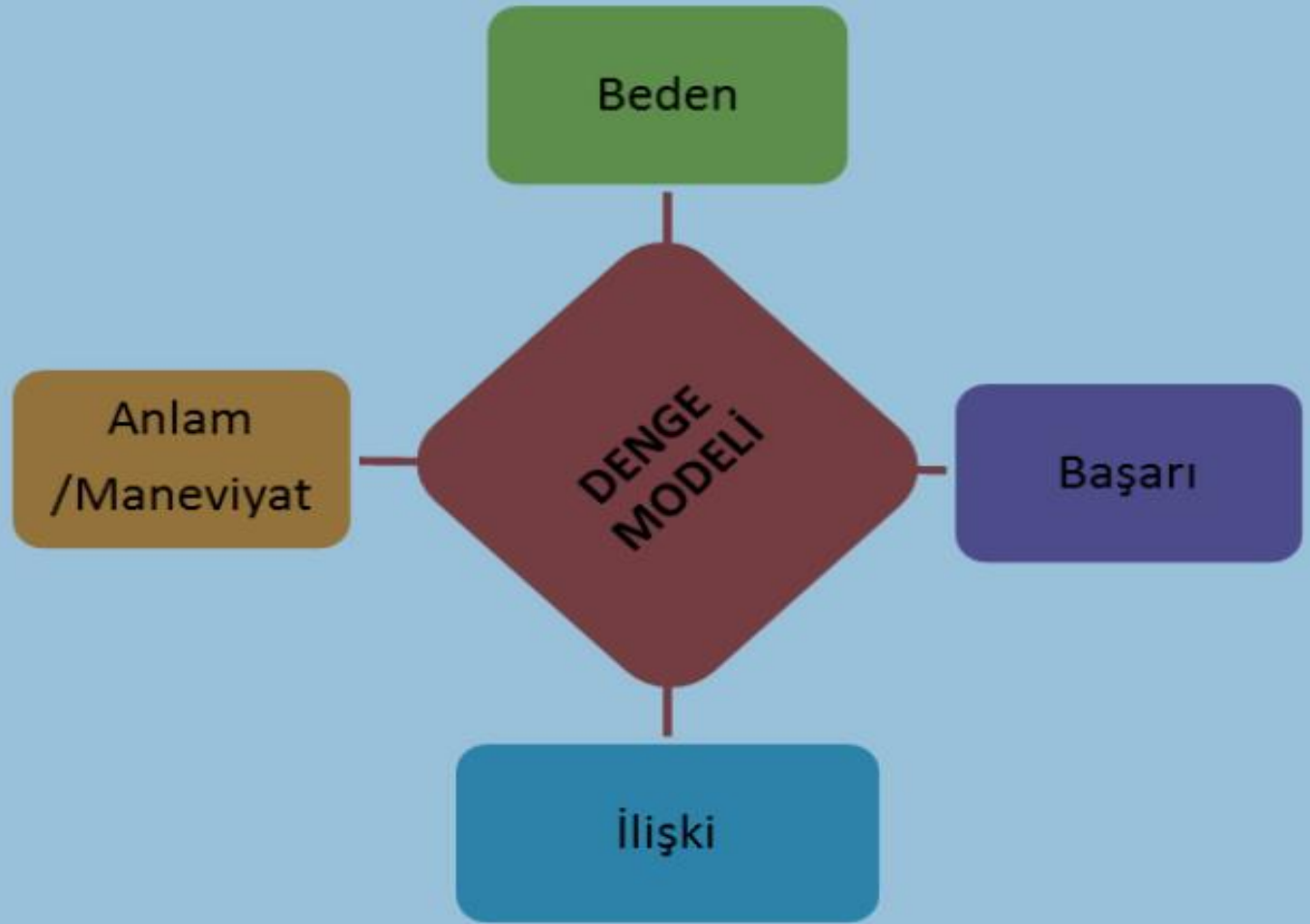
- Geleneksel yaklaşımda terapist hastalık üzerine odaklanırken, pozitif psikoterapi danışanın yetenekleri üzerine odaklanır.

