

THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022
Number 2
Volume 2

JOURNAL OF POSITIVE AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY



WORLD ASSOCIATION FOR POSITIVE
AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY

ISSN: 2710-1460
Published by WAPP
www.positum.org

THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022
Number 2
Volume 2



The Global Psychotherapist (JGP), Pozitif ve Transkültürel Psikoterapiye (1977'den beri Peseschkian'dan sonra PPT)[™] adanmış disiplinler arası dijital bir dergidir. Bu hakemli yarı yıllık dergi, Pozitif ve Transkültürel Psikoterapinin hümanistik-psikodinamik yöntemiyle ilgili deneyimler ve bu yöntemin uygulanmasıyla ilgili makaleler yayınlamaktadır. Konular, teorik ve klinik konulardaki araştırma makalelerinden, sistematik

yorumlar, yenilikler, vaka yönetimi makaleleri, psikoterapötik eğitim ve öğretimin farklı yönleri, danışmanlık, eğitim ve yönetimde PPT uygulamaları, editörlere mektuplar, kitap incelemeleri vb. Genç meslektaşları yayın yapmaya teşvik etmeyi amaçlayan genç profesyonellere ayrılmış özel bir bölüm bulunmaktadır. Dergi, farklı kültürlerden ve ülkelerden gelen makaleleri memnuniyetle karşılamaktadır.

Dergi Eş Baş Editörü: Olga Lytvynenko, Ukrayna: dr.olqalytvynenko@gmail.com

Dergi Eş Baş Editörü: Erick Messias, ABD: erick.messias@health.slu.edu **Yayın**

Ofisi: journal@positum.org

İngilizce editör: Dorothea Martin journal@positum.org

Rusça editör: Kateryna Lytvynenko journal@positum.org

JGP YAYIN KURULU:

Olga Lytvynenko, Ukrayna
Erick Messias, ABD
Liudmyla Serdiuk,
Ukrayna

Ali Eryılmaz, Türkiye
Roman Ciesielski,
Polonya **Andre R.**
Marseille, ABD

JGP web sitesi: www.positum.org/ppt-journal

ULUSLARARASI DANIŞMA KURULU (IAB):

Shridhar Sharma, Hindistan; **Arno Remmers**, Almanya; **Ivan Kirillov**, Türkiye; **Maksim Chekmarev**, Rusya; **Todor S. Simeonov**, Bulgaristan; **Oleksandra Nizdran-Fedorovych**, Ukrayna; **Polina Efremova**, Rusya; **Ewa Dobiała**, Polonya; **Aleksandra Zarek**, Polonya; **Liudmyla Moskalenko**, Ukrayna; **Yevhen Karpenko**, Ukrayna; **Zlatoslav Arabadzhev**, Bulgaristan; **Denys Lavrynenko**, Ukrayna.

Yayın Kurulu ve Uluslararası Danışma Kurulu üyelerinin tüm mesleki bağlantıları artık JGP web sitesinin ilgili sayfalarında yayınlanmaktadır.

Tarafından yayınlanmıştır: Dünya Pozitif ve Transkültürel Psikoterapi Derneği (WAPP)
Luisenstrasse 28, 65185 Wiesbaden, Almanya

E-posta: wapp@positum.org

Web sitesi: www.positum.org

Dergi [Creative Commons Attribution 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) (CC-BY 4.0) kullanmaktadır.
ISSN: 2710-1460 (Çevrimiçi)

THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022
Number 2
Volume 2

EDİTORIAL:

Yayın Kurulu'nun hoş geldiniz
mektubu5

KÜLTÜRLERARASI KÜRESELLEŞME: Günümüzün Çok Kültürlü Avrupa'sında Öncü, Aydınlatıcı ve Köprü Kurucu Olarak Psikiyatrist ve Psikoterapistlerin Toplumsal Sorumluluğu Üzerine

Hamid Peseschkian7

ARAŞTIRMA VE INOVASYON:

Kişisel Psikolojik İyi Oluşun İç Kaynakları

Liudmyla Serdiuk17

Engelli Öğrencilerin Zaman Perspektifinin Özellikleri

Olga Kuprieieva24

KRİZ VE TRAVMA İLE BAŞA ÇIKMA

Savaş, Silahlı Çatışma ve Zorla Yerinden Edilmeden Kaynaklanan Kriz ve Travma ile Başa Çıkmak için Grup Danışmanlığı, Terapi ve Eğitim Araçları Olarak Psikososyal Transkültürel Oyunlar

Etion Parruca32

Развитие осознанной стрессоустойчивости по модели баланса: интеграция психотерапевтических методов [Denge Modelinde Farkındalıklı Sıkıntı Toleransının Geliştirilmesi: Psikoterapötik Yöntemlerin Entegrasyonu]

Ия Гордиенко-Митрофанова [Iia Gordiienko-Mytrofanova], Денис Гоголь [Denys Hohol]..... 42

PPT EĞİTİMİ:

Psikoterapi Eğitmeni Olmak - Yeni Bir Kariyerin Başlangıcı

Gabriela Hum56

THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022
Number 2
Volume 2

PSIKOTERAPÖTİK VAKALAR:

Ruh Sağlığı Sosyal Hizmeti Pozitif ve Transkültürel Psikoterapi ile Karşılaştığında:
Bipolar Bozukluğu Olan Hastalara Yönelik Sosyal Hizmet Vakaları Yanan Zhang60

Şiddet Mağduru Kadın ve Kız Çocukları için Bulgar Halk Masalları ile Çalışma
Olanakları

Veronika Ivanova68

MODERN PPT UYGULAMASI:

Pozitif ve Transkültürel Psikoterapinin Temel İlkelerine Dayalı Farmakoterapide
Uyum ve Gizli Çatışmalar Anketi

Friedhelm Roeder72

Geleneksel Hikayeler Bilinçdışı, Kişilerarası ve Kültürel Çatışmaları Çözme Sürecinde
Nasıl İşler? Anlatı Etiğine Bir Katkı

Arno Remmers..... 77

KİTAP İNCELEMELERİ:

"Swamplands of the Soul: New Life in Dismal Places" James Hollis (1996)

Değerlendiren: Olga Lytvynenko86

WAPPHABERLER 88

ETKİNLİKLERDUYURULAR 90

YAZARLARIİÇİN BİLGİ VE KILAVUZ..... 91



YAYIN KURULU TARAFINDAN HOŞ GELDİNİZ

PPT GÜNLÜĞÜ

"KÜRESEL PSİKOTERAPİST"

Sevgili okuyucu,

Uluslararası Pozitif Psikoterapi Dergisi "The Global Psychotherapist" in dördüncü sayısı, tüm insanlık için son derece zor bir zamanda çıktı. Dergimizin bir önceki sayısının yayınlanmasından bu yana dünyayı sarsan olaylar meydana geldi. Avrupa topraklarında, 21. yüzyılda, Rusya Federasyonu'nun Ukrayna'ya karşı yürüttüğü, sivillerin, çocukların, kadınların ve yaşlıların acı çektiği ve topluca öldüğü geniş çaplı bir savaş var. Daha önce düşünülemez, imkansız, çok saçma ve gerçek dışı görünen bir şey var. Küresel pandeminin ve Covid-19 ile bağlantılı endişe ve korku durumlarının, zorlu sınavların ve zor zamanların yalnızca başlangıcı olduğu ortaya çıktı.

Bu dönemde psikoterapistlerin çalışmaları özellikle talep görmektedir, çünkü insan ıstırabını azaltmayı ve işlemeyi amaçlamaktadır. Buna karşılık, yazarların, yayın kurulunun, hakemlerin çalışmaları, bilimsel araştırma sonuçlarının yayınlanması ve pratik deneyimin kavramsallaştırılması, insan ruhsal yaşamının kalitesini artırmaya ve insan acısını ve ruhsal bozuklukları azaltmaya yönelik katkılarımızdır.

Bu sayı zor doğdu, savaş atmosferi ve gelecek kaygısı tüm pozitif psikoterapistler topluluğumuza eşlik etti ve nüfuz etti. Yayın kurulu travma terapisi ve kriz danışmanlığı üzerine daha fazla makale bekliyordu, ancak belki de mevcut savaş üzerine düşünmek için yeterli zaman geçmedi. Yine de dergimizin bu sayısında, savaş ve krizin travmatik sonuçlarının üstesinden gelmek için çalışmak üzerine iki makale yer alıyor (Parruca Etion, Gordiienko-Mytrofanova, Hohol); bu makalelerde belirli araçların ve çalışma yöntemlerinin bir tanımını bulacak ve bu bilgileri gerçek uygulamalarınızda kullanabileceksiniz. Böylece, Etion Parruca'nın makalesinde, bir grup oturumu sırasında bunun sadece bir kriz sırasında desteğe ihtiyaç duyan kitlelere ulaşmanın etkili bir yolu olmadığını, aynı zamanda hem birincil hem de ikincil yeteneklerle proaktif olarak çalışarak tüm varlığı harekete geçiren etkili, bütünsel bir yaklaşım olduğunu gösteren psikososyal, kültürlerarası bir oyun gibi yenilikçi bir araç hakkında bilgi edineceksiniz. Ardından, lia Gordiienko-Mytrofanova ve Denys Hohol'un makalesinde, pozitif, beden odaklı, Ericksonian terapi, hipnoz, duyarsızlaştırma ve okülomotor işleme yöntemlerinin entegrasyonunun bir parçası olarak bilinçli stres direncinin nasıl geliştirileceğinin bir tanımını göreceksiniz.

Geleneksel olarak dergimizde, "PPT'de Araştırma ve Yenilikler" başlığı altında, bir kişinin zihinsel materyalinin incelenmesi için PPT'nin teorik yapılarının olanaklarını karakterize eden makaleler sunulmaktadır. Liudmyla Serdiuk makalesinde, kişisel kaynakların ampirik bir analizini yapmış ve sunmuş ve bunların gelişiminin, potansiyelini gerçekleştirebildiği, hayatın zorluklarının üstesinden etkili bir şekilde gelebildiği ve verimli bir şekilde çalışabildiği zaman, bir kişinin psikolojik refahının ve etkili işleyişinin temeli olduğunu göstermiştir. Olga Kuprieieva ise dengeli bir zaman perspektifi ile kişisel nitelikler olan öz kararlılık, öz anlayış, öz kabul, özerklik, öz yeterlilik ve yaşam memnuniyeti arasındaki bağlantıyı matematiksel olarak doğrulamıştır.



Hamid Peseschkian'ın çok kültürlü bir Avrupa'da öncüler, eğitimciler ve köprü kurucular olarak psikiyatristlerin ve psikoterapistlerin sosyal sorumlulukları hakkındaki makalesi de geleneksel ama aynı zamanda güncel kategorisinde yeniden yayınlanıyor. Makale, halkı psikolojik mekanizmalar ve sosyal süreçler hakkında eğitmeye, birbirinden farklı insanlar arasında köprüler kurmaya, önyargıları azaltmak için kültürlerarası psikiyatri ve psikoterapiyi güçlendirmeye ve medyadaki ve sosyal söylemdeki varlığını artırarak diğerleri için bir rol model olmaya odaklanıyor.

Dergimizin Temmuz 2022 sayısında iki vaka çalışması da yer alıyor. Veronika Ivanova'nın makalesi, masalları kullanarak travmatik bir olay yaşamış kadın ve kız çocuklarıyla çalışan birkaç klinik vaka sunmakta ve Bulgaristan'ın masal mirasında ortaya çıkan bazı imgeleri analiz etmektedir. Kriz çalışmasının sadece kriz danışmanlığı düzeyinde kalmadığı, daha derin bir psikoterapötik sürece geçilebileceği gösterilmiştir. Yanan Zhang ise, rehabilitasyonda 15 yıllık tıbbi geçmişi olan bipolar bir hasta için sosyal hizmet müdahalesine teorik bir rehber olarak pozitif ve transkültürel psikoterapinin kullanımı üzerine bir vaka çalışması sundu.

Eğitimlerin tanımlanmasına Gabriella Hum tarafından devam edilmektedir. Makalesi, eğitmen olmayı planlayanlar için özellikle ilgi çekici olacaktır ve burada gruplarla çalışmanın ne anlama geldiği ve bir koçun önkoşulları ve sorumluluklarının neler olduğu konusunda ilginç bir rehberlik bulabilirler.

Arno Remmers ve Friedhelm Roeder'in makalelerinde bir pozitif psikoterapistin pratik deneyimlerinin bir tanımını bulabilirsiniz. Friedhelm Roeder, doktorların zihinsel ufku ile hastaların köklü motivasyonları arasındaki gizli boşluğu keşfetmek için klinik bir anket önermektedir. Bu anketin kullanımı, daha iyi bir çözüm için yeni bir yol bulmak amacıyla gizli çatışmalarla sınırlı hastaların ufkunu genişletmeye yardımcı olur ve okuyucular tarafından kendi uygulamalarında kullanılabilir. Arno Remmers, ünlü üslubuyla, büyük pratik deneyimini ve anlatı etiğine katkısını paylaşmaktadır. Okuyucu bu yayında çok iyi bilinen bir konuda birçok değerli ve yeni içgörü bulacaktır: anlatıların, mitlerin, masalların ve atasözlerinin bilinçdışı, kişilerarası ve kültürel çatışmaları çözmek için nasıl çalıştığı.

Ve son olarak, kitap incelemesi bölümünde Olga Lytvynenko, James Hollis'in ünlü kitabı "Ruhun Bataklıkları: Karanlık Yerlerde Yeni Yaşam" üzerine bir inceleme sunuyor. İncelemenin yazarı bu kitabı hem kişisel gelişim hem de insanlık ve birey için "karanlık zamanlarda" pratik bir yardım olarak öneriyor.

Sevgili dostlar! Yayın kurulu olarak, bu zor dönemde bu sayının hazırlanmasında emeği geçen herkese -yazarlara, hakemlere, teknik editörlere- sonsuz şükranlarımızı sunuyor ve işbirliğimizin devamını bekliyoruz. Ayrıca tüm okuyuculara dayanmaları, kendilerine, sevdiklerine ve hastalarına iyi bakmaları için kaynak ve cesaret diliyoruz.

Kendine iyi bak!

Yayın Kurulu

"Küresel Psikoterapist",
Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi Dergisi



KÜLTÜRLERARASI KÜRESELLEŞME: Toplumsal Günümüzün Çok Kültürlü Avrupa'sında Öncü, Aydınlatıcı ve Köprü Kurucu Olarak Psikiyatrist ve Psikoterapistlerin Sorumluluğu



Hamid Peseschkian

MD, DM, DMSc, IDFAPA

WAPP Başkanı

Tıbbi ve Akademik Direktör,

Wiesbaden Psikoterapi Akademisi (Wiesbaden, Almanya)

E-posta: hamid@peseschkian.com

ORCID: [0000-0001-8311-1184](https://orcid.org/0000-0001-8311-1184)

İlk olarak Almanca yayınlanmıştır: PESECHKIAN, H. (2017). Transkulturelle Globalisierung Über die gesellschaftliche Verantwortung von Psychiatern und Psychotherapeuten als Pioniere, Aufklärer und Brückenbauer im heutigen multikulturellen Europa. Nervenheilkunde 8/2017.

Yeniden Yayınlanma Tarihi: 20.07.2022

Dr. Dorothea Martin tarafından İngilizceye çevrilmiştir.

Özet

Kişilerarası sorunlar, günümüzün çalkantı ve krizlerinin belirgin bir özelliğidir. Psikiyatlara ve psikoterapistlere özellikle ilişkilerdeki sorunlar ve ruh sağlığı konusunda uzman olarak ihtiyaç duyulmaktadır. Kültürel değişimler ve küresel bir toplumun ortaya çıkışı birçok insanda korku, saldırganlık ve önyargıya yol açmıştır. Kültürlerarası küreselleşme sürecini aktif olarak şekillendirmek ve topluma terapötik içgörüler sağlamak önemlidir. Bu makalede, psikiyatristler ve psikoterapistlerin yoğunlaştırılmış bir toplumsal angajmana sahip olmaları için 14 fırsat paylaşılacaktır. Psikolojik mekanizmalar ve sosyal süreçler hakkında toplumu eğitmek, birbirinden farklı insanlar arasında köprüler kurmak, önyargıları azaltmak için transkültürel psikiyatri ve psikoterapiyi güçlendirmek ve medyada ve sosyal söylemde varlıklarını artırarak başkaları için rol model olmak bu fırsatların odak noktasını oluşturmaktadır. İçinde bulunduğumuz kültürel kriz, psikiyatrist ve psikoterapistlerin küresel bir toplumun şekillendirilmesine aktif olarak katılmaları için eşsiz bir fırsat sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: transkültürel küreselleşme, psikiyatrist ve psikoterapistlerin toplumsal sorumluluğu, transkültürel psikoterapi

"Terapi ve psikoterapi ve tüm pratik davranışlar... devlet gücünün, dinin, sosyolojik koşulların, bir çağın hakim entelektüel eğilimlerinin koşullarına tabidir, ancak o zaman, ama hiçbir şekilde tek başına değil, kabul edilmiş bilimsel bilginin koşulları altında."

Karl Jaspers (1995)

Giriş

En geç Eylül 2015'ten bu yana küresel kriz Almanya'ya ulaştı. Federal hükümetin mültecileri Budapeşte tren istasyonundan Almanya'ya trenle getirme kararı "...tarihi bir karardır çünkü tarihi bir "önce" ve bir "sonra" olarak ikiye ayırır... Bu önemli ve tartışmalı bir karardır ve

ülke hala bölünmüş durumda, bu çatlak ailelere, kulüplere, şirketlere ve kurumlara kadar uzanıyor... Bütün bir kıtayı değiştiren anlara pek sık rastlanmaz. 4 Eylül 2015 bunlardan biri" (Blume, 2006). Uzmanlar, Avrupa'da 17 yıllık benzersiz ve umut dolu bir dönemin (1991-2008) ardından, "2008'de Avrupa'daki tüm kesinliklerin altı hafta içinde buharlaştığını" (Rusya ve Gürcistan arasındaki savaş; ABD bankacılık krizi) söylüyor (Friedman, 2015). Dünya çapında ve özellikle Avrupa'da bir yol ayrımındayız - psikoterapi dilinde kolektif bir yaşam yol ayrımından söz edebiliriz. Her bir vatandaş kendi kişisel katkısını düşünebilir ve düşünmelidir, ancak bu tür kriz ve çalkantı dönemlerinde özellikle zorlanan meslek grupları vardır.

Psikiyatristlerin ve psikoterapistlerin sosyo-politik sorumluluğu aşağıda tartışılacaktır. Hatta "psikiyatristler ve özellikle psikoterapistler için bir maaş günü "nden söz edecek kadar ileri gidebilirim. Biz kendimizi ilişki uzmanı, ruh sağlığı uzmanı ve insanları kendi sistemleri içinde gören ve anlayan sağlık profesyonelleri olarak adlandırıyoruz. Psikoterapi Almanya'da ve diğer bazı ülkelerde bağımsız bir sağlık mesleğidir ve aynı zamanda muhtemelen devlet tarafından zorunlu tutulan tek meslektir - bazı (psikanalitik) enstitülerde 700 saate kadar kendi kendine deneyim. Bu durum, bu mesleği icra eden kişileri kendilerine ve diğer insanlara karşı özellikle duyarlı kılmalıdır. Bu nedenle, psikiyatristlerin ve psikoterapistlerin günümüzün sosyal krizine verdikleri tepki ve yanıt, diğer insanlardan farklı olmalıdır. "Kendisine çok şey verilen herkesten çok şey istenecektir; kendisine çok şey emanet edilen kişiden ise daha da fazlası beklenecektir." (İncil, Luka İncili 12, 48).

Psikoterapötik bir perspektiften günümüz krizi

*"Dıştan ve içten birleşik olduğu
söylenilecek iki insan bulunamaz."
Bahauallah (7)*

Psikodinamik-hümanistik bir bakış açısıyla, mevcut sosyal durum muhtemelen ilişki krizi terimiyle çok uygun bir şekilde tanımlanacaktır. Bu intra- ve interpsişik ilişki krizinin başlıca belirtileri, diğer şeylerin yanı sıra, düşük hayal kırıklığı toleransı, artan sinirlilik ve saldırganlık, artan bireycilik ve egoizm, nefret

ve başkalarına karşı önyargı, artan duyarsızlık ve özellikle sosyal medyada iletişim kültürü eksikliği. Psikoterapistler ve psikiyatristler olarak bu durumla her gün yüzleşiyoruz. Psikoterapistler olarak "iletişim kurmadan edemeyeceğinizi" (Watzlawick) ve özellikle psikodinamik psikoterapistlerin insan deneyiminin ve eyleminin karmaşıklığını bildiklerini biliyoruz. Dolayısıyla, asıl sorun bazı eksantrik ve narsist politikacılar ve liderler değil, bu insanlara güç ve meşruiyet veren bireysel seçmenlerdir. Özellikle Almanya'da 1930'lardan biliyoruz ki demokratik seçimler bile adaletsiz bir rejimi meşru bir şekilde iktidara getirebilir. Şimdi, günlük pratikte, yeniden, bilinmeyen, farklı olmaktan ve değişimden korkan ve bu nedenle basit çözümler arayan çok sayıda insanla karşılaşılıyor. 2016'daki bazı oylama kararları "basit çözümlere duyulan bu özlemden" önemli ölçüde etkilenmiştir (Landfried, 2016). Dolayısıyla, "post-truth" kelimesinin Alman Dil Kurumu (GfdS) tarafından "Yılın Kelimesi" seçilmesi şaşırtıcı değildir. Birkaç hafta önce de İngilizce 'post-truth' kelimesi Oxford İngilizce Sözlüğü tarafından "Yılın Kelimesi" seçilmişti. Alman Dili Topluluğu, "Jürinin bu kararı, derin bir siyasi değişime odaklanmaktadır. Yapay bir sözcük olan post-factual, günümüzde siyasi ve sosyal tartışmaların giderek daha fazla gerçekler yerine duygularla ilgili olduğu gerçeğine atıfta bulunuyor. "Yukarıdakilerden" tiksinen nüfusun giderek daha geniş kesimleri, gerçekleri görmezden gelmeye ve hatta bariz yalanları isteyerek kabul etmeye hazır. "Post-factual çağda" başarıya götüren şey hakikat iddiası değil, daha ziyade "hissedilen hakikati" dile getirmektir (Heine, 2016).

