

Pozitif Aile Terapisi

Prof. Dr. Serap NAZLI

Temel varsayımlar:

- İnsan kişiliğini anlama ve sağlık tanımı yapma noktasında pozitif psikoloji geleneksel psikolojinin kullandığı hastalık modeline karşılık, sağlık modelini kullanır.
- 1) İnsan kendi gelişimine yön verebilecek düzeyde aktif bir varlıktır.
- 2) İnsan davranışlarını düzenlemek ve değiştirmek için gerekli olan içsel güce sahiptir.
- 3) Birey istendik yönde davranış geliştirerek aynı zamanda yaşama bağlanma motivasyonunu da harekete geçirir.
- PDR programlarının temelinde yer alan Carl Rogers'ın görüşleri pozitif terapiyi nasıl etkilemiş olabilir?
- PDR kökenli aile danışmanlarının lisans eğitimlerinde başlayan Rogerian tutum, pozitif terapiye yatkınlığını ne oranda destekler? 😊

- **Umut Prensibi:** İnsanın gücüne, yeteneklerine dair inanç onun iyileşmesi için gereken umudu harekete geçirir. Ailelerin umut etmesi ve eyleme geçerek kendi güçleri ile problemlerini çözeceklerine inanmalarına desteklemek, terapi sürecinin en önemli amaçlarından birisidir.
- **Denge Prensibi:** İnsan yaşamını dört varlık boyutunda sürdürmektedir: **Vücut/sağlık (duyular), iş/başarı (akıl), ilişkiler (gelenekler) ve gelecek/umut/maneviyat.** Aileler ve bireyler bu dört boyutta dengeli yaşam sürmelerine destek olmak terapi sürecinin bir diğer hedefidir.
- **Konsültasyon Prensibi:** Aile içindeki sorunlar birlikte açık iletişim kurularak, uzlaşma zemini aranır ve problemler etkili çatışma çözme yöntemleri ile giderilir. Aile terapisti bunun için ailelere destek olur.

Pozitif Psikoterapinin Temel Prensipleri

POZİTİF PSİKOLOJİ ve AİLE TERAPİSİ (Collie Conoley)



İyi oldukları durumları bulma



Güçlü yanları odaklanma



Minnettarlık



Duygusal Zeka



Öz-farkındalık



Sosyal farkındalık



Öz-belirleme

Conoley ve Arkadaşlarının Pozitif Aile Terapisi

Ailelere en üst seviyede işleyişlerine veya gelişimlerine katkıda bulunan koşulları ve süreçleri oluşturmaları için yardımcı olmak pozitif psikolojinin aile terapisine yaptığı önemli bir katkıdır.

Pozitif psikoloji bir amaç tespit etmenin, amaca odaklanmanın, pozitif duygular yaratmanın, değişim stratejilerinde ısrarlı olmanın, değişimi korumanın ve güçlü yanları kullanmanın önemini vurgular.



Coloney'in temelleri:

1

Probleme Karşı Amaç Odaklılık. Pozitif amaçların peşinden gitmek yaratıcı çözümlerin geliştirilmesini sağlar. Problem odaklı olmaktansa amaç odaklı olmak daha fazla çözüm üretmeye destek olur.

2

Pozitif Duygulanım. Olumlu duygular ruh sağlığını güçlendirir. Başarı mutluluğa yol açar ve mutluluk da başarıya yol açar. Pozitif terapi pozitif duygular yaratmayı hem sürecin kendisi olarak görür hem de aile danışmanlığının amacı olarak ele alır.

3

Umut. Araştırmalar umut, iyimserlik ve diğer karakter güçlerinin önemini gösterdiği için, pozitif aile danışmanları ailede umudu harekete geçirir ve dahada güçlenmesini destekler.

Peseschkian – Pozitif Aile Terapisi



- 🏠 İnan
- 👤 Almanyada – Tıp
- ★ Pozitif Psikoterapinin Kurucusu

PAT'in 6 tezi:

Kendi Kendine
Yardım

Mikro Travma
Teorisi

Kültürlerarası
Boyut

Evrensel
Karakter

Meta Teorik
Boyutu

Aile Bağlarının
Göreceliği

Kendi Kendine Yardım

- Her birey çatışmalarla baş edebilecek kapasiteye sahiptir.
- Her birey kendi kendine yardım etme kapasitesine sahiptir.
- Kişi danışan rolünden, kendisi/ailesi için bir terapist rolüne geçmeyi öğrenir.

Mikro Travma Teorisi

- Günlük yaşamdaki çatışmalar mikro travmalar (küçük psikolojik yararlanmalar) oluşturur
- Mikro travmalar çözülmezse/iyileşmezse büyür (Makro travma) ve kişilerin tam fonksiyonelliği engellenir.
- PAT'ta çatışma çözümüne odaklanmak çok önemlidir

Kültürlerarası Boyut

- Kişi içinde büyüdüğü kültürel bütünlükte yer alır.
- Danışanın kültürel özelliklerini tanımak ve onun kültürel özelliklerine uygun yöntem kullanmak gerekir.

Evrensel Karakter

- Şikayet/hastalık durumu bireyin basit bir özelliği değildir; **kişinin aile ve toplum ilişkilerin bir yansımasıdır.**

Meta Teorik Boyut

- Pozitif Psikoterapi **birçok kuramdan** etkilenmiştir.
- Bütüncül bir yaklaşım ortaya koymaktadır.
- Hem geçmişe odaklanır hem de insanın potansiyeline.

Aile Bağlarının Göreceliği

- Terapi süreci sadece aile ile sınırlanmaz.
- Bireyin etkilendiği **sosyal faktörler** de sürece dahil edilir.