- 
- Pozitif psikoterapi, çatışmalara pozitif bir bakış açısıyla bakar. Yani çatışmalar yalnızca kişiler için olumsuz, çözülmesi gereken bir durumu ifade etmez, aynı zamanda bireyin sahip olduğu yetenekleri de fark etmesini sağlar.



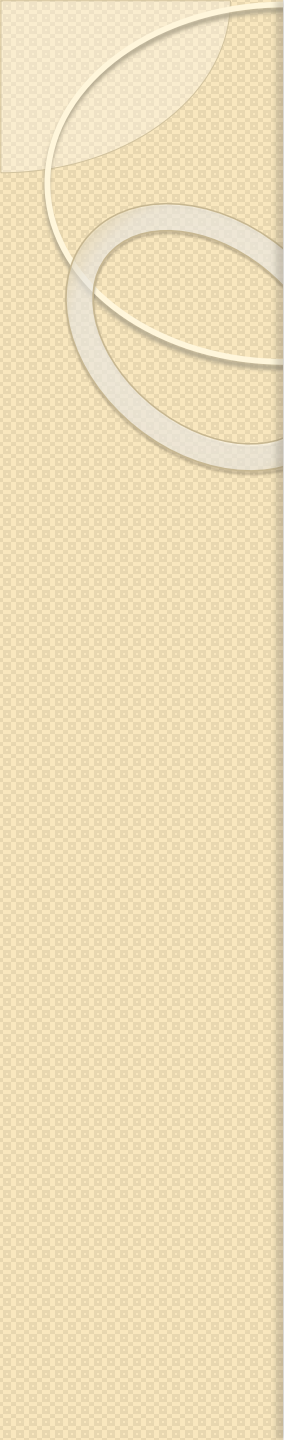
Herkesin iki temel yeteneğe, yani sevme ve bilme yeteneğine sahip olduğu prensibine dayanır. Bu iki temel yetenek sayesinde kişi, bedenine, içinde bulunduğu çevreye ve zamana göre çeşitli yetenekler geliştirir ve belirgin bir kişilik yapısı ortaya çıkar.