Değişimden ve yabancından (kelimenin tam anlamıyla) duyulan bu temel korkunun yanı sıra, temel bir sorun da toplumun insanlara vizyon, yönelim ve açıklama sunma konusundaki başarısızlığıdır. Ana suç politikacılara yüklemek yine çok kolay olacaktır, tıpkı psikoterapide olduğu gibi, "duygusal olarak soğuk anne" de her şeyin suçlusu değildir. Ancak yıllar ve on yıllar boyunca toplumun gelecekte nasıl gelişeceği, çok kültürlü toplumun neye benzemesi gerektiği, Avrupa Birliği ve Birleşmiş Milletler gibi örgütleri kurarak ne gibi kazanımlar elde ettiğimiz, özgürlüğün gerçekte ne anlama geldiği, bugüne kadar hangi uzun tarihsel süreçlerden geçmek zorunda kaldığımız, elde edilenlerin ne kadar hızlı bir şekilde tekrar yok edilebileceği ve günümüz dünyasında bireyin rolü konularında kamuoyunun aydınlatılmasında başarısız olunmuştur.

Toplum. Özellikle yanlış anlamalara ve önyargılara yol açan bir terim de küreselleşmedir.

Kültürlerarası Küreselleşme

*Eğer ülkeyi düzene sokmak istiyorsanız,
illeri düzene sokmak. İlleri
düzene sokmak istiyorsanız, şehirlere de
düzen getirmek zorundasınız.
Şehirlere düzen getirmek için, şunları getirmelisiniz
Ailelere düzen. Eğer
ailelere düzen getirmek istiyorsanız, kendi
ailenize de düzen getirmelisiniz.
Kendi ailenize düzen
getirmek istiyorsanız, önce kendinize düzen
getirmelisiniz.
Doğu Bilgeliliği
(aktaran: Peseschkian,
1979)*

Küreselleşme terimi birçok kişi tarafından neredeyse sadece ekonomik işbirliğiyle ilişkilendirilse ve ilk olarak çok uluslu şirketlerin kârlarını maksimize etmek için vergi tasarrufu modellerini akla getirirse de, psikiyatristler ve psikoterapistler için öncelikle insani-kültürel bir boyut içermelidir. Bu boyutu insan kardeşlerimize aktarabilmek için biz psikoterapistlerin öncelikle bu konuyla kendimiz ilgilenmemiz ve mevcut sosyal durumu daha derinlemesine anlamaya çalışmamız gerekir. Ancak bu, günlük psikoterapiden de bildiğimiz gibi varoluşsal bir sorudur. Hayat çoğunlukla grinin tonlarıyla ilgilidir, ancak bazen sadece siyah veya beyazdan ibarettir. Esasen, savaşın ve insanlara barış getirememenin bunun bir parçası olup olmadığı temel sorusuyla ilgilidir - son 3.500 yıllık insanlık tarihinde toplam 3.250 yıldan fazla savaş ve sadece 250 yıl barış olmuştur (12)

- ve şu anda başka bir krizden geçiyoruz mu, yoksa "dünya barışı sadece mümkün değil, aynı zamanda bu gezegenin evrimindeki bir sonraki aşama olarak kaçınılmaz mı" (13). Bu "yaşam kavşağı", özellikle sosyal ve politik söylemde büyük önem taşımaktadır: ya duvarlar ve çitler inşa etmeli, mülteciler için üst sınırlar getirmeli, sınırlar koymalı ve kültürümüzü "korumalıyız"; ya da tüm zorluklarıyla birlikte küresel toplum için bir "hoş geldin kültürü" geliştirmeliyiz. "Tüm insanların karşı karşıya olduğu temel ruhani mesele, ... insan doğasının birliğini yansıtabilecek küresel bir toplumun temellerini atmaktır. Dünya sakinlerinin birleşmesi ne uzak bir ütopyik vizyon ne de nihayetinde bir seçim meselesidir. Toplumsal birleşme sürecinde bir sonraki kaçınılmaz aşamayı oluşturmaktadır.

Evrim, geçmişin ve günümüzün tüm deneyimlerinin bizi doğru ittiği bir aşamadır. Bu mesele kabul edilip ele alınmadıkça, gezegenimizi etkileyen hastalıkların hiçbiri çözüm bulamayacaktır, çünkü girdiğimiz çağın tüm temel zorlukları küresel ve evrenseldir, tikel veya bölgesel değildir." (14).

Alman Sistemik Terapi, Danışmanlık ve Aile Terapisi Derneği (DGSF), "mülteci krizi" sırasında bir Alman psikoterapi derneği tarafından yapılan birkaç açıklamadan birinde, "göçmenlerin ve mültecilerin Almanya'ya cömertçe kabul edilmesini ve entegrasyonunu" savunuyor ve bunu "bunun [kabul ve entegrasyonun] kaçınılmaz, insani, adil, ekonomik olarak uygulanabilir ve uygulanabilir" olduğu gerçeğiyle gerekçelendiriyor (15). Toplumlarımızda bu tür söylemlere ihtiyacımız var.

Psikiyatristlerin ve psikoterapistlerin sosyal sorumluluğu hakkında

*"Biz saf değiliz. Profesyonel çalışmalarından, DGSF
Üyeler pek çok insanın
korkularını bilirler - çok fazla yabancı ve bilinmeyen, mal
kaybından veya kültürel değişimden duyulan korku. Hem
mültecilerin hem de yerel halkın çatışmalarını ve dönüşüm
sorunlarını bilirler ve bu korkuların beraberinde getirdiği endişelere
saygı duyarlar.
birçok insan var. Ayrıca geçtiğimiz on yıllarda yaşanan
başarısız entegrasyon örneklerini de biliyorlar. Ancak şunu da
biliyorlar ki, küresel bir
Kriz zamanlarında
birbirine bağlı dünya, kitlesel nüfus göçleri
önlenmeli,
sadece insani ya da insanlık dışı hale getirilmelidir.
DGSF'nin savunduğu
insancıl prosedür."
Alman Sistemik Terapi, Danışmanlık ve Aile Derneği
Terapi (15)*

Dünyamız ve onunla birlikte kavramlarımız da değişiyor. İnsanlık tarihinde ilk kez küresel, ağa bağlı bir toplum ortaya çıkıyor. Küreselleşme süreci - sadece politik-ekonomik düzeyde değil, her şeyden önce zihinsel ve duygusal düzeyde - zorluklardan yoksun değildir. Günümüzün taleplerini yeterince karşılayabilmek için yeni bir sağlık anlayışına ihtiyacımız var. Ancak bu, tek kültürlü ve tek etiyolojik bir perspektiften çok kültürlü ve çok etiyolojik bir perspektife doğru yeniden düşünmeyi gerektirmektedir. Bunun 'ilişki bilimleri' üzerinde özel bir etkisi vardır. Tıbbı aktarıldığında, doktor veya terapist ile hasta arasındaki 'terapötik karşılaşmanın' gerçekleştiği çerçeve değişmiştir; öyle ki bugün, çok kültürlü toplumlar ve zihinsel küreselleşme çağında

dönemi monokültürel psikoterapiler ve psikosomatik modeller (Peseschkian, 2008). Bu değişimler ve zorluklar bireysel olarak insanı ve her şeyden önce bireysel sağlığı etkilemektedir. Hekimler ve psikoterapistler, yeni bir kimlik ve yeni bir insanlık görüşü arayışında olan geçiş sürecindeki küresel bir toplumda her zaman daha da fazla sosyal sorumluluğa sahiptir. Psikoterapötik yaklaşımlar ve anlayışlar, bilimsel bir sistemin yanı sıra, birey ve toplum için bir insan imajı sunmaları ve böylece sosyal sorunların hafifletilmesine katkıda bulunmaları açısından buna önemli bir katkı sağlayabilir (Peseschkian, 2015). Belki de Batı'da gelişmekte olan farklı psikoterapi yöntemleri arasındaki çatışmadan vazgeçip hastalarımızın ve toplumun ihtiyaçlarına yönelmenin zamanı gelmiştir.

öpp (2012), psikoterapistlerin toplumumuzdaki istenmeyen gelişmelerle ilgili olarak politik ve sosyal sorumluluğa sahip olduğu üç alandan bahsetmektedir: 1) psikoterapötik bir değerlendirme perspektifi gerektirmeyen gelişmelerle bağlantılı olarak genel politik sorumluluğun üstlenilmesi; 2) (ayrıca değerlendirme perspektifi gerektirebilecek sosyal gelişmelere ve olgulara karşı politik sorumluluk algısı; 3) psikoterapötik uzmanlığın kullanılması.

Psikiyatristlerin ve psikoterapistlerin katkıları nasıl olabilir?

1. İlişkiler konusunda uzman ve bilim insanları olarak, psikoterapistler ve psikiyatristler **özel toplumsal sorumluluğumuzun** daha fazla bilincine varmalı ve bunu kabul etmelidir. Bu sorumluluğu sadece politikacılara devredemeyiz ve devretmemeliyiz. Aksine, Almanya'daki hekimler için davranış kurallarının ilk paragrafı, "*hekimler bireylerin ve tüm nüfusun sağlığı için hizmet eder*" diyerek birey ve toplum için bu sorumluluğu vurgulamaktadır (19). Bu sosyal sorumluluğun bilincine varmak, aynı zamanda özel muayenehanelerdeki meslektaşların artık düşüncelerinin neredeyse yalnızca mali konular tarafından etkilenmesine izin vermemeleri, özgür bir mesleğin öz bilinçli üyeleri olarak yerlerini almaları gerektiği anlamına gelir.
2. Özel muayenehanelerde çalışan ve ücretlerini hastalarından alan psikoterapistler için bunun bir sonucu

farkındalık, **konfor alanlarını terk** etme hissi olacaktır. Bu farkındalık, kendini yansıtanın getirdiği kendini gerçekleştirme ile karşılaştırılabilir. Bazen kişinin konfor alanında kanaatkâr bir şekilde kalması ve kendini toplum karşısında başarısız hissetmemesi daha kolaydır. Hastalarımızla yaptığımız iş (ki bunun için ücret alıyoruz) gönüllü olarak toplumla ilişki kurmamak için bir neden değil. 2016'da öğrendiğimiz en önemli şey, "*demokrasi ve özgürlüğün hafife alınmaması, her gün savunulması ve uğruna mücadele edilmesi gerektiği*" (Fischer, 2016) ve "*Avrupa'da hiçbir şeyin hafife alınmayacağı, seyahat özgürlüğü veya Avrupa'nın komşu ülkelerinde okul veya eğitim gezileri. Tüm bunlara sahibiz çünkü bizden önceki nesiller bunlar için mücadele etti*" (21).

3. Küreselleşme, milliyetçilik ve entegrasyon gibi **karmaşık konuları topluma açıklamak**. Sağlıklı vatanseverlik nedir ve ne zaman patolojik hale gelir? Bir kişinin kimlik ve aidiyet için ne gibi ihtiyaçları vardır? Sosyal grup nasıl bir rol oynar? Bu sorular psikoterapistlerin hakkında anlamlı şeyler söyleyebileceği konulardır. Uluslararası Göç Örgütü (IOM) Genel Direktörü William Lacy Swing'in 2016 yılında Berlin'de düzenlenen Dünya Sağlık Örgütü Zirvesi'nde söylediği gibi: "*Geleceğin toplumu ortak değerler ve çıkarlar kadar kimlikle de ilgili olamaz. Farklılıklarla başa çıkmayı öğrenmeliyiz. Gelecekte tüm ülkeler çok kültürlü, çok etnikli ve çok dinli olacaktır*" (22).
4. Örneğin manipülasyon (sadece seçimlerden önce değil), kişiler arası iletişimin temelleri, insanın doğası ve özü (Peseschkian, 2008; Rudolf, 2015; Petzold, 2015), karmaşık sorunlara basit çözümler bulma arzusu ve anksiyetenin kökeni gibi **psikolojik mekanizmalarla ilgili açıklamalara ihtiyacımız var**. Psikiyatristler ve psikoterapistler

diğer insanların sahip olmadığı bu temalarla ilgili büyük deneyime sahiptir. Psikiyatristler ya da psikoterapistler olarak, bu içgörülerini genellikle kanıksanız, çünkü bunlar bizim için çok aşikar hale gelmiştir. Örneğin, politikacıların kişiler arası iletişimin en basit ilkelerinden habersiz olmaları ve iki ulus arasındaki barışın genellikle devlet başkanları arasındaki kişisel sempati ya da antipatiye bağlı olması insanı her zaman şaşırtır. Aynı zamanda insanlar bu tür öngörülerini doktorlardan ve psikoterapistlerden, parti politikacılarından daha kolay kabul ederler.

5. **Kültürel özelliklerin ve farklılıkların arka planı ve böylece önyargıların ortadan kaldırılması.**

"Bir sabah uyandıığımızda birdenbire herkesin aynı ten rengine ve aynı inançlara sahip olduğunu görsek, öğlene kadar yeni önyargılara sahip olacağımız kesindi." (Georg Christoph Lichtenberg). Önyargıların ortaya çıkışı, kökenleri, insanlar arasındaki farklılıklar ve benzerlikler üzerine yapılan bilimsel araştırmalar, farklılaşma ihtiyacı - bu psikolojik (bilinçdışı) mekanizmalar açıklanmalıdır. "Mülteci krizinden" üç yıl önce yazılan mükemmel bir kitap, Almanya'da yabancılar olmadan yaşamın nasıl olacağı sorusunu araştırıyor ve sonuçlardan biri, diğer "azınlıklara" karşı önyargıların hızla gelişeceğidir (von Bebenburg P, Thieme, 2012). Belirli bir ülkenin kültürel özelliklerini eleştirel bir şekilde sorgulamak ve analiz etmek için aynı ülkenin bir psikiyatristinden veya psikoterapistinden daha iyi bir konumda kim olabilir? (Adam. 2007). Elbette bir mühendis, bir proktolog ve bir vergi danışmanı da bu konuda yorum yapabilir, ancak analiz güvenilirliği ve gücü oldukça farklı olacaktır.

6. **Halka açık bir duruş sergileyin ve mevcut olun.** Karşımızdakine yeterince anlayış gösterdik ve - bazen psikoterapide olduğu gibi - artık net bir tablo çizmenin zamanı geldi

Sınırları aşmak ve insanlık dışı ifadeleri bu şekilde açıkça etiketlemek ve tavır almak. Bizi duymalı, görmeli ve okumalısınız: makaleler, röportajlar ve editöre mektuplar aracılığıyla gazetelerde, internet forumlarında; özel ve kamuya açık tartışmalarda ve mesleki ve ticari birliklerimizde. Uzmanlık derneklerimizin sosyo-politik konulardaki kısa ve öz açıklamaları, insanlarımızı bilgilendirmek ve aydınlatmak için çok güçlü araçlar olabilir. *"Freud'dan bu yana pek çok psikoterapist, sosyal olayları veya süreçleri psikoterapötik veya psikodinamik bir bakış açısıyla aydınlatmak ve yorumlamak zorunda hissetmiştir. Böyle bir yaklaşımın en büyük fırsatı, olaylara ya da süreçlere dahil olan aktörlerin bilinçdışı güdülerini görünür kılmak ve böylece onları etkileyebilmektir. Tehlike, karmaşık süreçlerin psikolojileştirilmesinde yatabilir; bu durumda psikolojik taraf pek çok yönden yalnızca biri olacak, ancak bu sözlükte açıkça aşırı vurgulanacaktır (örneğin, finans piyasasındaki krizleri yalnızca kumar bağımlısı hissedarların bir ifadesi olarak anlamak). Kişinin kendi mesleki alanında da uyanık ve aktif kalması gereklidir. Ne yazık ki, bu noktada - yukarıda gösterildiği gibi - zaman zaman kişinin kendisini, aslında psikoterapötik eylemi koruması gereken devlet yetkililerine karşı savunması gerekmektedir."*(18).

7. **Kültürlerarası psikiyatri ve psikoterapinin güçlendirilmesi.** Son yirmi yılda kültürel faktörlerin etkisine giderek artan bir rol verilmiş ve dikkatler bu konuya çekilmiştir. Özellikle, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'na (DSM-IV) ilgili bir bölümün eklenmesi (28) ve "DSM-5 Kültürel Formülasyon Görüşmesi (CFI) "nin yakın zamanda yayınlanması (29) uluslararası tartışmayı yeni bir düzeye taşımıştır (Lim, 2015). Bununla birlikte, hala yanlış anlamalar ve oldukça farklı görüşler mevcuttur.

kültürü dikkate almanın pratikte ne anlama geldiğiyle ilgilidir. Esasen, genel bir kültüre duyarlı psikoterapi ile özel bir göçmen psikoterapisi arasındaki farkla ilgilidir. "Kültürlerarası psikoterapi" (Peseschkian, 2016) terimi sadece bu çalışmada kullanılmamaktadır, ancak yazar bunun her psikoterapötik yaklaşım kültürel faktörleri dikkate alana ve her psikoterapi biçimi kültürlerarası olana kadar bir geçiş terimi olduğunun farkındadır. Bu anlamda, transkültürel psikoterapi sadece farklı kültürler arasında bir karşılaştırma olarak değil, kapsayıcı bir terim olarak anlaşılmalıdır. Yazar burada, kültürel yönlerin yanı sıra etnik, manevi, ulusal ve ırksal yönleri de içeren kapsamlı bir kültür kavramı kullanmaktadır. Giderek artan bir şekilde, insan çatışmaları kültürel olarak koşullandırılmaktadır, yani kültürel olarak koşullandırılmış yanlış anlamalardan kaynaklanmaktadır. (Kültürel) küreselleşme çağında, bunların sosyo-politik bir boyutu da vardır. Bu aynı zamanda farklı kültürlerden insanlarla çalışırken benzerlik ve farklılıkları ortaya çıkarmak ve bunlar hakkında farkındalık yaratmakla ilgilidir. Aynı zamanda, kültürlerarası psikoterapi, farklı kültürlerden insanlarla kullanılabilir ve yine de onların bireyselliklerinin hakkını verecek bir yaklaşım geliştirmek anlamına gelir (bir tür 'çeşitlilik içinde birlik').

8. Nossrat Peseschkian **kültürlerarası psikoterapinin (sosyal) boyutunu** pozitif psikoterapi bağlamında açıklıyor: *"Kültürlerarası sorun - özel alanda, iş dünyasında ve siyasette - günümüzde giderek daha önemli hale gelmektedir. Belirtilen gelişim çizgisiyle, kültürlerarası sorunun geleceğin temel görevlerinden biri olması beklenmelidir... Kültürlerarası yaklaşımda, bir kültürde geçerli olan kavramlar, normlar, değerler ve davranış biçimleri, ilgi alanları ve bakış açıları ile ilgileniriz... Kültürlerarası sorunların ilkesi*

Böylece kişiler arası ilişkilerin ve içsel zihinsel çatışmaların işlenmesinin de ilkesi haline gelir. Psikoterapinin nesnesi haline gelir." (Peseschkian, 1979). Özetle, kültürlerarası yaklaşım, bir yandan "göçmen psikoterapisi" anlamında hastanın benzersizliğini dikkate almak, diğer yandan da kişisel eylem repertuarını genişletmek anlamında kültürel faktörleri ve dolayısıyla düşünce ve eylemlerimizin sosyo-politik boyutunu dikkate almak anlamına gelir.

9. Okullar, eğitim kursları ve üniversitelerdeki tüm müfredatlarda öğretilmesi ve öğrenilmesi gereken **kültürlerarası yetkinliğin teşvik edilmesi**. Bavyera 75. Doktorlar Günü delegeleri, öğrencilerin sağlığın geliştirilmesi ve önlenmesi alanında yaşlarına uygun konular geliştirebilmeleri için okulların ilk yılından itibaren okullarda 'sağlık' konusunun tanıtılması çağrısında bulunduğunda ve doktorların... gerektiğinde onlara tavsiyelerde bulunabileceğini ve destek verebileceğini önerdiğinde (Utsch ve diğerleri), psikiyatristler ve psikoterapistler aşağıdaki gibi konuların tanıtılmasını talep edebilir mi ve etmemeli mi? *'kültürlerarası ve sosyal yetkinlik'*
10. **Dinin bireyler ve toplum için önemi** hakkında eğitim ve aydınlanma. Dinin rolü ve psikoterapistlerin insan yaşamının bu büyük gücüyle ilişkisi kadar yanlış anlaşılmalara yol açan başka bir konu yoktur. Bir yandan hastaların manevi konulara artan ilgisi, diğer yandan da göçmenler tarafından talep edilen dini konuların psikoterapi ve psikiyatriye entegrasyonu nedeniyle, meslek grubumuz bu karmaşık konuyla giderek daha fazla ilgilenmek zorunda kalmaktadır (Utsch; 34). Amerikan "DSM-IV ve Kültür" araştırma grubunun, *"hastanın kültürüne samimi bir ilginin, dini değerlere psikiyatristlerin genel olarak gösterdiğinden daha sofistike ve hassas bir bağlılık anlamına geldiğini"* belirttiği unutulmamalıdır.

göster." (Kleinman, 1996). Hekimler ve psikoterapistler, bireyin ve toplumun yaşamındaki en büyük iki güç olan din ve bilim arasındaki etkileşimi açıklamak için eşsiz bir konumdadır. Özellikle de insanların dini fanatizm ve kurumların yanı sıra materyalizm tarafından hayal kırıklığına uğratıldığı bir dönemde, küresel bir toplumda din ve inancın nasıl bir rol oynayabileceği (ve belki de oynaması gerektiği) sorusu gündeme gelmektedir (Elsdörfer, 2008).

