

ÇALIŞTAY

Pozitif Psikoterapi Uygulamaları

Bu çalışmada kültürel faktörlere duyarlı ve pozitif yönelimli çağdaş yaklaşımlardan biri olan Pozitif Psikoterapi'nin (Peseschkian, 1970) belli başlı uygulamalarının dinleyicilerle paylaşılması hedeflenmektedir. Pozitif Psikoterapi kendine has müdahale yöntemleri olan kaynak-yönelimli, çatışma-çözüm temelli ve kültüre duyarlı bir terapötik yaklaşımdır. Pozitif Psikoterapide kullanılan "pozitif" sözcüğünün özel bir anlamı vardır. Özgün kullanımında (positum) olduğu gibi, bu kullanımda da gerçek ve var olanı ifade eder. Bir başka ifadeyle pozitif kelimesi gerçekliğin içinde olumsuz yanlar ve olumlu yanlar olduğuna işaret etmektedir (Peseschkian, 1977). Psikolojik danışma açısından bakıldığında ise, gerçek ve var olan şeylerin sadece çatışmalar ve şikayetler olmadığına, bu çatışma ve semptomlara eşlik eden ve her insanda doğuştan var olan yeteneklerin de bulunduğu inanılmaktadır. Pozitif psikoterapi beş basamaklı bir müdahale/danışma süreci sunmaktadır: 1. Gözlem devresi, 2. Envanter devresi, 3. Durumsal cesaretlendirme devresi, 4. Sözeleştirme devresi, 5. Hedefleri genişletme devresi. Bu beş basamağın kendi kendine yardım amacıyla kullanılması için terapi sonlandırılmadan danışan tarafından da öğrenilmesi hedeflenmektedir. Bu temel ilke ve yöntemleriyle pozitif psikoterapinin, psikolojik yardım alanında, çocuklarla psikolojik danışma, ergenlerle psikolojik danışma, bireysel psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma ve ailelerle psikolojik danışma çalışmalarında kullanıldığı görülmektedir (Henrichs, 2012; Cope, 2014). Çalışmada bu farklı alanlarda kullanılan öne çıkan pozitif psikoterapi teknikleri dinleyicilerle paylaşılacaktır.

Neler öğreneceksiniz?

1. Pozitif Psikoterapinin İnsan doğasına bakış açısı

2. Pozitif psikoterapiye göre denge modeli

3. Pozitif psikoterapide yetenekler

4. Pozitif psikoterapinin beş basamağının kendi kendine yardım, danışmanlık ve psikoterapi alanlarında kullanılması