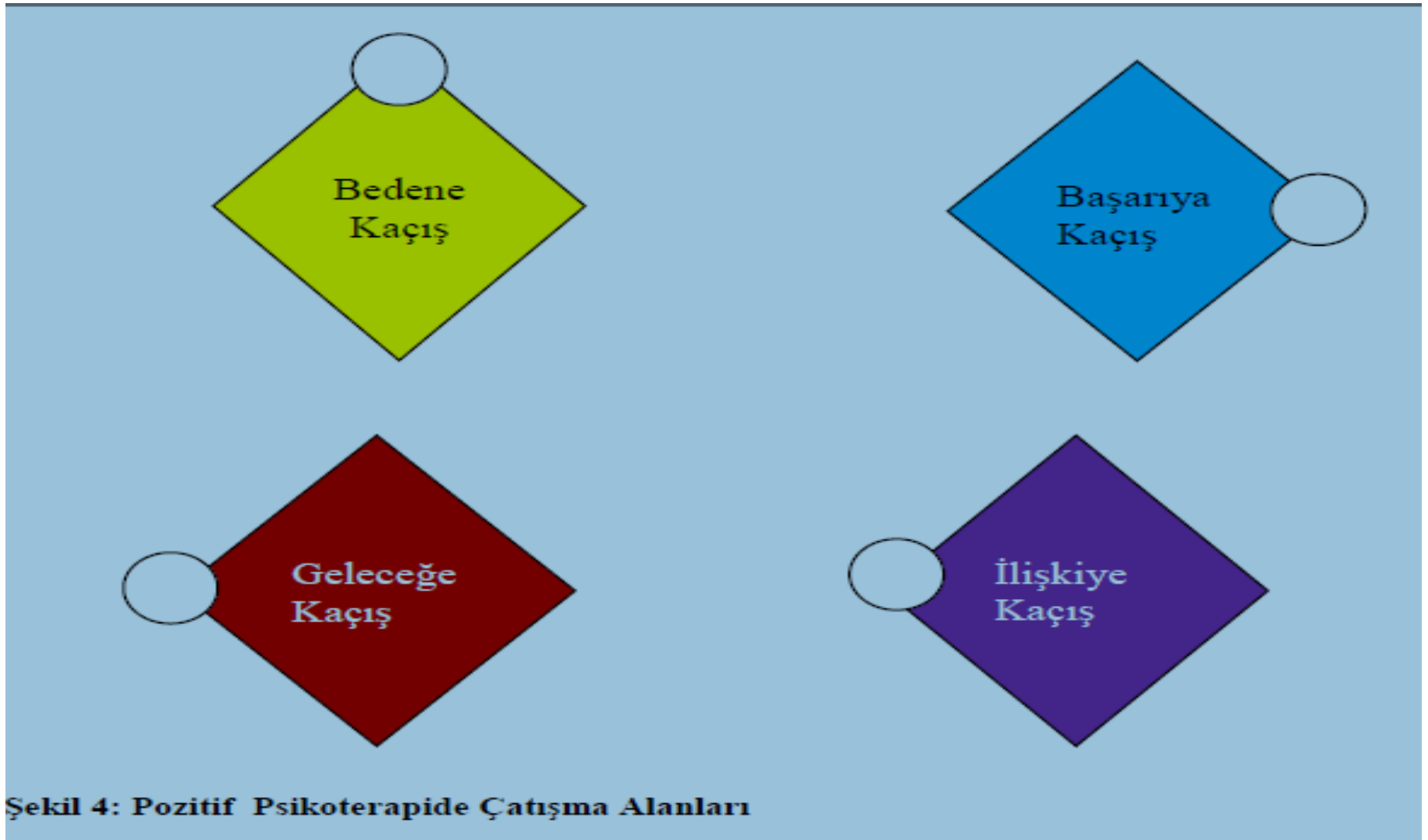
- Sevme yeteneđi, sevme ve sevilme yeteneđidir; sabırlı olma, kendine zaman yaratma, temas kurma, cinsellik, Őekkat verme ve alma, gűvenme, umut etme, inanma, birlik olma gibi birincil yeteneklerin geliŐmesini sađlar. Bu birincil yetenekler yakın iliŐkilerde kurduđumuz bađlarla hissedilir.
- Bilme yeteneđi, Őđrenme ve Őđretme yeteneđidir; bu yetenek sayesinde dakiklik, temizlik, dűzen, itaat, nezaket, dűrűstlűk/açıklık, adil olma, sıkı çalıŐma, tutumluluk, gűvenilirlik gibi ikincil yetenekler geliŐtirilir. İkincil yetenekler ise gűzlem ve model alma yoluyla edinilir.



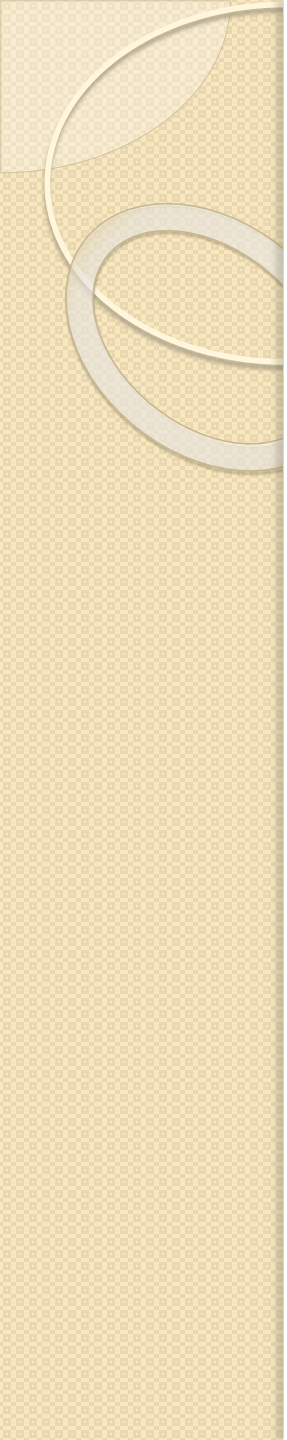
Şekil 3: Pozitif Psikoterapide Denge Modeli

Genelde tüm sosyal ve kültürel farklılıklara ve herkesin benzersiz oluşuna rağmen, anlaşmazlıklarla başa çıkmada dört alandan birini kullanırız. Bunlar; beden, performans/başarı, ilişki ve anlam/maneviyattır.