11. Terapötik açıdan mantıklı ve uygun olduğu ölçüde **sosyo-politik (parti-politik değil!) konuları psikoterapiye dahil edin.** *"Yazar psikoterapinin "politikleştirilmesini", yani psikoterapide sadece ideolojik konulara izin verilmesini değil, aynı zamanda belirli sınırlar dahilinde hastanın sosyal konularla ilgilenmeye zorlanmasını savunuyor... Bireysel terapide hastaya din, batıl inançlar, militarizm, pasifizm, ulus, otorite, hümanizm, demokrasi, azınlıklar, sanat, bilim, cinsiyet ilişkileri, Üçüncü Dünya vb. konularda ne düşündüğü elbette sorulabilir.... Toplum, yönetim, eğitim, bir arada yaşama, cinsellik vb. konulardaki özgür fikirlerle yüzleşmelidir. Bu durum terapistten yeni ve yüksek taleplerde bulunur."* (Mackenthun, 1991).
12. Psikoterapi eğitiminde ve sürekli mesleki eğitimde, **kendini deneyimleme/kendini keşfetme süreci** (bireysel ve grup ortamında), psikoterapist adaylarını bir psikoterapist olarak sosyal sorumluluk için eskisinden çok daha fazla hazırlamalıdır (Peseschkian, 2015). Yarı yapılandırılmış psikodinamik eğitimsel kendini keşfetme kavramının burada yararlı olduğu kanıtlanmıştır (39).
13. **Tedavi odasından yönetim kurulu odasına.** İşimizin neredeyse kiskanılacak yanı, sadece kendi hayatımızın ve belki de ailemizin deneyimlerine değil, aynı zamanda yüzlerce insanın iç dünyalarına ve deneyimlerine dair içgörülere de sahip olmamızdır. Ne yazık ki, bu büyük zenginlik ve deneyim tedavi odasında kalıyor

çok sık. Bazı meslektaşlarımız eskiden bu deneyimlerini kitap olarak yayınlıyorlardı, ancak artık bu tür yayınlar giderek azalıyor, çünkü bu kitapları artık neredeyse hiç kimse satın alıp okumuyor. Önde gelen bir Amerikan dergisi "ABD Başkanının Neden Bir Tarihçiler Konseyine İhtiyacı Var" başlıklı bir makale yayınladı (Allison, Ferguson, 2016). Makalede, özellikle diğer devletler ve kültürlerle ilişkilerde yapılan pek çok siyasi hatanın, tarihin dikkate alınmamasından kaynaklandığı ve bir sonraki ABD Başkanının, gelecekteki stratejik sorular ve kararlar için tarihsel arka plan sağlayacak birkaç tarihçiden oluşan bir danışma kurulu kurması gerektiği açıklanmaktadır. Bir psikiyatrist ve psikoterapist olarak, kaçınılmaz olarak psikolojik ve özellikle kültürel konular için bir danışmanlık ekibi düşünmek gerekir; bir tür "Kültürel Çeşitlilik Konseyi". Fırsat eşitliği memurlarımız var, neden politikacılar ve kurumlar için kültürel danışmanlar olmasın? Neden bunu talep etmiyoruz ya da kendimizi bunun için hazır tutmuyoruz?

14. Fildişi kuleyi terk ederek, pek çok insanın hayatının gerçekliğiyle doğrudan ilgili konularla ilgilenebiliriz. 100 yıldan daha uzun bir süre önce, Alman Şansölyesi Otto von Bismarck'ın özel doktoru Ernst Schweningen şöyle yakınmıştı: *"Bilime ve onun sürekli değişen doktrinine zincirlenmiş bir uygulayıcı uzun zamandır yolunu kaybetmiş durumda. Bugün insan nasıl hücrelere bölündüyse, doktorların olaylara bakışı da binlerce kıla ve saç teline bölündü. Artık neredeyse kimse neyin önemli olduğunu bilmiyor ve herkes mütevazı ya da rahat ve tembelce özel bir konuya çekilmek istiyor; Evet, tek tek killardan fazlasını tedavi etmeyin! Yakında daha çok bölünmüş olanları! Çünkü güzel bir bahane vardır: Günümüzde bilim o kadar kapsamlı, o kadar gelişmiş ki artık ona hakim olmak mümkün değil. Bu, bilgimizi artıracığına inanan bilim adına memnuniyetle karşılanmalıdır. Ancak acı çeken insanlar için bundan yakınmak gerekir,*

Hekime tek tek organların bir araya gelmesiyle oluşmuş bir hücre yığını olarak değil, insan olarak yaklaşan kişiler dejenere olur!" (Schwarz, 2015). Bu nedenle pek çok meslektaşımız yıllardır mesleki konferanslara katılmıyor ve artık mesleki dergileri okumuyor. İşte bu noktada da, günümüzün çalkantılı dönemi, sadece hasta olan bireysel parçalara değil, kişinin bütününe yeniden odaklanmak için bir fırsat sunuyor. Meslek örgütlerinin sunumları ya da "Özel İlgi Grupları" etik, din/maneviyat gibi belirli konulara dahil olmak için iyi bir fırsat sunuyor. Belki de yüksek etki faktörüne sahip bilimsel dergiler yerine milyonlarca okuyucu tarafından okunan popüler dergilerde yayın yapmayı tercih etmeliyiz. Sosyal etki - kelimenin tam anlamıyla - ilkinde kesinlikle daha büyük olacaktır.

Bir fırsat olarak kriz

Psikiyatristlerin ve psikoterapistlerin toplumsal sorumluluğunun yanı sıra, Avrupa'nın ve özellikle Almanya'nın özel bir sorumluluğu vardır. Özellikle 20. yüzyılda dünya ve aynı zamanda Almanya, "şairler ve düşünürler ülkesinin" 31 yıl içinde (1914-1945) 100 milyon insanın ölümüne nasıl karıştığını öğrenmek için acı çekmek zorunda kaldı. Ünlü bir siyaset bilimcinin sözleriyle: "Avrupa [1914] dünya sahnesinde zenginliğe, yaratıcılığa ve güce sahip bir devdi. Daha sonra olanlar herkesi şaşırttı. Ağustos 1914'te Avrupa aniden bir mezbahaya dönüştü. 1945 yılına gelindiğinde 100 milyon insan ölmüş, hesaplanamayacak sayıda insan yaralanmış ve tüm gezegen savaş nevrozundan muzdarip olmuştu. Dünya daha önce bu boyut ve hıza yaklaşan bir katliam görmemişti. Avrupa, Aydınlanmanın merkezi, kendi inancına göre insan ruhunun başka hiçbir yerde olmadığı kadar gelişmiş olduğu yer - bu Avrupa böyle bir şeyi yapabileceğine inanılacak en son yerd. Tarihin bu noktasında bu bölgenin cehenneme dönüşmesi

hayal bile edilemez. Burası 400 yıl önce dünyayı ve insanlığı dönüştürmeye başlayan yerd! Şimdi ise Avrupa, 31 yıl gibi kısa bir süre içinde elde ettiği her şeyi eşi benzeri görülmemiş bir barbarlık aleminde denize döktü." (Friedman, 2015).

Aydınlatıcı, öncü ve köprü kurucu olarak meslek grubumuz bu dönemde biçimlendirici bir rol üstlenebilir ve liderlik sunabilir. Biz olmazsak kim olacak? - diye biraz acınası bir şekilde sorulabilir. Peki ya "terapötik yoksunluk"? "Yoksunluk görevi - ve bununla birlikte psikoterapistin değerden bağımsız davranışı - dar anlamda psikoterapi bağlamına atıfta bulunur, vatandaş olarak bize değil. Psikoterapistler sosyal ve politik bir duruş sergilemeye cesaret edebilirler ve etmelidirler." (Dohm, 2016). Taahhüdümüz sayesinde, birçok insan kardeşimizi adaletsizliğe karşı durmaya ve rol model olmaya teşvik edebiliriz... Hastalarımıza yönelik terapilerimizde sıklıkla kullandığımız "fırsat olarak kriz" ifadesini neden kendimize uygulamıyoruz? Son birkaç ayın toplumsal olayları ve süreçleri, daha proaktif yaşamak, yeteneklerinin farkına varmak ve katkıda bulunmak için beklenmedik şanslar ve olanaklar sunuyor. Kulağa tanıdık geliyor. Belki de bazen terapist koltuğundan hasta koltuğuna geçmemiz gerekiyordur.

"Bugün insanlar bir alternatifle karşı karşıyadır: İnsanın düşüşü ya da insanın dönüşümü."

Karl Jaspers (1958)

Uygulama için sonuç

İçinde bulunduğumuz toplumsal çalkantı ve kriz ortamında, psikiyatristler ve psikoterapistler ilişki uzmanları olarak özel bir rol oynayabilirler. Aydınlatıcı, öncü ve köprü kurucu olarak toplumu birçok güncel konuda aydınlatılabilir, yanlış anlamaları ortadan kaldıracaktır, farklı kültürlerden insanlar için anlayış yaratabilir, önyargıların yıkılmasına yardımcı olabilir ve birey ve toplumdaki korkuları azaltabiliriz. Ancak bunu yapabilmek için psikiyatristler ve psikoterapistler konfor alanlarını terk etmeli, kamuoyuna açıklama yapmalı, var olmalı, fildişi kuleden çıkmalı ve mesleki çalışmalarının yanı sıra sosyo-politik meselelere daha

WAPP

fazla dahil olmalıdır.

Kültürlerarası yetkinliği teşvik ederek, kendimizin ve başkalarının mevcut kargaşa durumunu küresel bir topluma doğru bir fırsat olarak anlamalarını ve onu şekillendirmeye aktif olarak katılmalarını sağlayabiliriz. İnsanların bir arada yaşaması ve deneyimleri konusundaki deneyim ve içgörülerimiz nedeniyle, bu meslek grubu sadece sosyo-politik bağlılık için önceden belirlenmiş değil, aynı zamanda kültürlerarası küreselleşme çağında büyük bir sorumluluğa da sahiptir.

Referanslar

- [1] **JASPERS, K. (1955).** Wesen und Kritik der Psychotherapie. München: Piper; 16.
- [2] **BLUME, G. ve diğerleri (2016).** Was geschah wirklich? 22. Ağustos 2016. DIE ZEIT Nr. 35/2016, 18. Ağustos 2016. URL: <http://www.zeit.de/2016/35/grenzoeffnung-fluechtlinge-september-2015-wochenende-angela-merkel-ungarn-oesterreich> [erişim: 04.07.2022]
- [3] **FRIEDMAN, G. (2015).** Flash Points - Pulverfass Europa. Kulmbach: Plassen Verlag; 172-173.
- [4] **DAS STATISTIK** . URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/430234/umfrage/anzahl-der-psychotherapeuten-in-deutschland-nach-bundesland/> [erişim: 04.07.2022]
- [5] **BUNDESÄRZTEKAMMER.** URL: http://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/Statistik [erişim: 04.07.2022]
- [6] **BIBEL. EVANGELIUM 12, 48.** URL: <https://www.bibleserver.com/text/LUT/Lukas12,48>, erişim tarihi: 04.07.2022
- [7] **BAHAULLAH (1817-1892).** Botschaften aus Akka. Hofheim/Ts: Bahai-Verlag 1982; 190
- [8] **WATZLAWICK** . URL: <http://www.paulwatzlawick.de/axiome.html> [erişim: 04.07.2022]
- [9] **LANDFRIED, C. (2016).** Die Sehnsucht nach einfachen Lösungen. Yorum. Forschung & Lehre. Eylül 2016. URL: <http://www.forschung-und-lehre.de/wordpress/?p=21826#more-21826>, erişim tarihi: 04.07.2022.
- [10] **HEINE, M. (2016).** Was Sie über das "Wort des Jahres" wissen müssen Die 09.12.2016 URL: <https://www.welt.de/kultur/article160136912/Was-Sie-ueber-das-Wort-des-Jahres-wissen-muessen.html>, 04.07.2022 tarihinde erişilmiştir.
- [11] **PESCHKIAN, N. (1979).** Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie. 33. Auflage. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuchverlag.
- [12] **DETSCH, R. (2016).** Context Politik, Wissenschaft, Kultur. URL: <http://www.cpw-online.de> [erişim tarihi: 28.12.2016]
- [13] **UNIVERSALES HAUS DER GERECHTIGKEIT. DIE VERHEISSUNG DES WELTFRIEDENS.** Statement zum Internationalen Jahr des Friedens. Hofheim/Ts; Bahai Verlag 1985. URL: http://www.bahai.de/fileadmin/files/documents/pdf/die_verheissung_des_weltfriedens.pdf [erişim: 28.12.2016]
- [14] **BAHÁ'Í ULUSLARARASI TOPLUMU.** Zukunft'u kim yazıyor? Nachdenken über das 20. Jahrhundert. Bildiri. New York 1999. Almanca: 2. Auflage. Hofheim/Ts.; Bahá'í Verlag 2000.
- [15] **DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SYSTEMISCHE THERAPIE, Beratung und Familientherapie (DGSF).** Stellungnahme "Für eine großzügige Aufnahme und Integration von Einwanderern und Flüchtlingen in Deutschland". Mai 2016. URL: <https://www.dgsf.org/themen/stellungnahmen-1/stellungnahme-integration-fluechtlinge>, 31.12.2016 tarihinde erişilmiştir.
- [16] **PESCHKIAN, H. (2008).** Salutogenetische Psychosomatik und Psychotherapie Ressourcenorientiertes Vorgehen und positives Menschenbild im ergebnisorientierten Zeitalter. İçinde: D. Grönemeyer, T. Kobusch, H. Schott (Hrsg.): Gesundheit im Spiegel der Disziplinen, Epochen, Kulturen. Band 1 der Reihe Ars medicinae. Tübingen; Niemeyer.
- [17] **PESCHKIAN, H. (2015).** Pozitif Psikosomatik. Erfahrungsheilkunde; 64: 1-8.
- [18] **KÖPP, W. (2012).** Politische und soziale Verantwortung von Psychotherapeuten. Psychotherapeut 2012; 57:113-120.
- [19] **(MUSTER-)BERUFSORDNUNG FÜR DIE IN DEUTSCHLAND TÄTIGEN ÄRZTINNEN UND ÄRZTE, ZITIERT IN:** Deutsches Ärzteblatt | DOI: 10.3238/arztbl.2015.mbo_daet2015).
- [20] **FISCHER, S. (2016).** Lehren aus der US-Wahl. Trump ve biz - ve şimdi? Spiegel Online vom 09.11.2016. URL: <http://www.spiegel.de/politik/ausland/us-wahl-demokratie-ist-nicht-selbstverstaendlich-a-1120432.html>, 27.12.2016 tarihinde erişilmiştir.
- [21] **BUNDESAUßENMINISTER Frank-Walter Steinmeier im Interview zur Lage der Europäischen Union, zur Ukraine-Krise und zur Situation in Syrien.** Erschienen in der Märkischen Allgemeinen (24.10.2016) URL: http://www.auswaertiges-amt.de/nn_582128/sid_B6FA757C570C19BC042D17DC00F38A6F/DE/Infoservice/Presse/Interviews/2016/161024-BM_Maerkische_Allgemeine.html?nn=582154 [erişim: 04.07.2022]
- [22] **DEUTSCHES ÄRZTEBLATT. JAHRGANG 113.** Heft 42 vom 21.10.2016, Seite A 1850-1852).
- [23] **RUDOLF, G. (2015).** İnsanlar nasıldır? Eine Anthropologie aus psychotherapeutischer Sicht. Stuttgart: Schattauer.
- [24] **PETZOLD, H. G. (2015).** Psikoterapide Erkek Çocukları: Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- [25] **GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG, (1742 - 1799), deutscher Physiker und Meister des Aphorismus).** URL: <https://www.aphorismen.de/zitat/14580> [erişim tarihi: 04.07.2022].
- [26] **VON BEBENBURG, P., THIEME, M. (2012).** Deutschland ohne Ausländer: Ein Szenario. München: Redline Verlag; 222.

- [27] **ADAM, K-U. (2007)**. Die Psyche der Deutschen. Wie wir denken, fühlen und handeln. Düsseldorf; Patmos Verlag.
- [28] **DIAGNOSTISCHES UND STATISTISCHES MANUAL PSYCHISCHER STÖRUNGEN DSM-IV** der American Psychiatric Association. Anhang F: Leitfaden zur Beurteilung kultureller Einflussfaktoren und ein Glossar kulturabhängiger Syndrome Göttingen: Hogrefe 1996; 895-902.
- [29] **DSM-5 KÜLTÜREL FORMÜLASYON GÖRÜŞMESİ EL KİTABI**. R. Lewis-Fernandez ve diğerleri tarafından düzenlenmiştir. Washington, D.C. (ABD); American Psychiatric Publishing 2016.
- [30] **LIM, R.F. (ed.) (2015)**. Kültürel psikiyatrinin klinik el kitabı. İkinci baskı. Washington, D.C., ABD: American Psychiatric Publishing.
- [31] **PESCHKIAN, H. (2016)**. Kultursensible Psychotherapie und transkulturelle Kompetenz. İçinde: Boessmann U, Remmers A. Praktischer Leitfaden der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie. Neuauflage Berlin: Deutscher Psychologen Verlag; 143-150.
- [32] **DEUTSCHES ÄRZTEBLATT**. Jahrgang 113, Heft 44 vom 04.11.2016, Seite A 1956.
- [33] **UTSCH, M. ve diğerleri (2016)**. Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) "Empfehlungen zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität" 19.12.2016; URL: https://www.dgppn.de/fileadmin/user_upload/medien/download/pdf/stellungnahmen/2016/2016-12-19_Positionspapier_Religiositaet_fin.pdf [erişim: 04.07.2022]
- [34] **BUNDESMINISTERIUMS FÜR (ÖSTERREICH)**. Richtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Frage der Abgrenzung der Psychotherapie von ezoterischen, spirituellen und religiösen Methoden. 17.06.2014 URL: <http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/7/0/5/C/H1002/CMS1415709133783/richtlinieabgrenzungesoterik.pdf> [erişim: 04.07.2022]
- [35] **KLEINMAN, A. (1996)**. Kültür DSM-IV için ne kadar önemli? İçinde: Mezzich, J.E. ve diğerleri. Kültür ve Psikiyatrik Tanı. Bir DSM-IV Perspektifi. American Psychiatric Press, Washington. D.C. (Deutsche Übersetzung durch HP).
- [36] **ELSDÖRFER, U. (Hg.) (2008)**. Globale Religionen. Ein Lesebuch zum interreligiösen Gespräch: Bahai, Hristiyanlık, İslam. Königstein/Ts: Ulrike Helmer Verlag.
- [37] **MACKENTHUN, G. (1991)**. Paßt Psychotherapie an "die Gesellschaft" an? Dynamische Psychiatrie, 24. Jg; 5./6., 326-333.
- [38] **PESCHKIAN, H. (2015)**. Herausforderungen der psychotherapeutischen Ausbildung und Ausbildungsselbsterfahrung unter Berücksichtigung des transkulturellen Kontextes. İçinde: Thomas Heise, Solmaz Golsabahi-Broclawski, Marina Chernivsky, Tülay Atac & Ibrahim Özkan (Hrsg.): Identitätsbegriff im Wandel. Zu Vielfalt und Diversität in Klinik, Praxis und Gesellschaft. Das transkulturelle Psychoforum, Band 21. Berlin: VVB Verlag;
- [39] **WIESBADENER AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE (WIAP)**. Merkblatt "Halbstrukturierte psychodynamische Ausbildungsselbsterfahrung (Einzel und Gruppe) im Rahmen der Approbationsausbildung".22.07.2016. URL: http://www.wiap.de/files/selbsterfahrung_an_der_wiap.pdf [erişim tarihi: 04.07.2022]
- [40] **ALLISON, G., FERGUSON, N. (2016)**. ABD Başkanı'nın Neden Bir Tarihçiler Konseyi'ne İhtiyacı Var? The Atlantic. Eylül 2016. URL: <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/09/dont-know-much-about-history/492746/> [erişim: 04.07.2022]
- [41] **SCHWARZ, G. (2015)**. Ernst Schwening: Bismarcks Leibarzt. Hamburg: Severus Verlag; 212-213.
- [42] **DOHM, L. (2016)**. Wir sind Vorbilder: Ein Appell für Zivilcourage und gesellschaftliches Engagement. Psychotherapeutenjournal; 3: 263.
- [43] **MARSHALL, T. (2015)**. Coğrafyanın Tutsakları: Küresel siyaset hakkında bilmeniz gereken her şeyi anlatan on harita. Londra: Elliott ve Thompson 2015; 90.
- [44] **KÜRESEL GENÇLİK GELİŞİM ENDEKSİ VE RAPORU (2016)**. URL: <http://www.youthdevelopmentindex.org/> [erişim: 04.07.2022]
- [45] **LAMMERT, N. (2016)**. Rede des Bundestagspräsidenten zum Tag der deutschen Einheit am 3.10.2016. URL: <http://www.badische-zeitung.de/deutschland-1/lammert-viele-menschen-die-das-paradies-suchen-vermuten-es-nirgendwo-haeufiger-als-in-deutschland--128073139.html> [erişim: 04.07.2022]
- [46] **JASPERS, K. (1958)**. Deutscher Philosoph und Psychiater (1883-1969). Philosophie und Welt. Reden und Aufsätze. München: Piper.

KİŞİSEL PSİKOLOJİK ESENLIĞIN İÇ KAYNAKLARI



Liudmyla Serdiuk

D.Sc. (Psikoloji), Profesör

Kostiuk Psikoloji Enstitüsü, Kişilik Psikolojisi Laboratuvarı

Başkanı, Ukrayna NAES (Kiev, Ukrayna) PPT Temel Eğitmeni

E-posta: Lzserdyuk15@gmail.com

ORCID: [0000-0001-8301-4034](https://orcid.org/0000-0001-8301-4034)

Alındı 15.05.2022

Yayın için kabul edildi 30.06.2022

Yayınlandı 20.07.2022

Özet

Bir bireyin ruh sağlığını korumanın ve güçlendirmenin yolları ve psikolojik refahını ve yaşam memnuniyetini teşvik etmenin etkili yolları konusu, modern psikolojide yeni ve umut verici bir araştırma alanıdır. Makale, kişisel kaynakların ampirik bir analizini sunmaktadır; bunların gelişimi, bireyin potansiyelini gerçekleştirebildiği, yaşamın zorluklarının üstesinden etkili bir şekilde gelebildiği ve üretken bir şekilde çalışabildiği zaman, bireyin psikolojik refahının ve etkili işleyişinin temelidir. Bu bağlamda, psikolojik iyi olma halinin bileşenlerinin kendi kaderini tayin yetenekleri, başa çıkma stratejileri ve gerçek yeteneklerle olan ilişkileri analiz edilmiştir. Psikolojik iyi oluşun prognostik modeli üzerinde en büyük etkiye sahip olan içsel yönelim, kişinin kendi yaşamının anlamının farkında olması, yaşam hedeflerini anlaması ve bunları başarma yeteneğine olan inancı ile ilişkilidir. Kişinin kendisiyle ve kişilerarası ilişkilerle ilgili duygusal deneyimlerini belirleyen birincil gerçek yetenekler, incelenen göstergelerin neredeyse tamamıyla korelasyon göstermiştir. Yapılan doğrusal regresyon analizi, bireyin olumlu yaşam önceliklerine ulaşmasında birincil gerçek yetenekler olan umut, sevgi, güven ve zamanın özel bir öneme sahip olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: psikolojik iyi oluş, içsel kaynaklar, içsel yönelim, mevcut yetenekler, pozitif psikoterapi

Giriş

Modern yaşam giderek daha fazla insanın iç kaynaklarının gücünün test edildiği bir alan haline gelmektedir: güçlerinin seviyesi ve olumsuz dış etkilere dayanmaya ve ruh sağlığına ve psikolojik esenliğe fazla zarar vermeden değişen koşullara uyum sağlamaya yeterli olup olmadığı.

