

ÇALIŞTAY

Pozitif Müdahaleler: Mutlu Olmak Ve Mutlu Etmek

Doç. Dr. Ali ERYILMAZ

Bireylerin iyi oluş düzeylerini daha olumlu bir konuma getirmek, pozitif psikoloji çalışmalarının en temel amaçlarından biridir. Bu bağlamda, öznel iyi oluşu, psikolojik iyi oluşu ya da bireylerin mutluluklarını daha olumlu bir noktaya getiren çalışmaların sayısı her geçen gün giderek artmaktadır (Eryılmaz, 2014, 2016; Seligman, Rashid ve Parks, 2006). Tüm bunların yanında bireylerin hastalıklardan kurtulmaları ve kendilerini daha iyi hissetmeleri için, pozitif müdahale çalışmaları da yapılmaktadır (Ruini ve Fava, 2009; Seligman 2011). Bu çalışmaların ortak noktası ise pozitif müdahaleler olmasıdır. Pozitif müdahaleler, bireylerde olumlu duygular, düşünceler ve davranışlar ortaya çıkaran müdahalelerdir (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Pozitif müdahalelerin üç önemli boyutu bulunmaktadır:

- Müdahalede pozitif konulara odaklanılmaktadır.
- Müdahalede pozitif sonuçlar ortaya çıkartacak mekanizmalar üzerinde durulmaktadır.
- Müdahaleleri, zayıflık ya da güçsüzlük yerine iyilik hali oluşturacak şekilde düzenlenmektedir.

Neler Öğreneceksiniz?

1. Pozitif müdahalelerin temel dayanaklarını,
2. Pozitif müdahalenin çeşitlerini,
3. Akran danışmanlığı aracılığı ile pozitif müdahale yapmayı,
4. Yetişkinlerle pozitif müdahale çalışması örneklerini incelemeyi,
5. Bireyle psikolojik danışma sürecinde pozitif müdahale örneklerini incelemeyi,
6. Pozitif müdahalelerde kullanılan etkinlikleri incelemeyi ve uygulamayı,
7. Pozitif psikoloji temelli öğretim yönteminin temellerini öğreneceksiniz.