- 
- Pozitif psikoterapiye göre kişi bir sorunla karşılaştığında bu sorunla baş edebilmek için bu dört alandan birine başvurur.
 - Sağlıklılık, bireyin anlaşmazlıklarının üstesinden gelerek tekrar dengeye kavuşabilmesidir. Bu ise bireyin sahip olduğu enerjisini bu dört alana eşit olarak paylaştırabilmesi anlamına gelir.



Bireyin yaşamında bu dört alanda belirgin bir dengesizlik baş gösterirse dört kaçış biçimi ortaya çıkar.

- 
- Birey eğer bedensel alana bir kaçış yaşıyorsa; bedensel belirtiler ve tepkiler verebilir.
 - Performans/başarı alanına kaçıyorrsa aşırı işine odaklanabilir.
 - İlişki alanına kaçıyorrsa başkalarından yardım isteyebilir ya da ilişkiden kaçıp içe kapanabilir.
 - Gelecek boyutuna kaçıyorrsa sürekli gelecekle ilgilenip fanteziler kurulabilir.

POZİTİF PSİKOTERAPİ

- Pozitif psikoterapi sürecinde üç temel aşama öngörülmektedir:
 - 1- pozitif başlangıç noktası: danışanın sorunu olumlu bir biçimde yeniden tanımlamasına yardımcı olmak
 - 2- içerik (meta iletişim): sorunun oluşumuna katkısı olan nedenleri ve koşulları araştırmak
 - 3- meta kuram: Pozitif Psikoloji kuramını beş basamaklı bir müdahale yöntemi olarak uygulamaya geçirmek

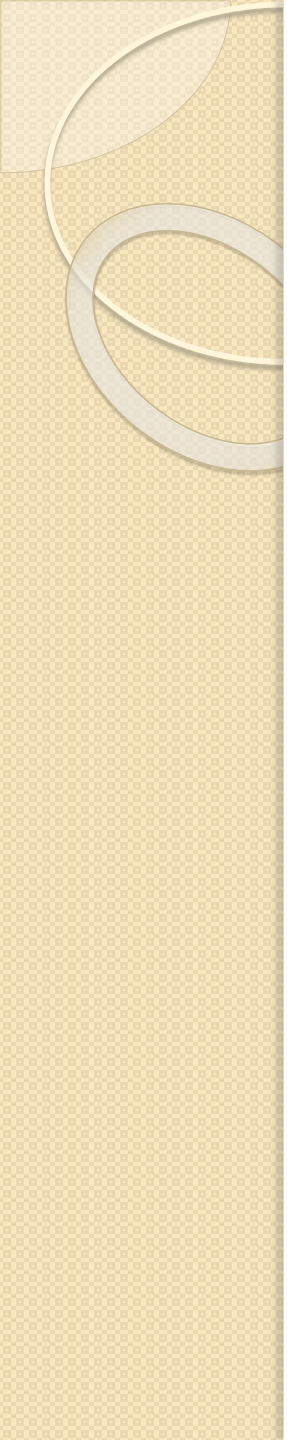
POZİTİF PSİKOTERAPİ

- Kendi kendine yardım sürecinin beş basamağı vardır:

- 1. Birinci Basamak: Gözlem/Mesafe Koyma.** Danışandan, sözlü ve yazılı olarak sorun (çatışma) olarak gördüğü konuları belirlemesi istenmektedir. İlk adım gerginliğin varlığını kabul etmeyi, anlaşmazlığı kavramayı ve anlaşmazlık konusunu tanımlamayı içerir. Sorunların hangi koşullar altında ortaya çıktığına, hangi koşullar altında ortaya çıkmadığına dikkat eder. Canını sıkan ve hoşuna giden şeyleri tanımlar. Daha sonra terapist, danışanın kullandığı dil ve metaforlardan yararlanarak bu sorun ya da sorunların yeniden tanımlanmasına yardımcı olmaktadır.
- 2. İkinci Basamak: Envanter Alma.** Sorunların kökenine inmek ve sorunlarla nasıl başa çıktığımızı araştırmaktır. Danışandan son beş yılda yaşadığı on farklı sarsıcı olayı belirlemesi ve bu durumlarla ne şekilde baş ettiğini hatırlaması istenmektedir.
- 3. Üçüncü Basamak: Cesaretlendirme.** Bireyler genellikle bir problemle karşılaştıklarında, kötümser bir bakış açısı ile soruna odaklanırlar ve bu kötümser bakış açısı bireylerin var olan durumdaki olumlu yönleri ve potansiyellerini görmelerine engel olur. Danışanın dikkatini kişisel kaynaklarına çekmeyi hedeflemektedir. Bu noktada, bugüne dek çözümlediği önemli sorunlar ve bunları çözerken öğrendiklerinin hatırlanması önem taşımaktadır. Sorunun çözümü ile ilgili umut hissi yaratır.