COVID-19 pandemisi dünya çapında ciddi bir sağlık krizine neden olmuştur (Ettman vd., 2020, Villani vd., 2021). Anksiyete ve depresyon belirtileri, COVID-19 salgınına verilen en yaygın psikolojik tepkilerdir (Villani vd., 2021; Alfawaz vd., 2021).

Modern araştırma projeleri, bireyin içsel kişisel kaynaklarının bir pandeminin olumsuz psikolojik sonuçlarına karşı koymaya ve psikolojik sağlığı korumaya yardımcı olabileceğini ikna edici bir şekilde kanıtlamaktadır. Özellikle, umut, öz yeterlilik ve iyimserlik duyguları, psikolojik sağlığın korunmasında etkili bir rol oynamaktadır.

iyi olma hali, karantina ve pandeminin olumsuz etkilerini amorti etmektedir (Pellerin ve Raufaste, 2020). İyi gelişmiş bilişsel ve duygusal kişilik alanlarının yanı sıra öz yeterlilik ve yaşamda hedeflerin varlığının sağlık çalışanları arasında hastalık riskini azalttığı belirlenmiştir (Krok, Zarzycka ve Telka, vd., 2021). Hayatın anlamı duygusunun varlığı, öz şefkat, etkili başa çıkma stratejilerinin kullanımı, olumlu duygular, karakterin güçlü yönleri (empati kurma yeteneği, minnettarlık ve umut, cesaret ve dayanıklılık) olumlu duyguların ve iyimserliğin ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine katkıda bulunmuştur (Olf vd., 2021). Psikolojik sermaye ve iç kontrol odağı, olumlu bir duygulanım dengesini korumuştur (Krampe, Danbolt, Haver ve ark., 2021).

Dolayısıyla, bireyin içsel (kişisel) kaynakları, onu pandeminin olumsuz etkilerinden koruyan bir tampon görevi görmektedir. Aslında, bireyin dayanıklılık, iyimserlik, bilgelik, sosyal destek, yaşam hedefleri veya yaşamın anlamı, maneviyat, öz yeterlilik, stresin üstesinden gelmek için kullanılan etkili başa çıkma stratejileri vb. gibi içsel kaynakları, pozitif ruh sağlığının altında yatan pozitif psikososyal faktörlerdir (Messias ve ark., 2020). "Pozitif" terimi, psikolojik iyi oluş, mutluluk, yaşam memnuniyeti, strese dayanıklılık, travma sonrası büyüme, psikopatolojinin önlenmesi vb. dahil olmak üzere kendini geliştirme, kendini gerçekleştirme yürüncesine aracılık eden mevcut insan potansiyelinin harekete geçirilmesini vurgulamaktadır.

Olumlu işlevsellik ve esenlik duygusu arzusu, kişisel gelişimin ana itici güçlerinden biri ve yaşam kalitesi için önemli bir koşuldur, bu nedenle edinilmesi ve desteklenmesi sorunu çok sayıda psikolojik araştırmancının konusudur.

Bir bireyin psikolojik iyi olma halinin faktörleri üzerine yapılan çalışmalar, toplumun ve devletin sosyal-kültürel politikasına objektif geri bildirim verme ihtiyacı nedeniyle önemlidir. Ne de olsa Dünya Sağlık Örgütü (WHO), bedenin biyolojik işlevlerinden çok öz saygı ve sosyal aidiyet duygusu tarafından belirlendiği için iyi olma kavramını sağlığı belirlemede ana kriter olarak almıştır (Dünya Sağlık Örgütü, 2018). Çok sayıda ampirik çalışma (Bowling, Banister, Sutton, Evans ve Winsdor, 2002; Rigby ve Huebner, 2005), iyi olma hali ve sağlığın öznel olarak değerlendirilmesinin, yaşam kalitesi parametrelerini karakterize eden etkili ekonomik veya sosyo-demografik faktörlerden daha önemli değişkenler olduğunu öne sürmüştür. Değerlendiren temel faktörler

Psikolojik iyi olma hali, özellikle uyum düzeyi, öz kontrol ve öz yeterlilik, moral, yaşam üzerinde kontrol olarak algılanan öz saygı (locus), yaşam beklentisi, iyimserlik-kötümserlik, sosyal değerler, inançlar, özelemler vb. unsurları içermektedir (Bowling, Banister, Sutton, Evans ve Winsdor, 2002).

Metodoloji

Ampirik çalışmada aşağıdaki psikolojik inceleme yöntemleri kullanılmıştır: C. Riff'in psikolojik iyi oluş ölçeği (Shevelenkova, & Fesenko, 2005); Wiesbaden Anketi (WIPPF) tarafından önerilen N. Peseschkian ve X. Deidenbach (Peseschkian ve Deidenbach, 1988; Serdiuk ve Otenko, 2021); Folkman ve Lazarus'un Başa Çıkma Yolları Anketi (Kryukova ve Kuftyak, 2007); E. Deci ve R. Ryan'ın Genel Nedensellik Yönelimleri Ölçeği (Dergacheva, 2002).

Örnekleme, genel okul ve üniversite öğrencileri; pozitif psikoterapi yönteminde becerilerini geliştiren kişiler ve çalışan profesyoneller dahil olmak üzere 370 kişiden oluşmuştur. Katılımcıların yaşları 18 ila 57 arasında değişmektedir.

Elde edilen ampirik veriler, istatistiksel veri işleme için SPSS Statistics 21.0 bilgisayar programı ile işlenmiştir.

Sonuçlar

Çalışmamız, C.Ryff'in (1995) psikolojik iyi oluş olgusunu ve bireyin kendini gerçekleştirme için önemini anlama kavramına dayanmaktadır. C.Ryff'in modeli, olumlu psikolojik işleyişin bir tezahürü olarak 6 bileşeni içeren psikolojik iyi oluşun çok faktörlü bir yapısıdır: kişinin kendisine ve geçmişine yönelik olumlu tutumu; hayata anlam katan mevcut hedefler ve hobiler; günlük yaşamın gerekliliklerini karşılama becerisi; sürekli gelişim ve kendini gerçekleştirme duygusu; başkalarıyla özen ve güvene dayalı olumlu ilişkiler; kişinin kendi inançlarına bağlı kalma becerisi.

Psikolojik esenliği, bir kişinin olumlu işlevselliğinin ana bileşenlerinin gerçekleştirilmesine odaklanma derecesinin yanı sıra, öznel olarak mutluluk ve kendinden ve yaşamdan memnuniyet duygularıyla ifade edilen bu yönlendirme noktalarının fiilen uygulanma derecesinin ayrılmaz bir göstergesi olarak tanımlıyoruz.

Analiz edilen ampirik veriler, psikolojik iyi olma halinin tüm göstergelerinin katılımcıların büyük çoğunluğunda ortalamanın üzerinde olduğunu göstermiştir. Verilerin frekans analizi, katılımcıların %61'inin "başkalarıyla olumlu ilişkiler" ölçeği için ortalamanın üzerinde değerlere sahip olduğunu; %48'inin "özerklik" ölçeği için bu değerlere sahip olduğunu; %51'inin "çevresel hakimiyet" ölçeği için; %62'sinin "kişisel gelişim" ölçeği için; %59'unun "yaşamdaki hedefler" ölçeği için ve %48'inin "kendini kabul" ölçeği için bu değerlere sahip olduğunu göstermiştir.

Psikolojik iyi oluşun bileşenleri ve stresin üstesinden gelmek için kullanılan ve Tablo 1'de sunulan başa çıkma stratejileri için Pearson korelasyon analizi, yüksek psikolojik iyi oluşa sahip kişilerin, bir durumu nesnelleştirme, olası seçeneklerin gelişimini tahmin etme ve önceki deneyimleri dikkate alarak gerekli iç kaynaklarını analiz etme yeteneklerini gösteren "planlı problem çözme" ve başa çıkma stratejisinin baskınlığı ile karakterize edildiğini göstermektedir.

Tablo 1

Psikolojik iyi oluşun bileşenleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki Pearson korelasyonu

	Olumlu ilişkiler	Özerklik	Çevresel ustalık	Kişisel gelişim	Hayattaki hedefler	Kendini kabullenme
Yüzleşme	.05	.14	-.16*	.15	-.06	-.05
Uzaklaşma	-.09	-.09	-.17*	-.07	-.19*	-.17*
Kendi kendini kontrol etme	-.17*	-.15*	-.15	.02	-.02	-.12
Sosyal destek arayışı	-.02	-.05	-.18*	.06	.19**	.02
Sorumluluğu kabul etmek	-.13	-.29**	-.36**	-.01	-.05	-.29**
Kaçış-kaçınma	-.27**	-.35**	-.48**	-.09	-.29**	-.36**
Planlı problem çözme	.25**	.48**	.38**	.39**	.37**	.47**
Olumlu yeniden değerlendirme	.27**	.18*	.13	.32**	.26**	.28**

** p<.01; * p<.05

Tablo 1'deki veriler, yüksek psikolojik esenliğe sahip katılımcıların planlı problem çözme ve olumlu yeniden değerlendirme gibi etkili başa çıkma stratejileri kullandığını göstermektedir. Bu tür stratejiler, durumların ve kendi kaynaklarının analizi sayesinde bireyin gelişimine, kendini geliştirmesine, kişisel kaynaklarını ve davranış tarzlarını bütünleştirmesine katkıda bulunarak farklı durumlarda psikolojik sağlığın ve esenliğin korunmasını sağlamaktadır. Açıkçası, en etkisiz strateji, kişinin kendi eylemleri ile mevcut zorluklar arasındaki nedensel bağlantıların anlaşılmasına ve sonuç olarak kendini geri çekme (bir sorunu görmezden gelme veya inkar etme, hayal kurma vb.) anlamına gelen kaçma-kaçınmadır.

Bir bireyin psikolojik esenliğinin içsel temellerinin incelenmesi de öz-belirleme kriteri temelinde gerçekleştirilmiştir (Ryan ve Deci, 2017). Kendi kaderini tayin, iç kaynaklardan kaynaklanan motivasyonu içerir, ancak aynı zamanda bir kişinin kendisini faaliyetlerin değeriyle özdeşleştirmesi ve bunun kendi benlik duygusuyla tutarlı olduğunu hissetmesi durumunda dış motivasyonu da içerir. Bu tür bir motivasyon, öz farkındalık ve öz bilgi, hedeflere ulaşma becerisi, sorunları çözme becerisi, karar verme, hedefleri planlama ve gerçekleştirme becerisi, öz düzenleme ve öz yönetim becerileri sağlar (Ryan ve Deci, 2017).

Psikolojik iyi olma halinin bileşenleri ile özerklik göstergeleri arasındaki korelasyonlar tablo 3.3'te sunulmuştur

Tablo 2

Psikolojik bileşenlerin Pearson korelasyonu refah ve kendi kaderini tayin

Bileşenleri psikolojik esenlik	Nedensel yönelim		
	İç yönlendir	Dış yönlendir	Kişisel olmayan yönelim
Olumlu ilişkiler	.34*	.14	-.22*
Özerklik	.35**	-.15	-.33**
Çevresel ustalık	.33**	.14	-.21*
Kişisel gelişim	.44**	-.17	-.24*
Hayattaki hedefler	.38*	-.13	-.21*
Kendini kabullenme	.41**	.01	-.31**

** p<.01; * p<.05

Tablo 2'den de görebileceğimiz gibi, psikolojik iyi oluşun bileşenleri içsel iyi oluşla ilişkilidir.

nedensel yönelimi yansıtan bağımsız ve insan davranışının bilinçli seçimi. Nedensel yönelim, bireyin kendini yetkin hissetme, kişisel güdülere dayalı kararlarında kendine güvenme ve dış çevredeki değişikliklere yeterli şekilde yanıt verme becerisini karakterize eder. Düşük düzeyde öz kararlılığın bir göstergesi olan kişisel olmayan yönelim, kişisel refahın tüm bileşenleri ile ters korelasyona sahiptir.

Birçok çalışma (Dieffenbach, & Statler, 2012; Lytvynenko, 2016; Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2014; Ryan, & Deci, 2017; Serdiuk, Danyliuk, & Chykhantsova, 2019) "öz-belirleme" ve "akış" kavramları arasında yakın bir bağlantı olduğunu göstermiştir; bu kavramlar bir faaliyete tamamen kendini kaptırma, bu faaliyetten keyif alma durumu anlamına gelmektedir; bu durum genellikle kendini gerçekleştirme, artan özgüven ve zorlukların etkili bir şekilde üstesinden gelme becerisinden duyulan memnuniyet hissi olarak tanımlanmaktadır. "Akış" durumunda, faaliyetin doğasında var olan zevk kişiyi kuşatır, davranışını otomatik (auto - self, telos - goal), yani kendi iyiliği için yapılan bir davranış haline getirir. Öz-belirleme teorisi gibi, akış teorisi de bireyin içsel motivasyonunun fenomenolojisini vurgular (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014).

Böylece, içsel motivasyon kişisel gelişimi teşvik eder.

Özerklik, diğerlerinden bağımsızlık, faaliyetlerin ve davranışların öz motivasyonunu teşvik eder; ve içsel nedensellik odağı (dışsal olana kıyasla) kişinin kendi hedeflerini takip etme ve sonuç olarak bunlara ulaşma eğilimini teşvik eder.

Regresyon analizine dayanarak, bir bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde en büyük etkiye sahip olan yordayıcıları belirledik. Tablo 3, bir bireyin psikolojik iyi oluşunu tahmin etmek için yapılan regresyon analizinin sonuçlarını sunmaktadır.

Tablo 3

Model	Regresyon modelleri			
	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Std. hata
1	.711 ^a	.505	.486	18.11
2	.786 ^b	.618	.595	16.09
3	.828 ^c	.685	.660	14.74

a. Tahmin ediciler: (const) iç yönelim

b. Tahmin ediciler: (const) içsel yönelim, kişisel gelişim

c. Tahmin ediciler: (const) iç yönelim, kişisel gelişim, kendini kabullenme

Tablo 3, bireyin psikolojik iyi olma halinin varlık üç model kullanılarak tahmin edilebilmektedir. Böylece, varyansların %69'unu açıklayan üçüncü modele dayanarak, psikolojik iyi oluşun en çok şu göstergelerden etkilendiğini bulduk: içsel yönelim, kişisel gelişim ve kendini kabul.

Bir bireyin psikolojik refahının iç kaynakları, özü çatışma tepkilerinin psikodinamiği yoluyla ortaya çıkan karakterolojik ve kişisel özelliklerin (kendi davranışıyla ilgili ikincil gerçek yetenekler ve kendisiyle ilgili birincil gerçek yetenekler) öz değerlendirmesi temelinde daha derinlemesine incelenebilir (Peseschkian ve Deidenbach, 1988; Remmers, 1996).

Tablo 4, gerçek yetenekler ile kendini gerçekleştirme, yaşam memnuniyeti ve psikolojik esenliğe yönelik kişiliği karakterize eden diğer kişilik yapıları arasındaki korelasyonları sunmaktadır. Sonuçlar temas, güven, umut ve hassasiyetin olumlu ilişkilere katkıda bulunduğunu, dakiklik ve tutumluluğun aşırı değerlendirilmesinin ise tam tersine olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özerklik ve öz kararlılık, samimiyet, zaman, güven ve umut, itaat, adalet gibi yetenekler tarafından kolaylaştırılmaktadır. Kişisel gelişim nezaket, samimiyet, çalışkanlık, iletişim, güven, umut ve inanç/anlam ile desteklenir.

Tablo 4.

Gerçek yeteneklerin olumlu kişilik işleyişi bileşenleri ile Pearson korelasyonları

	Olumlu ilişkiler	Özerklik	Çevresel ustalık	Kişisel gelişim	Hayattaki hedefler	Kendini kabullenme	Psikolojik esenlik
1.1 Düzenlilik	-.25	-.16	-.08	.18	-.09	-.15	-.14
1.2 Temizlik	-.26	-.21	-.27	.04	-.09	-.26	-.29
1.3 Dakiklik	-.51**	-.25	-.18	-.07	-.19	-.38*	-.32
1.4 Nezaket	-.07	-.15	.08	.45**	.19	.16	.18
1.5 Açıklık	.26	.53**	.26	.57**	.55**	.39*	.48**
1.6 Başarı	.04	-.24	-.07	.46**	.18	.13	.05
1.7 Eliabilty	.07	.24	.07	.26	.27	.29	.26
1.8 Tutumluluk	-.41*	-.32	-.28	-.17	-.19	-.33*	-.38*
1.9 İt	-.06	-.08	.05	.29	-.06	-.06	.04
1.10 Adalet	.13	.09	.13	.44**	.33*	.27	.27
1.11 Sadakat	.07	.05	.09	.29	.25	.19	.18
1.12 Sabır	-.07	.07	.18	.16	-.15	.08	.07
1.13 Zaman	.34	.48**	.37	.49**	.44**	.35*	.37*
1.14 Kişiler	.41*	.25	.26	.66**	.58**	.39*	.58**
1.15 Güven	.55**	.38*	.42**	.46**	.49**	.55**	.58**
1.16 Umut	.56**	.43**	.53**	.58**	.69**	.63**	.72**
1.17 Hassasiyet	.47**	.19	.11	.32*	.39*	.47**	.38*
1.18 Aşk	.31	.17	.48*	.24	.33*	.36*	.34*
1.19 İnanç / anlam	.14	.15	-.14	.59**	.27	.02	.16

Genel olarak, bireyin olumlu yaşam önceliklerine ulaşmasında, incelenen göstergelerin neredeyse tamamıyla ilişkili olan birincil yeteneklerin özel önemine dikkat çekmeliyiz. Birincil gerçek yetenekler, kişinin kendisiyle ve kişiler arası ilişkilerle ilgili duygusal deneyimlerini belirler. Psikodinamik benlik saygısı kategorisiyle ilişkili oldukları için çok önemli davranışsal düzenleyicilerdir.

Tablo 5'te sunulan regresyon analizi sonuçları, bir bireyin psikolojik iyi oluşunun bütünlük göstergesi üzerinde en büyük etkiye sahip olan gerçek yetenekleri göstermektedir.

Tablo 5

Model	Regresyon modelleri			
	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Std. hata
1	.57 ^a	.39	.32	36.44
2	.65 ^b	.44	.39	34.19
3	.68 ^c	.47	.44	33.04
4	.71 ^d	.47	.46	32.35

a. Tahmin ediciler: (const) Umut

b. Tahmin ediciler: (const) Umut, Sevgi

c. Tahmin ediciler: (const) Umut, Sevgi, Güven

d. Tahmin ediciler: (const) Umut, Sevgi, Güven, Zaman

f. Bağımlı değişken: Psikolojik iyi oluş

Tablo 5, psikolojik iyi oluşun en büyük etkiye sahip yordayıcılarının şu birincil yetenekler olduğunu göstermektedir: umut, sevgi, güven ve zaman.

Dolayısıyla, kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirme becerisi, stresli durumlarda dayanıklılık, yaşam memnuniyeti ve psikolojik esenlik, öz kimliğin deneyimlenmesi, kişinin kendi yeteneklerine olan inancı ve başkalarına olan güveniyle ilişkili birincil gerçek yeteneklerin geliştirilmesiyle sağlanır. Bu veriler aynı zamanda olası terapötik hedefleri ve olumlu yaşam önceliklerine ulaşmada psikolojik yardım sağlamanın yollarını da göstermektedir

Sonuç

1. Psikolojik esenlik karmaşık ve çok yönlü bir kişisel belirleyicidir ve kişisel özerklik (içsel yönelim), kendini ifade etme, kendi doğasını anlama, yaratıcı potansiyelini açığa çıkarma, amaçlılık ve başkalarıyla olumlu ilişkiler faktörlerine güçlü bir şekilde bağlıdır.

2. Bütüncül bir kişisel oluşum olarak psikolojik esenlik dinamik bir şekilde işler ve bir durumu nesnelleştirme, olası seçeneklerin gelişimini tahmin etme ve önceki deneyimlere dayanarak kişinin kendi iç kaynaklarını analiz etme becerisine bağlı olarak kişiliğin motivasyonel bir parametresidir.

3. Bir bireyin psikolojik iyi oluşunun prognostik modelinde en büyük etkiye sahip olan içsel yönelim, kişinin kendi yaşamının anlamının farkında olması, kendi yaşam hedeflerini anlaması ve bunları başarma yeteneğine olan inancı ile ilişkilidir.

4. Kendini gerçekleştirme motivasyonunun oluşmasının önündeki en önemli engeller kişinin kendi hayatının öznesi haline gelememesi; kendini anlama, kendini tanıma yeteneklerinin gelişmemiş olması, kendisi hakkındaki muğlak fikirler, klişeler ve diğer insanların önemini azaltan tutumlar vb. Bu da yetersiz hedef belirlemeye, şekillenmemiş kişisel gelişim mekanizmalarına, kişinin kendini reddetmesine ve kendi beklentileri hakkında yanlış düşüncelere yol açar.

Kişinin potansiyelini gerçekleştirme becerisi, stresli durumlarda dayanıklılık, yaşam memnuniyeti ve psikolojik esenlik, her şeyden önce öz kimliğin deneyimlenmesi, kişinin yeteneklerine olan inancı ve başkalarına olan güveniyle ilgili birincil gerçek yeteneklerin geliştirilmesiyle sağlanır. Dolayısıyla, bireyin içsel kaynaklarının hayata geçirilmesi psikolojik esenliğini destekler; bu tür bir hayata geçirme, bireyin içsel kaynaklarının rezervlerini anlamayı içerir.