4. Dördüncü Basamak: Sözeleştirme. Kimi becerilerin ve tekniklerin danışana öğretilmesi de bu aşamada gerçekleşmektedir. Birey bu aşamada sorunun çözümü hakkında ipuçları yakalayıp ve çatışmalı tepkisel bir dil yerine sorunun çözümüne yönelik yeni bir dil kullanır. Sorunun çözümüne yönelik hazır oluşu da ifade eder.

5. Beşinci Basamak: Amaçları Genişletme. Birey sorununun çözümü için harekete geçtiği ve yaptığı bu eylemlerden zevk alma potansiyelini arttırmak için çalışacağı alanları netleştirdiği aşamadır. Birey bu aşamada yaşamını yeniden şekillendirir. Danışanın yakın gelecekte gerçekleştireceği üç hedef belirlemesine yardımcı olunmaktadır.

- 
- Bireylerin amaç belirlemeleri ve belirledikleri amaçları yaşama aktarmaları, onların mutlu olmalarında da çok önemli bir faktördür. Bireyler, terapinin beşinci aşamasında yaşamış oldukları problemlerden kurtulmuşlardır. Terapinin beşinci aşamasında beden, başarı, ilişki ve maneviyat alanlarında yaşam amaçları belirler ve belirlemiş oldukları bu amaçları gerçekleştirmek için çaba gösterirler.

- Pozitif psikoterapi, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılaması için var olan kapasitelerini arttırmayı ve bireyin çatışmasına daha geniş bir bakış açısından bakmasını sağlar. Bunu yaparken de bireyin mevcut durumuna pozitif bir yorum getirir.
 - Örneğin anoreksiya için; bedenini zevkten uzak tutarak çatışmalara tepki verebilme; obezite için ise; kendi ile pozitif bir ilişki kurma, yemek yeme ile var olmanın güvenirliliğini sağlama yeteneğinin varlığı olarak görülür (Peseschkian, 1987).
 - Bu yorum danışan için zavallı ve yetersiz olmadığını ve kendi için yapabildiği bir yeteneği olduğunu göstererek umut prensibini tetikler. Daha sonra geliştiremediği yeteneğini geliştirmeye odaklanarak, baş etme becerilerini artırır. Soruna odaklanmak yerine, bireyin gelişmeye ihtiyacı olan yeteneklerini geliştirmek ve kapasitelerini arttırma üzerine yoğunlaşır.

POZİTİF PSİKOTERAPİ

- Patolojiye odaklanma, psikolojinin “mağdur bilimi” haline gelmesine yol açar.
- İnsanlar nadiren bir kişinin bir şeyi nasıl daha iyi yapabileceğini söylerler. Kişi ne yapmaması gerektiğini daha sıklıkla işitir. Bu düşüncenin bir sonucu olarak kişi sağlıklı olmaktan çok hastalığına odaklanır.

Pozitif Psikolojinin Önerdiği Stratejiler

- 1- Umut aşılama
- 2- Koruyucu güçlü tarafları oluşturmak (cesaret, kişilerarası beceri, rasyonellik (akılcılık), iç görü, iyimserlik, dürüstlük, sebat/tahammül, gerçekçilik, keyif alma kapasitesi, geleceği öngörme ve amaç bulmak)
- 3- Hikayeleme - Hayatımızın hikayelerini anlatmak, yeni bir bakış açısından tekrar anlatmak, kaotik görüneni anlamlandırmak, hayatımızdaki gidişatı keşfetmek ve biçimlendirmek. Dönüştürücü bir deneyim olabilir.