Kendi kaderini tayin etme yeteneğinin günümüzde tam olarak gerçekleştirilmesi ve gelecekte geliştirilmesi olasılığı.

Referanslar

- [1] ALFAWAZ, H., AMER, O.E., ALJUMAH, A.A. VE ARK. (2021). COVID-19 karantinası sırasında ev karantinasının Suudi Arabistan'daki yetişkinlerin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkileri. *Sci Rep*, Cilt 11, s. 5904. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-85330-2>
- [2] BOWLING, A., BANISTER, D., SUTTON, S., EVANS, O., WINDSOR, J. (2002). Yaşlılıkta yaşam kalitesinin çok boyutlu bir modeli. *Aging & Mental Health* Vol. 6(4), pp 355-371. <https://doi.org/10.1080/1360786021000006983>
- [3] DIEFFENBACH, K. D., STATLER, T. A. (2012). Farklılıktan Çok Benzerlik: Paralimpik Sporun Psikolojik Ortamı. *Journal of Sport Psychology in Action*, Vol.3, pp.109-118.
- [4] ETTMAN, C, ABDALLA,S, COHEN, G, SAMPSON, G, VIVIER, P, GALEA, S. (2020). COVID-19 Pandemisi Öncesi ve Sırasında ABD'li Yetişkinlerde Depresyon Belirtilerinin Yaygınlığı. *JAMA Netw Open*, Eylül 1;3(9):e2019686. 10.1001/jamanetworkopen.2020.19686.
- [5] KRAMPE, H., DANBOLT, L.J., HAVER, A. ve diğerleri (2021). Kontrol odağı COVID-19 stresi ve genel ruhsal sıkıntı arasındaki ilişkiyi ılımlı hale getirir: Norveççe ve Almanca konuşulan bir kesitsel anketin sonuçları. *BMC Psychiatry*, Vol. 21, 437. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03418-5>
- [6] KROK, D., ZARZYCKA, B., TELKA, E. (2021). Polonya'daki geç ergenler arasında dindarlık, anlam oluşturma ve COVID-19'un iyi olma halini etkileme korkusu: ılımlı bir aracılık modeli. *Journal of Religion and Health*, Vol. 60(5), pp.3265-3281. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01375-7>
- [7] MESSIAS, E., PESECHKIAN, H., CAGANDE, C. (editörler) (2020). *Pozitif Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikoloji Klinik Uygulamalar* Springer, Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8>
- [8] NAKAMURA, J., CSIKSZENTMIHALYI, M. (Eds) (2014). Akış kavramı. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, (pp. 239-263). Dordrecht: Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- [9] OLFF, M., PRIMASARI, I., QING, Y., COIMBRA, B., HOVNANYAN, A., GRACE, E., F RACHEL E. WILLIAMSON, CHRIS M. ve GPS-CCC Konsorsiyumu (2021). Dünya genelinde COVID-19'a verilen ruh sağlığı tepkileri. *Eur J Psychotraumatol*. Cilt 12(1), Çevrimiçi yayınlandı 2021 Haziran 30. DOI: 10.1080/20008198.2021.1929754
- [10] PELLERIN, N, RAUFASTE, E. (2020). Psikolojik Kaynaklar COVID-19 Pandemisi Sırasında İyi Olma Halini Koruyor: Fransız Kilitlenmesi Sırasında Boylamsal Bir Çalışma. *Front Psychol*. Aralık 4;11:590276. DOI: [10.3389/fpsyg.2020.590276](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590276). eCollection 2020.
- [11] PESCHKIAN, N., DEIDENBACH, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Berlin, New York: Springer Verlag.

- [12] **REMMERS, A.** (1996). WIPPF 2.0 int. Psikoterapötik Anket WIPPF'in Uluslararası Kullanım için Kültürlerarası Uyarlaması. Teorik ve Pratik Yönleri. WIPPF 2.0 int. - Трансклтурална обработка на психотерапевтичния въпросник WIPPF за международно приложение / теоретически и практически аспект. Positum Dergisi, Varna, Cilt Şubat, s.13-28.
- [13] **RIGBY, B.T., HUEBNER, E.T.** (2005). Nedensel yüklemeler ergenlik döneminde kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık eder mi? *Psychology in the Schools*, Vol. 42, pp. 91-99.
- [14] **RYAN, R. M., DECI, E. L.** (2017). Kendi kaderini tayin teorisi: Motivasyon Gelişimi ve İyilik Halinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar. New York, NY: Guilford Press.
- [15] **RYFF, C.** (1995). Psikolojik iyi oluşun yapısı yeniden gözden geçirildi. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, pp.719-727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- [16] **SERDIUK L., DANYLIUK I., CHYKHANTSOVA O.** (2019). Ortaokul mezunlarının dayanıklılığının psikolojik faktörleri. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, Vol. 1, pp. 93-103. DOI: <https://doi.org/10.21277/sw.v1i9.454>
- [17] **SERDIUK L., OTENKO S.** (2021). Pozitif psikoterapi ve aile terapisi için wiesbaden envanterinin (WIPPF) ukraynaca dil uyarlaması. *The Global Psychotherapist*, Cilt 1(1), s.11-14. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj135>
- [18] **VILLANI, L., PASTORINO, R., MOLINARI, E. ve diğerleri** (2021). COVID-19 pandemisinin psikolojik sağlığa etkisi Bir İtalyan üniversitesindeki öğrencilerin sağlık durumu: web tabanlı kesitsel bir anket. *Küresel Sağlık*, Cilt 17, s. 39. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>
- [19] **DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ** (2018). *World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs,sustainable development goals.* URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>
- [20] **ДЕРГАЧЕВА, О. Е. [DERGACHEVA, O. E.]** (2002). *Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана.* [Motivasyon psikolojisinde özerklik ve kendi kaderini tayin: E. Desi ve R. Ryan'ın teorisi]. Современная психология мотивации. Москва: Смысл.
- [21] **КРЮКОВА, Т., КУФТЯК, Е. [KRYUKOVA, T., KUFTYAK, E.]** (2007). Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) [Başa çıkma yolları anketi (WCQ metodolojisinin uyarlanması]. *Журнал практического психолога*, Vol.3, pp.93-112.
- [22] **ЛИТВИНЕНКО О.Д. [LYTVYNNENKO O.D.]** (2016). Проблема адапційного потенціалу особистості в психологічній науці [Psikoloji bilminde kişilik adaptasyon potansiyeli sorunu]. *Önde gelen bilimsel okulların uygulamasında temel ve uygulamalı araştırmalar*. Cilt 1 (13). pp. 371-378.
- [23] **ШЕВЕЛЕНКОВА, Т., ФЕСЕНКО, Т. [SHEVELENKOVA, T., FESENKO, T.]** (2005). Психологическое благополучие личности [Bireyin psikolojik esenliği]. *Психологическая диагностика*, 3, pp.95-121.

ENGELLİ ÖĞRENCİLERİN ZAMAN PERSPEKTİFİNİN ÖZELLİKLERİ



Olga Kuprieieva

Dr. Bilim (Psikoloji), Ukrayna NAES G. S. Kostyuk Psikoloji Enstitüsü'nde Doçent (Kiev, Ukrayna), PPT Temel Danışmanı

E-posta: consultok0804@gmail.com

ORCID: [0000-0002-5429-1427](https://orcid.org/0000-0002-5429-1427)

Alındı 15.05.2022

Yayın için kabul edildi 30.06.2022

Yayınlandı 20.07.2022

Özet

Bu makale, engelli öğrencilerin zaman perspektifinin özellikleri üzerine yapılan bir çalışmanın sonuçlarını sunmaktadır. Çalışılan engelli öğrencilerin çoğunluğunda zaman perspektifinin hedonistik profilinin hakim olduğu ortaya çıkmıştır - "şimdi ve burada" şimdiki zamandan geçici zevklere yönelim; düşüncelerden kaçınma, kendi eylemlerinin ve faaliyetlerinin gelecekteki sonuçlarının anlamlılığı. Engelli öğrencilerin dengeli zaman perspektifinin orta derecede yüksek geleceğe yönelim, düşük olumsuz geçmiş, yüksek hedonistik şimdiki zaman göstergeleri ile temsil edildiği tespit edilmiştir. Dengesiz zaman perspektifi profilinde, olumsuz geçmiş, kaderci ve hancı şimdiye yönelimin yüksek göstergeleri ve geleceğe yönelimin düşük göstergeleri ifade edilmektedir. Dengeli bir zaman perspektifinin kişisel nitelikler olan öz kararlılık, öz anlayış, öz kabul, özerklik, öz yeterlilik ve yaşam memnuniyeti ile ilişkisi ortaya konmuştur. Engelli öğrencilerin zaman perspektifinin belirleyicileri şunlardır: kendi benliklerinin çeşitliliğinin bilinçli bir kabulü olarak kendini kabul; kendi etkinliklerini geliştirmek için bir kaynak olarak başkalarının tutumu ve kendi yeteneklerini yeterince değerlendirmelerine, kendi kararlarını bağımsız olarak vermelerine ve yaşamı sorumlu bir şekilde ele almalarına olanak tanıyan kişisel özerklik.

Anahtar Kelimeler: zaman perspektifi, dengeli zaman perspektifi, engelli öğrenciler, öz-tutum, öz-yeterlik, kişisel özerklik

Giriş

Zaman hayatımızda önemli bir rol oynar. Kişinin kendi yaşamının zamanıyla etkileşime girebilmesi, onu bir kaynak olarak fark edebilmesi, geçmişin kazanımlarını kullanabilmesi, şimdiki zamanda aktif olarak hareket edebilmesi, geleceği anlamlarla doldurabilmesi, bir insanın yaşamı için en önemli koşullardan biridir. Zimbardo & Boyd (1999, 2008) zaman perspektifini, bireyin yaşamının inşasındaki ana unsur olarak tanımlamaktadır.

Bireyin psikolojik zamanının. Bu bilinçsiz bir süreçtir, bunun sonucunda bir kişinin sürekli Yaşam akışı (Geçmiş, Şimdi, Gelecek) zaman modlarına (çerçevelere) dağıtılır. Bu çerçeveler kişinin olayları organize etmesine, koordine etmesine ve anlamlandırmasına yardımcı olur.

Zaman perspektifi, kişinin psikolojik zamanını düzenlemesini, hedefler belirlemesini, gelecek için planlama yapmasını, kararlar almasını, kendi faaliyetlerini ve genel olarak hayatını yönlendirmesini doğrudan etkiler

(Zimbardo & Boyd, 1999). Zimbardo & Boyd'a (1999) göre bireyin beş ana zaman yönelimi (çerçevesi) vardır: *olumlu geçmiş* - geçmişe yönelik olumlu, nostalgik ve duygusal bir tutumu yansıtır. Geçmiş deneyimler ve zamanlar hoş görünür. Olumsuz *geçmiş-geçmişe yönelik* olumsuz, travmatik, çarpıtılmış bir tutumu yansıtır. *Hedonistik şimdiki* zaman- kişinin kendi yaşam zamanına yönelik hedonistik, riskli bir tutumu yansıtır; kişinin davranışının daha sonraki sonuçlarına rağmen şimdiki anın tadını çıkarma arzusu. Kaderci şimdiki zaman - hayata karşı kaderci, çaresiz bir tutumu, kişinin kendi hayatı üzerinde minimum kontrol duygusunu ve kadere olan inancın baskınlığını *yansıtır*. Gelecek-genel *gelecek* yönelimini, kişinin hedefleri uğruna çaba gösterme istekliliğini ve gelecekteki olası ödülleri yansıtır. Kişinin kendi yaşam deneyimini kategorize etmek için belirli zaman yönelimlerini sürekli olarak kullanması, yaşam durumlarının algılandığı bir zaman yönelimi oluşturur. Bununla birlikte, bazı yaşam durumlarını çözmek için uyarlanabilir olan zaman yönelimleri diğerleri için uyarlanabilir olmayabilir. Bu nedenle, zaman profilindeki farklı zaman yönelimlerinin kombinasyonu (farklı yaşam durumları ve bireyin ruh sağlığı için) uyarlanabilir ve optimaldir (Bonniwell, 2004).

Zaman perspektifinin niteliksel özelliklerini analiz eden Zimbardo & Boyd (1999, 2008) "dengeli zaman perspektifi" kavramını ortaya atmıştır - bir kişinin yaşam görevlerine, durumlara, kişisel değerlere, hedeflere, inançlara ve kaynaklara bağlı olarak geçmiş, şimdi ve gelecek arasında etkili bir şekilde geçiş yapabilme bilişsel yeteneği olarak. Dengeli bir zaman perspektifinin optimal profili, düşük düzeyde kaderci şimdiki zaman ve olumsuz geçmiş, ortalama düzeyde hazcı şimdiki zaman, orta düzeyde yüksek gelecek ve yüksek düzeyde olumlu geçmişi bir araya getirir (Zimbardo & Boyd, 2008).

dengeli zaman perspektifinin ve optimal profilden sapmaların psikolojik iyi olma hali, zihinsel sağlık işlevsellik özdenetim, kişilerarası etkileşim ve biyolojik demografik göstergelerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Stolarsky & et al., 2020).

Adaptif ve duruma uygun geçmiş, şimdi ve gelecek arasında geçiş yapabilme yeteneği önemli bir uyum mekanizmasıdır, psikolojik sağlığa katkıda bulunur ve bireyin etkin işleyişini belirler (Bonniwell, Osin, Linley ve Ivanchenko, 2010). Araştırmalar, zaman perspektifinin

kişinin öznel iyi oluşu ve öz farkındalığı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Drake, 2008; Bonniwell vd., 2010);

kişilik özellikleri (Kairys, 2010); rol kimliği gelişimi (Kaplan ve Garner, 2017); kontrol odağı ve kişilik öz yeterliliği (Akırmak, 2019); bağlanabilirlik duygusu, öznel iyi oluş, psikolojik sağlık, kronik hastalıklar (Wiesmann ve diğerleri, 2018). duygusal zeka gelişimi, nevroz, dışadönüklük (Stolarski ve diğerleri, 2011); tutumlar, faaliyet değerleri, davranış, kültürel, ulusal değerler ve özellikler, ekonomik kalkınma, sosyal işlevsellik (Sircova ve diğerleri, 2014).

Yüksek öğrenim görmek, engelli öğrencilerin kendilerini gerçekleştirmelerinde önemli bir aşamadır. Entegre gruplarda öğrenme, engelli öğrenciler için özellikle karmaşık bir zorluktur. Bu durum, engelli öğrencilerin kendilerini gerçekleştirme olanaklarını sınırlamaktan ziyade, kronik bir hastalığa sahip olmayan sıradan kişisel gelişim durumlarına kıyasla çok daha fazla çaba sarf etmelerini ve kişisel kaynaklarını harekete geçirmelerini gerektirir.

Araştırma analizleri, engelli öğrencilerin gelecek beklentilerine ilişkin düşük farkındalık (Klymenko, 2014); yaşam planlarının ve tutumlarının belirsizliği (Tyshchenko, 2010); kendi psikolojik zamanlarını düzenlemede zorluk (Kuprieieva, 2021) ile karakterize olduğunu göstermiştir. Engelli öğrencilerin zaman perspektifindeki dengesizlik, bağımsız meslek seçimini zorlaştırmakta, öğrenme motivasyonunu etkilemekte, şimdiki zamanda kendi faaliyetlerinin hedeflerinin farkında olmalarını, kendi geleceklerini tasarlamalarını, kendi yeteneklerinin aşırı eleştirel değerlendirmesini gerçekleştirmelerini, kendini gerçekleştirme arzularının arka planına karşı bir dizi kişisel ve sosyo-psikolojik soruna neden olmaktadır (Kuprieieva, 2021).

Ergenlik döneminde, bir genç için özellikle önemli olan kendini gerçekleştirme, hayati kararlar alma, kendi geleceğini tasarlama, hedeflerini gerçekleştirme ve hayatı anlamla doldurma ile ilgili zorluklardır. Ergenlik döneminde kişinin kendi geleceğine dair olgun, şekillenmiş fikirlerinin varlığı, bireyin kendini gerçekleştirme için önemli ve gerekli bir ön koşul haline gelir. Bu durum, yüksek öğrenim görmeyen öğrencilerin kendi gerçekleştirmenin önemli bir aşaması olduğu engelli öğrenciler için de geçerlidir. Araştırma analizleri, engelli öğrencilerin yaşam planlarının ve tutumlarının belirsizliği (Tyshchenko, 2010), gelecek beklentilerine ilişkin düşük farkındalık (Klymenko, 2014), kendini damgalama, kendinden şüphe duyma, kendi yeteneklerine ilişkin aşırı eleştirel değerlendirme ile karakterize olduklarını ve bu durumun kendini gerçekleştirme arzularının arka planında bir dizi soruna neden olduğunu göstermiştir.

kişisel ve sosyo-psikolojik sorunlar (Kuprieieva, 2021). Bu nedenle, engelli öğrencilerin zaman perspektifinin psikolojik özelliklerini belirlemek ve optimal zaman perspektifi profilinin kişisel nitelikleriyle ilişkisini araştırmak yerinde olacaktır.

Metodoloji

2.1. Araştırma yöntemleri ve organizasyonu

Çalışma "Ukrayna" Üniversitesi (Kiev) ve M. P. Dragomanov Ulusal Pedagoji Üniversitesi (Kiev) temelinde yürütülmüştür.

Ampirik bir çalışmada, çalışmanın amacına dayanarak, engelli öğrencilerin zaman perspektifinin psikolojik özelliklerini ve zaman perspektifi ile kişisel nitelikler arasındaki ilişkiyi inceledik: öz kararlılık, öz yeterlilik ve yaşam memnuniyeti.

Öz farkındalığın bir bileşeni olarak kendini gerçekleştirme, kişinin kendi benliğine ilişkin duygusal ve değer algısını, öz-değer duygusunu ve diğer insanlar için gerekliliğini belirler, bireyin kendini gerçekleştirme için önemli bir kaynaktır ve davranış ve faaliyetlerinin öz-düzenlemesini sağlar.

Öz yeterlilik inancı özneliliğin önemli bir mekanizmasıdır (Bandura, 1997). Kişinin kendi yetenekleri, kayda değer çabası ve azmi sayesinde faaliyetleri etkili bir şekilde gerçekleştirme ve zor durumların üstesinden gelme becerisine ilişkin bilişsel bir değerlendirme olarak öz yeterlilik, bireyin zaman perspektifinin dengesine katkıda bulunur.

Bir faaliyet "jeneratörü" olarak yaşam memnuniyeti, bir kişinin davranışını, kişinin kendi yaşam süresi ve çevre ile etkileşimini başlatır. Büyük ölçüde, faaliyetin kendi kendini düzenleme süreçlerinde, zor durumlar da dahil olmak üzere başarısında ve bireyin psikolojik refahının sürdürülmesinde önemli bir rol oynar (Stolarski, 2016).

Ampirik bir çalışmada aşağıdaki yöntemleri kullandık:

Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri (ZTPI) (Zimbardo & Boyd, 2008) G. Syrtsova, O. T. Sokolova tarafından uyarlanmıştır,

O. V. Mitina (2008) Metodoloji beş ana faktör içermektedir. İki ölçek geçmişin değerliliğiyle ilgilidir: olumlu ve olumsuz geçmiş; iki ölçek de şimdiki zamanla ilgilidir - hazcı ve kaderci şimdiki zaman. Gelecekle ilgili olarak, bir özellik öne çıkmaktadır - geleceğe yönelim.ZTPI, 56 maddelik bir öz bildirim aracıdır ve

Katılımcılardan Likert ölçeğinde her bir ifadenin kendileri için ne kadar doğru olduğunu derecelendirmelerini isteyerek (1 'çok doğru değil' ve 5 'çok doğru') zamanla ilgili tutum ve davranışlarını ölçer Cronbach's alpha 0.78-0.80'dir.

V. V. Stolin'in *Öz-Tutum Anketi*,

S.R. Pantileev (Pantileev, 1993). Anket, genelleme derecesine göre farklılık gösteren üç öz-tutum düzeyini belirlemenizi sağlar: küresel öz-tutum; öz-saygı, oto-empati ve kendine karşı çatışma tutumu ile farklılaşan öz-tutum; "Ben" ile ilgili olarak belirli eylemlerin düzeyi (bunlara hazır olma). Anket 57 ifade ve iki olası cevap içermektedir: "evet" ve "hayır". Her bir faktörün puanı, denegin olumlu işaretle faktörde yer alıyorsa katıldığı ifadelerin ve olumsuz işaretle faktörde yer alıyorsa katılmadığı ifadelerin toplanmasıyla hesaplanmaktadır.

Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (SWLS) E. Diener'in Osin, E. N., Leontiev, D. A. (2020) uyarlamasıdır. Anket, öznel iyi oluşun refleksif-değerlendirici bileşenlerini ve genel düzeyini yansıtan bir bütün olarak bireyin kendi yaşamının duygusal deneyim derecesini ölçmektedir. Ölçek, "kesinlikle katılmıyorum" (1 puan) ile "kesinlikle katılıyorum" (7 puan) arasında yedi puanlık bir ölçekte değerlendirilen beş ifade içermektedir. Tutar, anketteki tüm maddeler için hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 7, maksimum puan ise 35'tir. Yaklaşık normatif değerler olarak araştırmacılar şunları belirlemektedir: 16 puana kadar - düşük düzeyde yaşam memnuniyeti, 25 puan ve üzeri - yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti.

Ölçek of öz yeterlilik of .Schwarzer, M. V. Romek'in uyarlamasında *Erusalem* (SHvarcer, Erusalem, Romek, 1996). Genel öz yeterliliği, bir kişinin çeşitli durumlarda etkililik elde etme konusundaki kendi yeteneğine ilişkin öznel duygusu olarak tanımlar.

Anket, 4 puanlık bir ölçek üzerinde değerlendirilen 10 ifade içermektedir: "kesinlikle doğru değil" (1 puan), "büyük olasılıkla doğru değil" (2 puan), "büyük olasılıkla doğru" (3 puan), "kesinlikle doğru" (4 puan).