POZİTİF PSİKOLOJİ MÜDAHALELERİ

- 3 hayatı inşa eden tekniklere pozitif müdahaleler denir.
- Mutluluk; keyfi, anlamı ve bağlılığı destekleyen egzersizlerle arttırılabilir.
- **Plasebo kontrol egzersizi:** 1 hafta boyunca her gece erken dönem anıları hakkında yazmaları isteniyor.
- **Minnet ziyareti:** Katılımcılardan kendilerine karşı nazik olmuş ve uygun olarak hiç teşekkür etmedikleri kimselere bir minnet mektubu yazmaları ve kişisel olarak iletmeleri isteniyor.
- **Hayattaki 3 iyi şey:** Her gün olan 3 iyi şeyi her birinin nedensel açıklamalarıyla birlikte yazmaları isteniyor.
- **You at your best (en iyiniz):** En iyi oldukları bir zaman hakkında yazmaları isteniyor.
- **Güçlü tarafları yakalamak:** Karakter Güçleri Envanteri'ni doldurmaları ve en güçlü taraflarını (5 özellik) not etmeleri isteniyor.
- **Güçlü tarafları yeni bir şekilde kullanmak:** Güçlü yönlerini belirledikten sonra hafta boyunca 5'inden her birini haftanın her günü yeni bir şekilde kullanmaları isteniyor.

TABLE 1 | Descriptions of the six intervention conditions and the placebo control condition.

Label	Condition	Instruction
IC1	Pleasure	Please take 10 min on every evening for a week before going to bed. Remember three things you have experienced today that were related to fun, amusement, joy, or pleasure. Write these three things down and describe how you felt.
IC2	Engagement	Remember three things you have experienced today where your attention was particularly focused and you were not aware of your surroundings. Write these three things down and describe how you felt.
IC3	Positive Relationships	Remember three things you have experienced today that were positive experiences with other people. Write these three things down and describe how you felt.
IC4	Meaning	Remember three things you have experienced today that were personally significant and meaningful. Write these three things down and describe how you felt.
IC5	Accomplishment	Remember three things you have experienced today where you were successful or where you had the impression that you did something really well. Write these three things down and describe how you felt.
IC6	PERMA	Remember one thing from each of the following topics: <ul style="list-style-type: none">● Pleasure: something you have experienced on that day that was related to fun, amusement, joy, or pleasure.● Engagement: something you have experienced on that day where your attention was particularly focused and you were not aware of your surroundings● Meaning: something you have experienced on that day that was personally significant and meaningful.● Positive relationships: something you have experienced on that day that was a positive experience with other people.● Accomplishment: something you have experienced on that day where you were successful or where you had the impression that you did something really well. Write these five things down and describe how you felt.
PCC	Early memories	Remember one early childhood memory and write down this memory as detailed as possible.

- Pozitif psikoterapinin kavramsal çerçevesi bu yüzden, bağlılığı (günlük hayatın içinde yer almak), keyfi (olumlu duygular) ve anlamı (kendilikten daha fazla bir şeye hizmet etmek ve ait olmak) arttırarak depresyonu tedavi etmeye odaklanır.
- Bu, problemlere veya düşünce ve davranışların işlevsel olmayan biçimlerini değiştirmeye odaklanan bazı geleneksel psikoterapilerin (örn. BDT) tersidir.
- Pozitif psikoterapi bu nedenle terapötik değişimi geliştirmek için insanların kişisel ve sosyal kaynaklarını kullanmalarını amaçlayan kaynak yönelimli yaklaşım olarak tanınır.
- Hayatın tatsız taraflarını inkar etmeden (örn., üzüntü ve kayıp) optimal işlevselliğe dikkatini yönlendirir. Öznel iyi oluşu artıran egzersizler sadece öznel iyi oluşu geliştirmez aynı zamanda depresif semptomları hafifletir.