Öz yeterlilik düzeyi, tüm ifadeler için alınan puanların toplamı ile belirlenir. Cronbach's alpha değeri 0.80'dir.

Elde edilen verilerin istatistiksel analizi için aşağıdaki matematiksel istatistik yöntemleri kullanılmıştır:

ortalama değerleri korelasyon, персeийний analizi. Elde edilen verilerin işlenmesi

ampirik veriler istatistiksel yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Windows için SPSS 21.0 yazılım paketi.

2.2. Araştırmaya katılanlar

Çalışmaya çeşitli hastalıklardan (kas-iskelet sistemi, işitme ve görme organları, sinir sistemi, genel hastalıklar, serebral palsi) engelli 345 öğrenci katılmıştır. Denekler 18 ila 21 yaş arasındadır. Bunların 189'u (%54,8) kadın ve 156'sı (%45,2) erkektir.

Sonuçlar

Engelli öğrencilerin zaman perspektifine ilişkin göstergelerin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Engelli öğrenci göstergeleri Zaman perspektifi

Zaman perspektifi	Ortalama	SD	Normatif Veri
Geçmiş-Negatif	2.9	0.6	2.5
Şimdiki Zaman-Hedonistik	5.2	0.1	3.4
Gelecek	2.4	0.6	3.4
Geçmiş-Pozitif	3.2	0.5	3.6

Tablo 1'den de görülebileceği gibi, engelli öğrenciler yüksek zaman yönelimi göstergeleri göstermişlerdir. Şimdiki zaman ($\bar{x} = 5,2$), düşük zaman yönelimli gelecek ($\bar{x} = 2,4$).

Dengeli zaman perspektifi yapısının optimal göstergelerine dayanarak (Zimbardo & Boyd, 2008), dengeli zaman perspektifi göstergelerine (%16,5) ve dengesiz zaman perspektifi göstergelerine (%84) sahip engelli öğrencilerden oluşan bir örneklem belirledik.

Engelli öğrencilerin dengeli zaman perspektifine ilişkin göstergelerin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Engelli öğrenci göstergeleri dengeli Zaman perspektif

Zaman perspektifi	Ortalama	SD	Optimal noktalar
Geçmiş-Negatif	2.0	0.2	1.9
Şimdiki Zaman-Hedonistik	5.3	0.4	3.9
Gelecek	4.7	0.4	4.0
Geçmiş-Pozitif	3.4	0.3	4.6
Mevcut-Kaderci	1.8	0.4	1.5

Tablo 2 verileri, engelli öğrencilerin Dengeli zaman

yüksek hedonistik hediye oranlarıyla ($\bar{x} = 5,3$), orta derecede yüksek ($\bar{x} = 4,7$), ortalama pozitif geçmiş gelecek ($\bar{x} = 3,4$) ve kaderci mevcut ($\bar{x} = 1,8$).

Engelli öğrenciler için dengesiz zaman perspektifi göstergelerinin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Engelli öğrencilerin göstergeleri olumsuz Zaman perspektifi

Zaman perspektifi	Ortalama	SD	Optimal noktalar
Geçmiş-Negatif	4.0	0.2	1.9
Şimdiki Zaman-Hedonistik	5.2	0.4	3.9
Gelecek	2.1	0.4	4.0
Geçmiş-Pozitif	3.2	0.3	4.6
Mevcut-Kaderci	4.6	0.4	1.5

Tablo 3'ten de görülebileceği gibi, engelli öğrencilerin dengesiz zaman perspektifi, hedonistik şimdiki yönelimin yüksek oranlarıyla temsil edilmektedir ($\bar{x} = 5,2$), negatif geçmiş ($\bar{x} = 4,0$) ve kaderci mevcut ($\bar{x} = 4,6$).

Araştırmamızın bir sonraki adımı, incelenen engelli öğrencilerin dengeli ve dengesiz zaman perspektifleri ile kişisel nitelikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Zaman perspektifi ile kişisel nitelikler arasında bir korelasyon analizi gerçekleştirildi.

Yönelimler ve kişisel nitelikler: özerklik, öz anlayış, kendini kabul, öz kararlılık, öz yeterlilik ve yaşam memnuniyeti.

Tablo 4, dengeli zaman perspektifi ile engelli öğrencilerin kişisel nitelikleri arasındaki ilişkiyi göstermektedir.

Tablo 4

Engelli öğrencilerin dengeli zaman perspektifi ile kişisel özellikleri arasındaki korelasyonlar

Temel varsayımlar	Zaman perspektifi				
	PN	PH	F	PP	PF
Özerklik	-.38*	-.27	.49**	.08	-.22**
Öz-anlayış	.21	.39*	.41**	.33**	-.57*
Öz-kabul	-.32**	.35**	.21	.56**	-.41**
Öz-tutum	-.42**	.46**	.41**	.57**	.29**
Tutumu Diğerleri	-.26	.38**	.57**	.47**	.34**
Öz yeterlilik	-.29**	.38*	.23	.34**	-.27**
Yaşam Memnuniyeti	.21	.55*	.23**	.21*	.37**

Yaşam perspektifinin temsil edildiğini göstermektedir.

** $p \leq 0.01$. * $p \leq 0.05$

Tablo 4'ten de görülebileceği gibi, zaman yönelimleri ile kişisel özellikler arasında yakın ilişkiler bulunmaktadır. Hazcı şimdiki yönelim ile olumlu benlik tutumu ($r=.46$; $p<0.01$), yaşam memnuniyeti ($r=.55$; $p<0.05$), kendini anlama ($r=.39$; $p<0.05$), diğer insanların olumlu tutumu ($r=.38$; $p<0.01$), kendini kabul ($r=.35$; $p<0.01$). Geleceğin zaman yönelimi ile diğer insanların tutumu ($r=.57$; $p<0.01$), özerklik ($r=.49$; $p<0.01$) arasında yüksek pozitif ilişki; öz anlayış, öz tutum ($r=.41$; $p<0.01$) ile orta, yaşam memnuniyeti ($r=.23$; $p<0.01$) ile düşük ilişki bulunmuştur. Zaman yönelimi pozitif geçmişin benlik yönelimi ile yüksek ($r=.57$; $p<0.01$), kendini kabul ($r=.56$; $p<0.01$), yaşam memnuniyeti ile düşük ($r=.21$; $p<0.05$), diğer insanların olumlu tutum beklentisi ($r=.47$; $p<0.01$). Zaman yönelimi olumsuz geçmiş, öz-yönelim ($r=-.42$; $p<0.01$), özerklik ($r=-.38$; $p<0.01$), kendini kabul ($r=-.33$; $p<0.01$). Kadenci zaman yöneliminin öz anlayış ile negatif yönde güçlü bir ilişkisi bulunmuştur ($r=-.57$; $p<0.05$), kendini kabul ($r=-.41$; $p<0.01$); diğer insanların olumlu tutumlarıyla düşük pozitif ilişki ($r=.34$; $p<0.01$).

Tablo 5, dengesiz ve dengeli zaman perspektifinin engelli öğrencilerin kişisel özellikleriyle ilişkisini göstermektedir.

Tablo 5

Engelli öğrencilerin olumsuz zaman perspektifi ile kişisel özellikleri arasındaki korelasyonlar

Temel varsayımlar	Zaman perspektifi				
	PN	PH	F	PP	PF
Özerklik	-.48*	-.27	.29**	.02	-.28**
Öz-anlayış	.12	.07	-.14	.10	-.57**
Öz-kabul	-.52**	-.09	.21	.10	-.51**
Öz-tutum	-.42**	.34**	-.18	.16	-.29**
Tutumu Diğerleri	-.36**	.08	.03	.57**	.14
Öz yeterlilik	-.39**	.07	.23	.11	-.27**
Yaşam Memnuniyet	-.51**	.25**	.16	.35*	-.52**

** $p\leq 0.01$. * $p\leq 0.05$

Tablo 5'ten de görülebileceği gibi, olumsuz geçmişin zaman yönelimi yüksek bir olumsuz geçmişle ilişkilidir.

benlik algısı ($r=-.52$; $p<0.01$), yaşam memnuniyeti ($r=-.51$; $p<0.01$) ile ilişkilidir. Kadenci şimdiki zamana yönelim, öz anlayış ($r=-.57$; $p<0.01$), yaşam memnuniyeti ($r=-.52$; $p<0.01$) ile güçlü bir negatif bağlantı ile bağlantılıdır. Hedonistik şimdiki zaman yönelimi, kendini onaylama ile düşük bir pozitif ilişki ile ilişkilidir ($r=.34$; $p<0.01$). Geleceğe yönelik zaman yönelimi, sadece bir kişilik niteliği olan özerklik ile düşük bir pozitif ilişki ile ilişkilidir ($r=.29$; $p<0.01$).

Engelli öğrencilerin geleceğe yönelik zaman yönelimlerinin yordayıcı göstergelerini belirlemek için regresyon analizi yöntemini kullandık. Geleceğe yönelik zaman yönelimi göstergelerini tahmin edebildiğimiz regresyon analizi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Engelli Öğrencilerin Geleceğine İlişkin Prognostik Modeller

Model	R	R Kare	Düzeltilmiş R Kare	Std. Hata Tahmin
3	.84 ^c	.70	.68	2.956

c. Yordayıcılar: (const.): kendini kabul, başkalarının tutumu, özerklik. Bağımlı değişken: gelecek

Veri varyansının %58'ini açıklayan model geleceği en doğru şekilde tahmin etmektedir. R-kare 0.5'i aşarsa model geçerli kabul edilir (Tablo 6).

Elde edilen değer 0,5'ten büyüktür, bu nedenle elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 7, gelecek değişkeni ile kişisel özelliklerin öngörülmesi arasında bağlantı kuran doğrusal katsayıları göstermektedir.

Tablo 7

Tahmin ediciler için doğrusal katsayılar

Model	B	Std. Hata	β	t	P
(const)	56.625	3.655		15.492	.000
kendi kendine kabul	1.389	.211	.515	6.580	.000
atitüde diğerlerinin	-.920	.157	-.463	-5.857	.000
ÖZERKLİK	.193	.038	.387	5.067	.000

Tablo 7'den de görülebileceği gibi, regresyon analizi geleceğin zamansal yönelimi üzerinde olumlu etkisi olan ana yordayıcıları ortaya çıkarmıştır: kendini kabul ($\beta=.515$), başkalarının oranı ($\beta=-.46$), özerklik ($\beta=.38$).

Tartışma

Zaman perspektifinin bileşenlerinin frekans dağılımının analizi, incelenen engelli öğrencilerin %60'ının hedonistik şimdiki zaman merkezleşmesi gösterdiğini ortaya koymuştur. Denekler, "şimdi ve burada" şimdiki zamandan geçici zevklere yönelme; kendi eylemlerinin ve faaliyetlerinin gelecekteki sonuçlarına ilişkin düşüncelerden ve anlamlılıktan kaçınma eğilimindedir. Hazcı şimdiki zaman göstergelerinin yüksek ve gelecek göstergelerinin düşük olduğu bir zaman perspektifi profili, hazcı profil olarak ayırt edilir (Zimbardo & Boyd, 2005). Hazcı profilin zayıf yönleri daraltılmış bir zamansal dünya görüşü (esas olarak "burada ve şimdi" zevk almaya yönelme), düşük ego kontrolü, dürtüsellik, geleceği tahmin etme yeteneğinin az olması ve içsel gelişim ihtiyacını yapay dış izlenimlerle değiştirme arzudur. Hedonistik şimdiki zamana yönelimin hakim olduğu bireylerin güçlü yanları yeni deneyim ve bilgilere açık olmalarıdır. Kişilerarası etkileşime kolayca girerler ve başkalarıyla ve dünyayla ilişkilerinde yaratıcılık gösterirler (Zimbardo ve Bojd, 2010; Adams, 2009).

Çalışılan toplam engelli öğrenci örnekleminin %16,5'i (57 kişi) dengeli bir zaman perspektifi profiline sahipti - geleceğe yönelik orta derecede yüksek zaman yönelimi göstergeleri, düşük olumsuz geçmiş göstergeleri ve yüksek hedonistik şimdiki zaman. Olumlu geçmişe odaklanmak bu denekler için bir kaynaktır ve geleceğe yönelik bilinçli bir tutumla birlikte bireyin amaçlılığını ve başarısını belirler. Bununla birlikte, bu profile hazcı şimdiki zamanın yüksek göstergeleri ifade edilmektedir. Hedonistik şimdiki zamana odaklanmanın hayatı dolu dolu hissetmenin, onu neşeye doldurmanın önemli bir koşulu olduğunu ve kendinizi ve etrafınızdaki dünyayı tanımak için bireysel bir bilişsel ve davranışsal strateji olabileceğini varsayabiliriz. Yaşamın uzay ve zaman boyutunda benliğin bir temsili olarak dengeli bir zaman perspektifi, geçmiş deneyim ve yaşantıların içeriği, gelecekle ilgili fikirler ve şimdiki zamanın arzuları arasındaki dengeyle dayalı olarak olaylara uygun şekilde yanıt vermenizi sağlar (Zimbardo, 2005).

Engelli öğrencilerin %83,5'inde (288 kişi) dengesiz zaman perspektifi tespit edilmiştir. Dengesiz zaman perspektifi profilinde, olumsuz geçmişe yönelim, kadercı şimdiki zaman ve

Geleceğe yönelimin düşük göstergeleri ifade edilmektedir. Bu profil aynı zamanda hedonistik şimdiki zaman yöneliminin yüksek göstergelerini ve kadercı şimdiki zaman yöneliminin optimalden daha yüksek göstergelerini göstermektedir. Kişinin kendi geleceğine dair gerçekçi olmayan bir fikre sahip olmasının, geleceği planlama becerisinin düşük olmasının, geleceğin hedeflerine ulaşmak için çaba gösterme konusundaki isteksizliğinin, şimdiki zamandan keyif alma ihtiyacını harekete geçirdiğini ve geleceğin karmaşıklığı ve belirsizliği hakkında düşünmekten kaçındığını varsayabiliriz. Bu da telafi edici bir şekilde hayata karşı kadercı bir tutumu harekete geçirebilir. Hedonistik şimdiki zamanın her iki profile de (dengeli ve dengesiz) baskın olması, engelli öğrenciler için, öncelikle öğrenme sürecini düzenlemek (üniversite derslerine katılmak, sınavları geçmek, modüler görevleri yerine getirmek, vb.) Şimdiki zamanın hazcı yönelimin baskınlığı, gelecekte refaha ulaşmak için gerekli bir ön koşul olabilir (Boyd-Wilson, Walkey & McClure, 2002). Hazcı şimdiki zamana yönelimin baskın olması, araştırmaya katılan öğrencilerin içinde buldukları olumsuz sosyal ve ekonomik koşullardan da kaynaklanıyor olabilir. İstikrarsız yaşam koşullarında, kişinin kendi geleceğini tahmin edememesi ve planlayamaması nedeniyle geleceğe yönelik zaman perspektifinin uzunluğu önemini yitirmektedir (Fieulaine, 2015).

Dengeli bir zaman perspektifi ile engelli öğrencilerin kişisel nitelikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, engelli öğrencilerin daha yüksek kendini kabul, öz tutum, başkalarının tutumuna ilişkin beklentiler ve yaşam memnuniyeti göstergeleri ile karakterize oldukları ortaya çıkmıştır. Şimdiki zaman ile gelecek arasında etkili bir şekilde geçiş yapabilmeye becerileri, olumlu öz farkındalık, kendini anlama ve güçlü ve zayıf yönleriyle kendini kabul etme ile ilişkilidir. Geleceğe odaklanan engelli öğrenciler, kendi geçmişlerini bir kaynak olarak algılama eğilimindedir. Onlar için diğer insanların olumlu tutumları önemlidir. Hedeflerine ulaşmak için kendi yeteneklerini kullanabilir, kendi kararlarını verebilir ve bunların sorumluluğunu alabilirler. Gelecek yönelimi ile yaşam memnuniyeti arasındaki zayıf korelasyon, zaman içinde bireysel yönelim kalıplarındaki farklılıklarla açıklanabilir. Açıkçası, hedonistik şimdiki zamana odaklanan denekler daha yüksek bir yaşam memnuniyetine sahiptir çünkü "hazcı yarına ertelemeye" alışık değillerdir. Bununla birlikte, dengeli bir Zaman Perspektifi bağlamında, geleceğe genel bir odaklanma

yaşam memnuniyeti ile ilişkilidir (Boniwell ve diğerleri, 2010). Dengeli bir zaman perspektifine sahip denekler, zamanın üç yönlü etkisine dayanan kendi öz yeterliliklerine güvenirlere - olumlu geçmiş deneyim, mevcut başarılar ve gelecekteki fırsatların yansımaları (Bandura, 1997).

Engelli öğrencilerin dengesiz zaman perspektifleri arasındaki ilişki üzerine yapılan bir çalışma, olumsuz geçmiş ve kaderci şimdinin davranışları üzerinde baskın bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Olumsuz geçmişe doğru zaman kayması, hedonistik olarak şimdiki zamana yönelik tutumu önemli ölçüde etkileyebilir (Boniwell, 2009). Kişinin kendi geçmişini olumsuz ve bugününü kaderci olarak deneyimlemesi, anlama, kabul etme ve kendisiyle ilişki kurma becerisinin düşük olmasıyla ilişkilidir. Dengesiz bir zaman perspektifine sahip öğrenciler düşük aktivite ile karakterize edilirler, kendi başlarına karar vermeleri zordur ve zorlukların üstesinden gelebileceklerinden ve hedeflerine etkili bir şekilde ulaşabileceklerinden emin değildirler. Zaman perspektifindeki dengesizliğin zaman kavramının katılığına, gelecek kaygısına, yetişkinliği erteleme arzusuna, geçmiş deneyimlerin, şimdiki zamanın görevlerinin ve geleceğin fikirlerinin dengesine dayalı olarak kendi zamanınızı organize etme becerisinin düşük olmasına neden olduğunu varsayabiliriz.

Araştırmamızın sonuçları, dengeli bir zaman perspektifinin ve geleceğe yönelimin gelişimi için önemli olan unsurların şunlar olduğunu göstermektedir: kendini tanıma, kaynak yeteneklerini geliştirme, kendi zayıflıklarını anlama ve kabul etme ihtiyacını harekete geçiren olumlu öz kabul; başkalarının kabulü ve desteği; özerklik - kişinin kendi hayatını ve geleceğini bağımsız, anlamlı bir şekilde inşa etme, eylemlerinin sorumluluğunu alma ve sosyal baskıya direnme becerisi. Bu sonuçlar, özellikle olumlu öz-tutum ve öz-şefkatin dengeli bir zaman perspektifi, geleceğe yönelim, hayattan keyif alma becerisi ve esenlikle ilişkili olduğu konusunda diğer yazarlar tarafından yapılan araştırmalarla da doğrulanmaktadır (Ge et al. 2019; Phillips, 2018).

Bu nedenle, engelli öğrencilere psikolojik yardım sağlama sürecinde, iç kaynakların etkinleştirilmesi yoluyla psikolojik olgunluklarının gelişimini teşvik etmek gerekir - kendi yaşamlarının zamanını fark etme yeteneği, kişisel yansımaların gelişimi, kendini anlama, kendini kabul etme, zaman modlarının ilişkisini fark etme ve geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek arasında etkili bir şekilde geçiş yapma yeteneği. Ayrıca, bağımsız karar verme becerilerinin geliştirilmesi de gereklidir.

yapma, problem çözme, hedef belirleme ve bunlara ulaşma; öz düzenleme ve öz yönetim becerileri.

Sonuç

Engelli öğrencilerin zaman perspektifi, bireyin bilincinde, davranışlarında ve faaliyetlerinde geçmiş, şimdi ve geleceğin ilişkisini ve karşılıklı bağımlılığını yansıtan, bireyin karmaşık bütünleyici dinamik bir özelliği olarak incelenmektedir.

Engelli öğrencilerin ağırlıklı olarak hedonistik şimdiki zamana odaklandıkları tespit edilmiştir - esas olarak şimdiki zamanda zevk almaya yönelik bir yönelim, kendi yaşamlarının zamanına karşı riskli bir tutum ve geleceklerini öngörme konusunda zayıf bir yetenek. Bununla birlikte, hedonistik şimdije geçici olarak odaklanmak, engelli öğrencilerin başkalarıyla ilişki kurma ve yeni deneyimlere açık olma becerilerine katkıda bulunabilir.

Kişisel niteliklerin engelli öğrencilerin dengeli zaman perspektifi üzerinde önemli bir etkisi vardır: olumlu benlik saygısı, kendini kabul, kişisel özerklik, yaşam memnuniyeti, olumlu değerlendirme ve diğer insanların tutumu. Optimal dengeli zaman yöneliminin belirleyicileri şunlardır: kişinin kendi benliğinin bilinçli bir algısı olarak kendini kabul, kişinin kendi öz yeterliliği için bir kaynak olarak başkalarının tutumu ve kişisel özerklik.

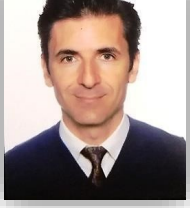
Bu nedenle, engelli öğrencilerin yaşamlarının mekan ve zaman boyutunda kendi benliklerine ilişkin gerçekçi ve dengeli bir fikrin oluşması için, özerkliklerine katkıda bulunan kişisel yansıtma becerilerinin, öz bilginin geliştirilmesini teşvik etmek önemlidir; bağımsız olarak hedef belirleme ve kendi güçlü yönlerini kullanma yeteneği, kendilerini gerçekleştirme fırsatları.

Referanslar

- [1] ADAMS, J. (2009). Zaman perspektifi, kişilik ve sigara içme, vücut kitlesi ve fiziksel aktivite: Ampirik bir çalışma. *İngiliz Sağlık Psikolojisi Dergisi*, Cilt 14. pp. 83- 105.
- [2] AKIRMAK, U. (2019). Zimbardo zaman perspektifi envanterinin Türk örnekleminde geçerlik ve güvenilirliği. *Güncel Psikoloji* Vol. DOI: <https://doi.org/10.1007/>
- [3] BANDURA, A. (1997). Öz yeterlilik: Kontrolün uygulanması. NEW YORK: Freeman.
- [4] BONIWELL, I. (2004). Optimal İşlevsellik Peşinde Zaman Perspektifini Dengelemek. Uygulamada pozitif psikoloji. (pp. 165-178). New Jersey: John Wiley & Sons.

- [5] BONIWELL, I. (2009). Zaman üzerine perspektifler. S. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (pp. 295-302). New York: Oxford Üniversitesi Yayınları.
- [6] BONIWELL, LINLEY P. A., & IVANCHENKO, G. A. (2010). Bir denge meselesi: İngiliz ve Rus örneklerinde zaman perspektifi ve iyi olma hali. *Journal of Positive Psychology*, Vol. 1. pp. 24-40.
- [7] BOYD-WILSON, B. M., WALKER, F. H., & MCCLURE, J. (2002). Mevcut ve doğru: Anı yaşadığımızda kendimizi daha az kandırırız. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, Cilt 33. pp. 691-702.
- [8] DRAKE, L. (2008). Zaman Perspektifi ve İyi Olma Halinin İlişkileri. *Zaman ve Toplum*. Cilt 17 (1). ss. 47-61.
- [9] FIEULAINÉ, N. (2015). Bir Zaman Ufku Olarak Güvencesizlik: Yoksulluk ve Sosyal Güvencesizlik Bireyin Zaman Perspektifini Nasıl Şekillendirir? İçinde N. Fieulainé, & Th. Apostolidis (eds.), *Zaman Perspektifi Teorisi; İnceleme, Araştırma ve Uygulama*. (pp. 213-228). Springer Uluslararası Yayıncılık İsviçre.
- [10] GE, L., WU, L., LI, K., & ZHENG, Y. (2019). Öz-uyum ve öznel iyi oluş, Çinli üniversite öğrencilerinde farkındalığın dengeli zaman perspektifi üzerindeki etkisine aracılık eder. *Frontiers of Psychology*, Cilt 10, 367
- [11] KAIRYS, A. (2010). *Zaman Perspektifi: Kişilik özellikleri, yaş ve cinsiyet ile bağlantısı*. (Doktora tezi). Vilnius Üniversitesi, Vilnius, 2010.
- [12] KAPLAN, A., & GARNER, J. K. (2017). Kimlik ve gelişimi üzerine karmaşık dinamik sistemler perspektifi: Rol kimliğinin dinamik sistemler modeli. *Gelişim Psikolojisi*. Cilt. 53(11). s. 2036-2051. DOI: <https://doi.org/10.1037/dev0000339>
- [13] PHILLIPS, W. J. (2018). Geleceğe bakış, öz-şefkat ve iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık eder. *Personality and Individual Differences*, Vol. 135, pp.143- 138. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.006>
- [14] SIRCOVA, A., FONS, J. R. VAN DE VIJVER., OSIN, E., MILFONT, T. L., & ALL. (2014). Zamana Küresel Bir Bakış: Zimbardo Zaman Perspektifi Envanterinin Eşdeğerliği Üzerine 24 Ülkede Yapılan Bir Çalışma. *SAGE Open Ocak-Mart 2014*: 1-12. DOI: <http://doi.org/10.1177/2158244013515686>
- [15] STOLARSKI, M., BITNER, J., & ZIMBARDO, P. (2011). Zaman perspektifi, duygusal zeka ve gecikmiş ödüllerin iskonto edilmesi. *Time and Society*, Vol. 20(3). pp. 346-363.
- [16] STOLARSKI, M., ZAJENCOWSKY, M., JANCOWSKI, K. S., & SZYMANIAK, K. (2020). Dengeli zaman perspektifinden sapma: Psikolojik değişkenlerle ampirik ilişkilerin sistematik bir incelemesi. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, Cilt 156, 109772. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109772>
- [17] WIESMANN, U., BALLAS, I., HANNICH, J.-L. (2018). Coherence Duygusu, Zaman Perspektifi ve Pozitif Yaşlanma. *Mutluluk Çalışmaları Dergisi*, Cilt 19(3). pp. 817-839.
- [18] ZIMBARDO, P. G., & BOYD, J. N. (1999). Zamani perspektif içine yerleştirmek: Geçerli, güvenilir bir bireysel farklılıklar ölçütü. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 77. Cilt 6, pp.1271-1288.
- [19] ZIMBARDO, P. G., & BOYD, J. N. (2008). Zaman Paradoksu: Hayatınızı değiştirecek yeni zaman psikolojisi. New York. Free Press.
- [20] ЗИМБАРДО, Ф., & БОЙД, ДЖ. [ZIMBARDO, F., & BOYD, DZH.]. (2010). *Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь*. [Paradoks vremeni: novaya psihologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn']. СПб: Речь.
- [21] КЛИМЕНКО, О. Є. [KLYMENKO, O. YE.]. (2014). Дослідження життєвої перспективи осіб з інвалідністю на основі "Психологічної біографії". [Doslidzhennia zhyttievoi perspektivy osob z invalidnistiu na osnovi "Psykhologichnoi biohrafii"] *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1 (2). pp. 39-45.
- [22] КУПРЕЄВА, О. І. [KUPRIEIEVA, O. I.]. (2021). *Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія*. [Psykhologichni osnovy samorealizatsii studentiv v intehrovanomu osvithnomu seredovyshchi: monohrafiia]. K.: Талком. 407 с.
- [23] ОСИН, Е. Н., & ЛЕОНТЬЕВ, Д. А. [OSIN, E. N., & LEONTYEV, D. A.]. (2020). Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. [Kratkiye russkoyazychnyye shkaly diagnostiki subyektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskiye kharakteristiki i sravnitelnyy analysis]. *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*, 117-142. DOI: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
- [24] ПАНТЕЛЕЕВ, С. Р. [PANTELEYEV, S. R.]. (1991) *Самоотношение как эмоционально-оценочная система*. [Samootnosheniye kak emotsionalno-otsenochnaya Sistema]. М.: Издательство МГУ.
- [25] СЫРЦОВА, А., СОКОЛОВА, Е. Т., & МИТИНА, О. В. [SIRTSOVA, A., SOKOLOVA, E. T., & MYTYNA, O. V.]. (2008). Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. [Kişisel zaman perspektifi anketinin F. Zimbardo tarafından uyarlanması]. *Психологический журнал*. 3(29). pp. 101-109.
- [26] ТИЩЕНКО, Л. В. [TYSHCHENKO, L. V.]. (2010). *Психологічні особливості життєвих перспектив студентів з обмеженими функціональними можливостями*. [Psykhologichni osoblyvosti zhyttievuykh perspektiv studentiv z obmezhenymy funktsionalnymy tozhlyvostiamy]. (Автореф. канд. психол. наук) [Avtoref. kand. psykhol. nauk], Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ.
- [27] ШВАРЦЕР, Р., ЕРУСАЛЕМ, М., & ОМЕК, В. [SHVARCER, R., ERUSALEM, M., & ROMEK, V.]. (1996). *русская версия шкалы общей самоеффективности*. Шварцера и М. Ерусалема [Russkaya versiya shkaly obshchey samoeffektivnosti R. Shvarcera i M. Erusalema]. Иностранная литература, 7. pp. 46-56.

SAVAŞ, SİLAHLI ÇATIŞMA VE ZORLA YERİNDEN EDİLMEYEN KAYNAKLANAN KRİZ VE TRAVMALARLA BAŞA ÇIKMAK İÇİN GRUP DANIŞMANLIĞI, TERAPİ VE EĞİTİM ARAÇLARI OLARAK PSİKOSOSYAL TRANSKÜLTÜREL OYUNLAR



Etion Parruca

Akredite MGS-Psikososyal Eğitimci ve Koç Sertifikalı

Pozitif Psikoterapist (Mainz, Almanya) **E-posta:**

etion.parruca@gmail.com

Alındı 15.05.2022

Yayın için kabul edildi 30.06.2022

Yayınlandı 20.07.2022

Özet

Bu makale, Pozitif ve Transkültürel Psikoterapinin (PPT) 5 aşamalı yöntemi kapsamında grup danışmanlığı ve terapisi gören katılımcıların dayanıklılığını artırmak için MGS Metodolojisinin yenilikçi bir aracını, yani psikososyal bir yaklaşım kullanan transkültürel bir oyunu tanıtmayı amaçlamaktadır. Kitlelerin zorla yerinden edilmesine ve göç etmesine neden olan silahlı çatışmalar, etkilenen insanların ruh sağlığı da dahil olmak üzere bütünsel sağlıkları üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilir. Uygulama ve çalışmalar, hem çocukların hem de yetişkinlerin savunmasız olduğunu ve diğer rahatsızlıkların yanı sıra akut stres, anksiyete, depresyon, saldırganlık, travma sonrası stres ve TSSB belirtileri göstererek travma ve kedere tepki verdiklerini göstermektedir. Bir grup oturumu sırasında oynanan psikososyal ve kültürlerarası bir oyun, kriz sırasında desteğe ihtiyaç duyan kitlelere ulaşmanın etkili bir yolu olmanın yanı sıra, hem birincil hem de ikincil kapasitelerle proaktif bir şekilde çalışarak tüm varlığı harekete geçiren etkili bir bütünsel yaklaşım olduğunu göstermektedir. Ayrıca, oyun boyunca ve sonrasında grup sorgulaması sırasında anahtar sorular aracılığıyla bu kapasiteleri dört boyutta karşılanmamış ihtiyaçlar veya çatışma potansiyelleri olarak ele alır. 'Grup Terapisi için Positum MGS' yaklaşımı, PPT kavramları ile MGS araç ve ilkelerini içeren karma bir eğitimden oluşmaktadır. Alandaki sonuçlara dayanarak, PPT veya diğer psikoterapötik yöntemler konusunda eğitim almış eğitimcilere, psikoterapistlere, psikologlara, danışmanlara, sosyal hizmet uzmanlarına ve diğer profesyonellere, çocuk ve yetişkin gruplarının krizlerini aşmalarına ve travmadan kurtulmalarına yardımcı olmak için bu yenilikçi araca genel bir bakış sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: savaş, travma, psikososyal transkültürel oyun, grup terapisi, pozitif psikoterapi

"İnsanı, paha biçilemez değerde mücevherlerle dolu bir maden olarak görün."

- Bahauallah

Giriş

Dr. Nossrat Peseschkian'ın - "Pozitif Psikoterapinin babası" - insanın pozitif doğasına ilişkin bilimsel ve felsefi görüşünü üzerine inşa ettiği ilkelerden biri, insana "paha biçilemez değerde mücevherlerle dolu bir maden olarak" bakmaktır; insan doğası gereği bu "mücevherlere" - "psikososyal" ve "dinamik" kapasitelere - sahiptir (Peseschkian, 1987; Cope, 2008). O halde Henrichs (2012) haklı olarak sormakta ve araştırmaktadır:

"Bu sadece hümanist bir çağrı mı yoksa bu değerli taşlarla temas kurmak için sistematik bir psikoterapötik yaklaşım düşünmek mümkün mü? Bu soruya yaklaşmak için, Pozitif Psikoterapinin seçilmiş bazı kapasite odaklı kavramları [...] 'gerçek kapasiteler' ve 'adım adım tedavi stratejisi' bölümlerinde açıklanmıştır."

Bu "cevherler" veya "değerli taşlar" - psikososyal kapasiteler - bir kişinin ilk günlerinden itibaren geliştirilir. Bununla birlikte, bir çocuğun, gencin veya yetişkinin hayatındaki savaş veya silahlı çatışma gibi travmatik olaylar, zorunlu yerinden edilme ve göç, hem zihinsel hem de psikososyal kapasiteler olan bu "mücevherlerin" bazılarını karartabilir. Bu geçici veya uzun süreli karartma, psikolojik sıkıntı ve bozuklukların farklı biçimlerinde kendini gösterir. Ukrayna ve çevresindeki son olayların da gösterdiği gibi, savaş ve silahlı çatışma nedeniyle, Ukrayna içinde yerlerinden edilen veya Polonya ve Ukrayna'ya komşu diğer ülkelere göç eden çocuklar ve aileler arasında sıkıntı düzeyleri artmıştır. Daha önceki silahlı çatışmalarla ilgili olarak sahada yapılan araştırmalar, bir dizi ruhsal sorunu ortaya koymaktadır. Shoshani ve Slone (2017), farklı çalışmalara, yazarlara ve kendi araştırmalarına atıfta bulunarak şunları belirtmektedir:

"Silahlı çatışma, terörizm ve savaş koşullarında büyümek, başta travma sonrası stres (TSS) semptomları ve bir dizi açık ve gizli semptom ve bozukluk olmak üzere çeşitli olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilmiştir [...]. Kısa ve uzun vadeli etkiler bulunmuş olup, kısa vadeli etkiler arasında şunlar yer almaktadır

sıkıntı, şok, korku, öfke [...] ve agresif davranış [...]. Uzun vadeli etkilere ilişkin bulgular tutarsızdır ve dışsallaştırma bozukluklarının [...], anksiyete ve depresyona bağlı alt klinik semptomların [...] ve TSS ve tam gelişmiş TSSB'nin [...] artan tezahürlerinin karışımını göstermektedir.

Savaşın beklenen bu kısa ve uzun vadeli psikolojik etkileri, PPT'den ve etkilenen nüfuslarla çalışmayı planlayan diğer ruh sağlığı uzmanlarından, bu "mücevherleri" saf ve cilalı hallerine geri döndürmek için yenilenmiş bir kararlılık talep etmektedir. Teori ve deneyimler, PPT'nin ilke ve araçlarını esnek bir şekilde kullandığını ve sonuçta bir kişinin fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal sağlığını geri kazandırdığını göstermektedir. Peseschkian'a (2010) göre, "Pozitif Psikoterapi her insanın beden, zihin, duygular ve ruhtan oluşan bir varlık olduğunu ve terapötik sürecin amacının [kişinin] yeteneklerini geliştirmesine ve yaşamındaki dengeyi bulmasına yardımcı olmak olduğunu ileri sürer." Ayrıca, PPT'nin dokuzuncu tezinde, "Pozitif Psikoterapi, içerikle ilgili prosedürü sayesinde, farklı yöntem ve disiplinlerin birbirini anlamlı bir şekilde tamamlayabileceği kavramsal bir çerçeve sunar (meta-teorik ve meta-pratik yönler)" denmektedir (Peseschkian, 2016c). Ayrıca, kültürün bir unsuru olan geleneksel oyun, temel kavramlar ve çatışmalarla ilgilenir. PPT'nin çerçevesi içinde ifade ve açık analiz bulabilir. Česko'ya göre (2013),

"Pozitif Psikoterapi [...] birçok psikoterapötik ekol ve modalitenin farklı yöntemlerinin kullanılabilmesi için kavramları içerir. Bozukluk ve hastalıkların tedavisinde kullanılan yöntem ve teknikler arasında Pozitif Psikoterapi, farklı felsefi ve kültürlerarası kaynaklardan hikayeler, anekdotlar, fıkralar, peri masalları veya ünlü kişilerin sözlerini kullanır."

Bu nedenle PPT, diğer metodolojileri entegre etmek ve benimsemek için geniş bir alan bırakmaktadır. Bu bağlamda, psikososyal bir yaklaşımla kültürlerarası ve geleneksel oyunları kullanan MGS Metodolojisini ve bir grupta oyuna eşlik eden peri masalları, fantezi, hayali durumlar vb. gerçek kapasiteleri rehabilite etmek ve travma karşısında dayanıklılığı yeniden inşa etmek için araçlar olarak içerebilir (Parruca, 2012). Yazarın bu makaledeki düşünceleri ve içgörülerini, akredite bir MGS olarak benim gerçek profesyonel deneyimime dayanmaktadır.

Haziran 2010'dan bu yana Arnavutluk ve Kosova'da çocuklar, gençler ve yetişkinlerle MGS ilke ve araçlarını kullanan psikososyal eğitmen, koç ve oturma kolaylaştırıcısı. Bu makalenin arka planını, son 11 yıl boyunca PPT ilkeleri, metodolojisi ve araçları üzerine yaptığım çalışmalar ve uygulamalar oluşturmaktadır. Bu iki yöntemin incelenmesi ve uygulanması, birbirlerini tamamladıklarını göstermiştir çünkü MGS oyunlarının kullanımı - PPT'deki öykü aracına benzer şekilde - travmatize olmuş hedef grupların, özellikle çocukların ve diğerlerinin tedavisi açısından olumlu bir etkiye sahip olabilir (Parruca, 2013).

Metodoloji

Mart sonundan Mayıs 2022 başına kadar Polonya'da, "MOVE minds, hearts and hands for Ukrainian children and families in Poland" Projesi kapsamında PPT ve MGS Metodolojisinin karma bir yaklaşımı olan "Grup Terapisi için Pozitif MGS"yi tanıttım. WAPP Destek Projesi Derneği'nin genel çerçevesi altında, "MOVE" projesi, özel ihtiyaçları olan çocuklar da dahil olmak üzere Ukraynalı mülteci çocukları ve aileleri desteklemek için 14 PPT uzmanına yönelik 8 günlük bir çekirdek eğitim ve eğiticilerin eğitimi şeklinde ilk kez bir pilot proje olarak tanıtıldı. Yüz yüze eğitimin ardından kursiyerler, çevrimiçi koçluk ve gözetim altında, yaklaşımı bütünlendirici faaliyetler sırasında (bu makalenin yazıldığı tarihe kadar) yaklaşık 100 Ukraynalı çocuk ve yetişkinin yanı sıra Polonyalı çocuk ve gençle başarılı bir şekilde uygulayabildikleri ve daha fazla sayıda kişiye ulaşma çabaları devam etmektedir. Yaklaşım ilk olarak 2012 ve 2014 yılları arasında üç PPT uluslararası konferans ve kongresinde 2 saatlik interaktif atölye çalışmaları şeklinde tanıtılmış ve bu oturumlarda 150 kadar katılımcı tarafından büyük ilgi ve aktif katılımı karşılanmıştır.

2.1. MGS Metodolojisi ve PPT iş başında

Ayrı bir eylem hattı olan saf MGS Metodolojisi (PPT unsurları olmadan), 2008-2021 yılları arasında Balkan bölgesinde MGS ilke ve araçlarına dayandırılmıştır. Bu süre zarfında Arnavutluk, Kosova, Moldova ve Romanya'da 20.000'den fazla çocuğun psikososyal gelişim ve rehabilitasyonunun önemli bir kısmı MGS Metodolojisine dayanmaktadır. Bu

Psikososyal kaynak kişilerden oluşan bir ekip tarafından geliştirilmiş ve Terre des hommes Vakfı'nın teknik desteği ve diğer uluslararası kuruluşların bağımsız desteği altında 2.000'den fazla eğitilmiş profesyonel tarafından sistematik olarak uygulanmıştır. Bundan sonra MGS olarak anılacak olan MGS Metodolojisi, güven, birlik, katılım ve entegrasyonu teşvik etmek için psikososyal bir yaklaşımla hareket (M), oyun (G), spor (S) ve yaratıcı sanat etkinliklerine katılan 6 ila 12 çocuktan oluşan bir grupla yaklaşık 45 ila 90 dakikalık günlük veya haftalık oturumlardan oluşur. MGS, güçlü fiziksel (vücut hareketi) bileşenini kullanırken, çocukların ve yetişkinlerin zihinsel ve psikososyal becerilerini (kapasitelerini) rehabilite etmeyi ve daha da geliştirmeyi, böylece felaket olayları ve silahlı çatışma karşısında genel refahlarını ve dayanıklılıklarını artırmayı amaçlamaktadır. Şiddetli depremler, volkanik patlamalar, seller, tsunamiler, kasırgalar, tayfunlar vb. gibi yerleşim yerlerine yakın felaket olayları, geride çok fazla yıkım ve travmatize olmuş çocuklar ve yetişkinler bırakabilir ve bunlar TSSB semptomları da dahil olmak üzere orta ila şiddetli psikolojik sıkıntı semptomlarıyla başa çıkmak için terapötik yardıma ihtiyaç duyarlar. Buna ek olarak, uluslararası, sivil, kabile ve dini silahlı çatışmalar da ek travmalara neden olabilir. Bazen psikolojik sıkıntılar, birbiriyle örtüşen doğal ve beşeri travmatik olayların karışık bir kombinasyonu sırasında ve sonrasında ortaya çıkar. MGS, etkilenen insanların ve çocukların bütünsel sağlığında uzun vadeli etkileri önlemek ve sistematik grup faaliyetleri yoluyla dayanıklılığı yeniden inşa etmek için müdahale eder. MGS tüm bu gruplarla çalışır ve PPT'nin 5 aşamalı yaklaşımının grup sorgulaması sırasında sorularla dahil edilmesi, aşağıdaki alt bölümlerde açıklandığı gibi rehabilite edici etkiyi artırabilir.

İlk uygulamalarını 2003 yılında bulmasına rağmen, MGS Metodolojisi 2005 yılında sosyal hizmet uzmanları, psikologlar, danışmanlar, terapistler, öğretmenler ve toplum gönüllüleri için bir eğitim paketi olarak geliştirilmiş ve daha sonra Sri-Lanka, Haiti, İran gibi ülkelerde silahlı çatışmalar ve doğal afetler nedeniyle travmatize olmuş çocuklarla ilkelerini ve araçlarını uygulamıştır. Daha önce de belirtildiği gibi MGS, 2008 yılında Arnavutluk, Moldova ve Romanya gibi ülkelerde istismar, ihmal, emek sömürsü ve insan ticareti mağduru çocuk gruplarına psikososyal gelişim projesi olarak eş zamanlı olarak tanıtılmıştır. Bu ülkelerde çocuk koruma ve psikososyal gelişim alanlarında kullanılmak üzere devlet tarafından akredite edilmiş bir metodoloji haline gelmiştir.