Bir Pozitif Psikoloji Egzersizi

- **Öz şefkat mektubu**

Kendi hatalarınız, başarısızlıklarınız ve eksikliklerinizle karşılaştığınızda, kendinize özen ve ilgi göstermeniz anlamına gelir. 3 farklı bileşene sahiptir:

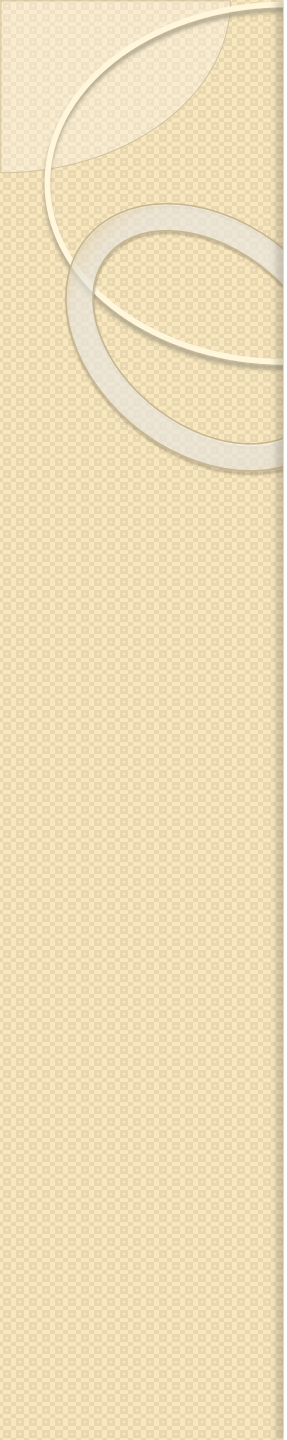
- Kendine nezaket: Sert bir şekilde eleştirel ve yargılayıcı olmak yerine kendimize karşı nazik ve anlayışlı olmak.
- Ortak bir insanlık duygusu: İstirabımız nedeniyle izole ve yabancılaşmış hissetmek yerine, yaşam deneyiminde başkalarıyla ilişki kurmak.
- Bilinçli Farkındalık: Acımızı göz ardı etmek ya da abartmak yerine, deneyimlerimizi dengeli farkındalık içinde tutmak.

- Sevmediğiniz ve eleştirdiğiniz bir yönünüzü seçerek başlayacaksınız. Görünüşünüzle, eğitim hayatınızla, iş hayatınızla, ilişkilerinizle vb. ilgili olabilir.

1- Bu algılanan yetersizliğin sizi nasıl hissettirdiği hakkında ayrıntılı olarak yazın. Bunun üzerine düşünürken hangi düşünceler, görüntüler, duygular veya hikayeler ortaya çıkıyor?

2- Daha sonra, koşulsuz olarak seven, kabul eden ve destekleyici birini hayal edin. Bu arkadaş ya da her kimse, sizinle ilgili olumsuz yönler de dahil olmak üzere, güçlü yönlerinizi ve büyümeniz için fırsatlarınızı görüyor. Bu kişi, sizi olduğunuz gibi nazikçe kucaklayarak, kabul eder ve affeder.

3- Şimdi bu nazik arkadaşın bakış açısından kendinize bir mektup yazın. O size ne söylüyor? Bu arkadaş değişim için adım atarken sizi nasıl cesaretlendiriyor ve destekliyor? Kelimelerin akmasına izin verin, yapı veya kelime öbekleri üzerinde durmayın.

- 
- Mektubu tamamen hazırladıktan sonra, on beş dakika bir kenara koyun. Sonra mektuba geri dönün ve tekrar okuyun. Kelimelerin kafanıza girmesine izin verin. Cesaret, destek, şefkat ve kabullenmeyi hissedin. Ne zaman bu yönünüz hakkında üzülürseniz, mektubu gözden geçirin ve kendinizi kabul etmenin değişmenin ilk adımı olduğunu unutmayın.



Kaynaklar

- Duckworth, A. L., Steen, T. A. ve Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651.
- Gander, F., Proyer, R. T. Ve Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-12.
- Kararımkak, Ö. ve Siviş, R. Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (30).
- Keven Aklıman, Ç. (2015). Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında ergenlerde olumlu beden imajını geliştirme grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. *Journal Of Clinical Psychology*, 65 (5), 461-466.
- Seligman, M. E. P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Part I . Introductory and Historical Overview*.
- Seligman, M. E. P ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- <https://positivepsychologyprogram.com/positive-psychology-exercises/#daily-vacation>
- <https://positivepsychologyprogram.com/positive-psychology-exercises/#self-compassion-letter>