Eğitim, teorik ve pratik paketi psikodinamik ve hümanistik ilkelerin yanı sıra diğer psikoterapi ve psikoloji ekollerinden teorileri de içermektedir. İlk kez Meuwly ve arkadaşları (2007, 2011, 2012) tarafından sistematik olarak derlenip geliştirildiğinden bu yana MGS, psikososyal oyunlar (yerel ve uluslararası kültürlerle dayalı), hareket, spor ve yaratıcı etkinlikler gibi araçlar kullanılmaktadır. Bu araçlar, katılımcıların yaş grubuna ve ihtiyaçlarına bağlı olarak, oturum başına 30 ila 90 dakika süreyle bir MGS-psikososyal animatör (kolaylaştırıcı) tarafından kolaylaştırılan 6-14 çocuktan oluşan bir grupta uygulanır. Çocuklar genellikle devlet kurumları veya STK'lar tarafından işletilen günlük veya yatılı bakım merkezlerinin yanı sıra topluluklarda ve okullarda bulunur. Çocuk grubuyla çalışan profesyonel kolaylaştırıcı, çocukların ihtiyaçlarına ve istekliliğine bağlı olarak, genellikle 12 ila 50 oturum arasında değişen, belirlenmemiş bir süre boyunca metodolojiyi kullanır. Her oturum, grubu bir araya getirdikten ve kolaylaştırıcının açık tutumu aracılığıyla bağlılık (füzyon) yarattıktan sonra, PPT'deki etkileşimin farklılaşma ve ayrılma (kopma) aşamalarına bağlanan dört bütüncü ve uyumlu bölümden oluşur:

(1) Isınma (5 dakikaya kadar), grubun bir çember haline gelmesini, ardından hayali bir hikayeyi ve ana bölümle mantıksal bir bağlantı içeren enerji verici fiziksel ve zihinsel egzersizleri içerir. Ana bölüm sırasında oynanacak rollere bir giriş yapar ve böylece katılımcıları daha ilgi çekici bir şey için zihinsel ve fiziksel bir havaya sokar;

(2) Ana bölüm (20 dakikaya kadar), ana oyunun amaçlarına, ulaşılması gereken hedeflere ve uyulması gereken kurallara girişle başlar; duyguları ve hedeflere ulaşmayı (gerçek kapasiteler dahil) yansıtmak için üç ila beş kısa geri bildirim anıyla (30-60 saniye) kesintiye uğrayan aşamalı fiziksel hareketler, oyunlar ve spor aktivitesi içerir ve her kısa geri bildirim sırasında yapılan yeni anlayış ve yansımalarla oyunun veya egzersizin yeniden denenmesi;

(3) Ana bölümle mantıksal bir bağlantısı olan, hayal gücünün kullanımını ve daha az yoğun hareketleri gerektiren, daha büyük bir birlik ve bütünlük duygusuna yol açan zihin ve beden rahatlama egzersizlerini içeren soğuma (5 dakikaya kadar)

grup içinde. Nefes alma ve görselleştirme teknikleri genel gevsemeyi sağlamak için kullanılır, böylece grup kapanış geri bildirim bölümüne hazırlanır.

(4) Kapanış geri bildirim (15 ila 60 dakika arasında), grubu tercihen sandalyelerde veya yerde oturarak bir çember haline getirir, kolaylaştırıcının bir dizi sorusunu ve çocukların ve/veya yetişkinlerin cevaplarını kullanır, oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin derinine iner, belirli gerçek kapasitelerin veya bunlarla ilgili çatışmaların gelişimi üzerine düşünceler ve gelecekteki bir oturumda aynı etkinlik yapıldığında tercih edilen eylem biçimleri hakkında öneriler. Erken müdahale ve acil durum psikososyal desteği ile ilgilenirken, katılımcıların yaş grubuna, oyuna veya oturumun türüne bağlı olarak kapanış geri bildirim sırasında tartışılan kilit sorulardan bazıları, verilen sırayla aşağıdakileri içerir:

1. *Bu oyundan sonra nasıl hissediyorsunuz ve neden?* (Bu soru, istemedikleri sürece muhtemelen tüm katılımcılar tarafından yanıtlanır. PPT'de Uzaklaşma/Gözlem aşaması olarak işlev görür)

2. *Oyun/rol hakkında zor olan neydi ve neden?* (PPT'de Envanter aşaması olarak hizmet eder)

3. *Oyunun/rolün nesini beğendiniz? Neden?* (PPT'de Durumsal Teşvik aşaması olarak hizmet eder)

4. *Hedefler nelerdi ve bunların ne zaman karşılandığını fark ettiniz? Ne zaman ulaşılmadı? Neden?* (PPT'de Sözeleştirme aşamasına hizmet eder)

5. *Gelecek bir oturumda aynı oyunu oynadığımızda neleri farklı yapabiliriz?* (PPT'de Hedeflerin Genişletilmesi aşamasına hizmet eder)

Kişisel uygulamalar, kültürlerarası bir grup oyununun, psikososyal olarak uygulandığında, bir gruptaki hikayelerde (Peseschkian, 2016a) olduğu gibi benzer işlevler görebileceğini göstermektedir. Bu tür birkaç oyunun uygulanması, grup katılımcıları *oyundan* ortaya çıkan duygular, bunun kendi gerçeklikleriyle nasıl ilişkili olduğu ve oyundan öğrenilenlerin gelecekte daha dirençli bir şekilde başa çıkmak için nasıl kullanılabileceği üzerine düşünmeye davet edildiğinde bu gerçeği göstermektedir (Parruca, 2013).

Bu nedenle, alternatif olarak, grup 3-8 oturum boyunca stabilize olduğunda, kolaylaştırıcı 4. ve 5. sorular arasında terapötik nitelikteki aşağıdaki

soruları sunabilir. Sorular

Birincisi sözelleştirmeyi ve farklılaştırmayı geliştirir, ikincisi ise hedeflerin genişlemesine ve uzaklaşmaya yol açar:

• *Bu oyun size geçmişten ya da gerçek hayattan neyi hatırlatıyor?*

• *Bugünkü oyundan öğrendiklerinizi gelecekte nasıl kullanmak istiyorsunuz?*

Yukarıda belirtildiği üzere, bu iki önemli soru beşinci sorudan önce veya sonra gelmektedir. Yazar, Meuwly ve diğerleriyle (2012) birlikte çalışarak, kolaylaştırıcı tarafından gruba yöneltilen ve oyunun ve karakterlerinin ya da rollerinin, gruptaki katılımcıların geçmişte yaşadıkları ya da yaşamakta oldukları gerçek hayat durumlarıyla nasıl bağlantılı olduğu üzerine bir anlık düşünmeyi gerektiren bu iki sözde "koruma faktörü" sorusunu önermiştir. Bu en önemli kısımdır çünkü o ana kadar bloke edilmiş ya da geri bildirim deneyimi sırasında doğal olarak ortaya çıkmamış duygu ve düşünceleri gündeme getirdiği için güçlü bir psikoterapötik değer potansiyeline sahiptir.

Oturum süresini özetlerken, (1)'den (2)'ye kadar olan bölümler

(3) yaklaşık 20 ila 30 dakika sürerken, (4). bölüm oyuna, gruptaki bağlanma düzeyine, yaş grubuna ve katılımcıların kapanış geribildirim bölümü sırasında farklılaşmaya ve ayrılmaya hazır olmalarına bağlı olarak yaklaşık 10 ila 60 dakika sürer. Bu nedenle, grup tarafından yanıtlanması ve yansıtılması gereken geri bildirim ve koruma faktörü soruları da dahil olmak üzere oturumun aktif sözel bölümü toplamda 60 dakika kadar sürebilir. Kolaylaştırıcı, grup katılımcıları tarafından ifade edilen düşünce ve duygularla ilgili önemli unsurları, arka planlarını ve grubun sonraki oturumlarında daha fazla araştırma ve rehabilitasyon yapılacak alanları not eder. Örnekler aşağıdaki vaka sunumunda verilmiştir.

2.1.1 Vaka sunumu

Daha spesifik olarak, aşağıda bir yaz kampı sırasında 10 çocuktan oluşan bir grupla "Tilki ve Tavuklar" oyunu (Meuwly at al., 2011) oynandıktan sonra somut bir "positum" geri bildirim bölümü ve oturum kolaylaştırıcısının (yazar) 5 aşamalı yaklaşıma ve gerçek kapasitelerdeki farklılaşmaya *atıfta bulunarak* süreci nasıl yönettiği anlatılmaktadır. Vaka sadece bir katılımcıya, 12 yaşındaki bir kız çocuğu olan Ana'ya odaklanacaktır:

Rahatlama bölümünden sonra ilk soru soruldu ve Ana şunları söyledi: *"Kendimi mutlu hissediyorum, çünkü diğerleriyle oynayabildim."* Bu 'Uzaklaşma/Gözlem aşamasında' şunları fark edebiliriz

Sevinç duygusu, birincil kapasite olan 'birlik' ile ilişkili olarak ikincil kapasite olan 'başarı' ile bağlantılıdır. İkinci soruya Ana şöyle yanıt verdi: *"Tilki rolünü sevmemdim, çünkü çok yavaştı. Boş yuvayı yakalayamadım, çünkü tavukların hızlı olmasına izin verilirken benim hızlı olmama izin verilmiyordu."* Bu 'Envanter aşamasında' çocuğun tercihinin yine 'başarı' kapasitesiyle bağlantılı olduğunu ve daha sonraki sorularda keşfedildiğini görüyoruz. Üçüncü soruya Ana şöyle yanıt verdi: *"Tavuk rolünü daha çok sevdim çünkü tilkinin boş yuvaya oturmasına izin vermemek için koşup diğer tavuklara yardım edebiliyordum."* Fark edebileceğimiz gibi, 'birlik' kapasitesi bu 'Durumsal Cesaretlendirme aşamasında' tekrar ortaya çıkmakta ve Ana ve diğer çocuklar tarafından başkalarına yardımcı olma becerisine ilişkin farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Ardından Ana dördüncü soruya cevap verir: *"Tavuklar olarak kimin kalkıp tilkiden önce boş yuvayı alması gerektiği konusunda göz teması yoluyla iletişim kurarken işbirliği yapabildiğimizi fark ettim. Ancak yuvamızı çoktan terk ettiysek geri dönmeme kuralına uymak zordu. Tilkinin onu yakalayacağından korkuyordum, bu yüzden bazen yuvamı terk etmemeye karar verdim."* Bu anda, çocuğun 'Sözelleştirme aşamasında' 'birlik', 'temas' ve 'zaman' kapasitelerini birbirine bağlayabildiğini ve aynı zamanda 'güvenlik' ile kurala 'itaat' arasındaki içsel çatışmayı sözelleştirdiğini fark ediyoruz. Bu nedenle, 'terapötik doğa' soruları takip etti ve Ana, diğer çocuklara ek olarak şunları paylaştı: *"Yaşlı tilki bana yaşlı ve yavaş olan ve otobüste her zaman boş bir koltuğa oturamayan büyükannemi hatırlatıyor, çünkü diğer çocuklar ondan önce koşup oturuyor. Bu beni kızdırıyor çünkü onun yaşlı olmasını umursamıyorlar. Bazen de boş bir koltuğu yakalamak için hızla koşuyorum, böylece o gelene kadar koltuğumu koruyabiliyorum. Bu oyun sayesinde otobüste yaşlılar için açık bir koltuk tutmam gerektiğini öğrendim."* 'Zaman', 'nezaket', 'adalet', 'vicdanlılık', 'başarıgibi kapasiteleri içeren gerçek çatışmanınve Ana'nın bunu nasıl çözdüğünü güzel tasvirioyun ve hayat arasında kurduğu bağlantıların bir göstergesiydi ve bu 'Sözelleştirme aşamasını', 'Hedeflerin Genişletilmesi aşamasında' 'vicdanlılık' duygusunda gelecek için neye karar verdiğini paylaştığında vardığı karar hemen takipBu noktada kolaylaştırıcıAna'nın söylediklerine ayna tuttu ve bu ayna tutma işlemine

diğer çocukların vardığı kararları değerlendirdi ve onu ve onları yeni keşfettikleri içgörülerinde sebat etmeleri için cesaretlendirdi. 'Hedeflerin Genişletilmesi' 5 numaralı soru ile devam etti ve Ana ve diğer çocuklar birkaç fikir sundu. Ancak Ana şöyle dedi: *"Ben tavukları tek ayak üzerinde koştururdum ve arkadaşım Sarah'yı kampa katılmaya ve bu oyunu bizimle oynamaya davet etmek isterdim, çünkü o evde yalnız."* Oyunun gerçek kapasiteleri geliştirmek ve çocukların 'temas' ve 'birlik' için duygusal ihtiyaçlarına cevap vermek için değerini fark etti. Diğer çocukların fikirleri de paylaşıldıktan sonra not edildi. Başka bir çocuk şöyle dedi: *"Oyunu tekrar oynadığımızda, yaşlı tilkiye bir sopa verelim."* Ardından çocuklara katılımları için teşekkür edildi ve bir sonraki hafta aynı oyunu tekrar oynamaya davet edildiler. Ana'nın fikri dikkate alındı ve Ana kendi fikrinin kolaylaştırıcı için önemli olduğunu düşünerek mutlu oldu.

Bu örnek, son 12 yılda bu oyunu oynayan, gerçek kapasiteleri ve çatışmaları üzerine düşünen ve katılımcı hissederek daha güçlü bir özgüven inşa eden ve böylece dayanıklılıklarını artıran çocuklar ve yetişkinler tarafından anlatılan binlerce benzer deneyimden yalnızca biridir.

2.2. Grup Acil Durum Desteği ve Terapisi için MGS ve PPT'nin Tamamlayıcı Rolü

MGS'nin özellikleri PPT'ninkilerle karşılaştırıldığında, MGS seanslarının birincil ve ikincil kapasitelerin çoğunu ele aldığını ve rehabilite etmeye çalıştığını görüyoruz. Deneyimler, yukarıdaki duruma benzer şekilde, psikososyal transkültürel bir oyun olan MGS aracının, PPT'nin 5 aşamalı terapötik yaklaşımını uygulayarak gerçek bir faydalı araç olabileceğini göstermektedir. Buna ek olarak, MGS oyunları, PPT ile ilgili profesyoneller tarafından düzenlenen terapötik seanslarda zenginleştirici araçlar olabilir, çünkü bastırılmış duyguları ve anıları kapalı bir daire içinde yeniden canlandırarak ve gerçek kapasiteler üzerinde hareket etmek için alan sağlayarak, aksi takdirde daha sözlü ve statik grup terapisi seanslarına pratik bir fiziksel yaklaşım sağlarlar. Bu, fantezi boyutunun harekete geçirilmesi ve oyunun terapist ile ele alınacak ve rehabilite edilecek kapasiteler arasında doğal bir köprü haline getirilmesi yoluyla sağlanır.

Hem teori hem de deneyimler, gerçek kapasitelerin psikososyal hedeflerde (MGS oturumu sırasında geliştirilecek) ifadesini bulduğunu, doğrudan veya dolaylı olarak sözlerle veya tutumlarla ifade edildiğini göstermektedir.

oturum kolaylaştırıcısı ve katılımcılar. Hedefler genellikle kolaylaştırıcı tarafından oturumun başında belirtilir ve MGS terminolojisine göre üç beceri ya da kapasite kategorisine ayrılır: (1) zihinsel, (2) psikososyal ya da duygusal ve (3) fiziksel (Meuwly, 2011). Meuwly'e göre, her kategori için en az bir hedefin gözlemlenebilir bir tutum veya davranış olarak seansta karşılanması gerekir ve bu nedenle MGS bütünsel bir metodolojidir: PPT'ye benzer şekilde, bedeni (duygular, duyular), düşünceleri, duyguları (ve sosyal tutumları) ve değerleri (ve varoluşsal kavramları) aynı anda içeren deneyimsel bir öğrenme yaklaşımı yoluyla dengeli gelişimi teşvik ederek ve destekleyerek çocuğu veya yetişkini bütün bir varlık olarak görür. Ancak bu yaklaşım daha çok psikososyal becerilerin (yani gerçek kapasitelerin) gelişimine ve daha az oranda da bunun sonucu olarak gelişen zihinsel ve fiziksel becerilere odaklanmaktadır. Birincil ve ikincil kapasiteler (Peseschkian, 1987) MGS seanslarında hedefler olarak aktif bir şekilde ele alınır ve katılımcıları gerçek yaşam durumlarına değinen rollere dahil etmeye hizmet eden bir psikososyal oyun seansından sonra terapistler tarafından ele alınabilir (Parruca, 2013).

Sonuçlar

Yazarın ve eğitilmiş kolaylaştırıcıların gözlem ve raporlarına göre, MGS metodolojisinin çocukların zihinsel ve psikososyal kapasiteleri üzerindeki olumlu etkisi, oturumlar sırasında net tutum ve davranışlar olarak gözlemlenmekte, onlarla yapılan ikinci veya üçüncü toplantıdan itibaren fark edilebilmektedir. Uzun vadede, sekizden fazla seans uygulandığında sonuçlar daha sürdürülebilir olmaktadır. Bundan önce, 2010 yılında Arnavutluk, Moldova ve Romanya'da iki yıl boyunca programa dahil olan çocuklarla yapılan araştırma, birincil ve ikincil kapasitelerin geliştirilmesi ve birincil bakıcılarla ilişkilerin iyileştirilmesi açısından kontrol grubuna ait olanlardan daha fazla gelişme göstermiştir. Özellikle Arnavutluk'taki araştırma Lasku & Lopari (2012) tarafından özetlenmiştir:

"... çalışmanın amacı doğrultusunda iki grup çocuk seçilmiştir: 1) deney grubu (düzenlenen etkinlikler aracılığıyla programa katılan çocuklar) ve kontrol grubu (programın bir parçası olmayan çocuklar). Deney grubundaki çocuklar, Roman topluluğundan savunmasız çocuklar, sosyal bakımdaki çocuklar

kurumlarından, sosyo-ekonomik sorunları olan ailelerden gelen çocuklar. Deney grubu, program tarafından [MGS Metodolojisi aracılığıyla] eğitilen profesyoneller tarafından psiko-sosyal faaliyetler düzenlenen 130 çocuktan oluşmuştur. Tüm grubun %46'sı erkek, %54'ü kız çocuklardan oluşmuştur. Çocuklar çoğunlukla 7 ve 14 yaş grubuna aitti. Ayrıca, kontrol grubundan, program tarafından eğitilmemiş profesyonellerin bakımı altında olan 60 çocukla, sonuçlarını deney grubundaki çocukların sonuçlarıyla karşılaştırmak amacıyla görüşülmüştür. Programın etkisini değerlendirmek için kullanılan araçlar şunlardır: çocuklarda psiko-sosyal refah göstergelerini ölçmek için standartlaştırılmış araçlara dayalı anket ve yapılandırılmış bir görüşme. Programın çocuklar üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi üç alanda kategorize edilmiştir: 1) çocukların psiko-sosyal iyi olma hali,

2) çocukların katıldıkları etkinliklere ilişkin algıları ve 3) çocukların kendileriyle çalışan profesyonellere ilişkin algıları. Birinci alanda çocukların psiko-sosyal iyi olma hali, öznel iyi olma hali, özsayı ve özsayı, ruh sağlığı göstergeleri ve çocukların sosyal becerileri gibi değişkenler değerlendirilmiştir. İkinci alanda, çocukların etkinlikleri nasıl algıladıkları, kaç katılımcının görüş bildirmek istediği ve bu fikirlerin [oturum kolaylaştırıcıları tarafından] ne kadar uygulamaya konulduğu değerlendirilmiştir. Üçüncü alanda ise çocukların etkinlikleri kolaylaştıran profesyonellere ilişkin algıları değerlendirilerek çocukların profesyonellerin yanında kendilerini ne kadar güvende hissettikleri ('güvenli üs') ve profesyonellerin etkinlikler sırasında çocuklara ne kadar sorumluluk verdikleri değerlendirilmiştir. Deney grubu ile kontrol grubu arasındaki sonuçların karşılaştırılmasından elde edilen veriler analiz edildikten sonra, çalışmanın bulguları çalışmaya katılan profesyonellerle paylaşılmıştır. Deney grubu ile yapılan araştırma sonuçları ve bulguları göstermektedir:

- Psikososyal refah göstergelerinde gözle görülür iyileşme;
- Kendilerini daha katılımcı görerek özgüvenlerinin ve sorumluluk duygularının artması;
- Akranlara karşı empati ve desteğin artması; ve

- İletişimdeki iyileşmenin bir sonucu olarak okuldaki ve toplumdaki gruplarıyla daha iyi bütünleşme.

Profesyoneller ve çocuklar arasındaki ilişkiyle bağlantılı olarak ise, profesyonellerin olumlu bir algıya sahip olmaları nedeniyle onları güvenli dayanaklar olarak görerek bağlanmanın iyileştiği fark edilmiştir. Diğerleriyle etkileşime gelince, oyunlar sırasında işbirliğinin teşvik edilmesinin bir sonucu olarak akranlara yönelik şiddet gibi işlevsel olmayan davranışlarda bir azalma fark edilmiştir. Bir diğer önemli bulgu ise oyunlar sırasında ayrımcılık yapılmamasının teşvik edilmesi ve yaş, ırk ya da kökenlerine bakılmaksızın tüm çocukların dahil edilmesiyle diğerlerine yönelik ayrımcı davranışların azalmasıdır."

Bu bulgular, MGS Metodolojisinin çocukların kapasitelerini ve dayanıklılıklarını rehabilite etme ve daha da geliştirmenin yanı sıra akranları ve yetişkinlerle bağlanma ve iletişimlerini iyileştirmedeki etkinliğini göstermektedir.

Görüşmeler üç aşamada gerçekleştirilmiştir: 1) MGS Metodolojisini uygulamaya başlamadan önce, 2) uygulamaya başladıktan altı ay sonra ve 3) uygulamadan bir yıl sonra.

Meuwly (2011) tarafından tanımlanan ve yukarıda bahsedilen araçlar, psiko-sosyal faaliyetlerin (tüm oyunlar ve geri bildirimler dahil) uygulanması yoluyla oluşturulan kapasitelerin değerlendirilmesi için kullanılmıştır. 1'den 4'e kadar olan bir ölçek (1 hiç gelişmemiş, 4 ise tamamen gelişmiş olarak işaretlenmiştir) uygulanmıştır ve bugün de MGS kolaylaştırıcıları tarafından kullanılmaktadır. Bazen benzer şekilde ifade edilirken, diğer kategorilerde eşanlamli terimlerle birincil ve ikincil kapasitelerin çoğunu ölçmüşlerdir.

Buna ek olarak, oyun, bir grup içinde uygulandığında çocukların yaşamında önemli bir role sahiptir. Lester ve Russell'a göre (2010):

"Oyun; zevk, duygu düzenleme, stres tepki sistemleri, akran ve mekan bağlılıkları, öğrenme ve yaratıcılık gibi adaptif sistemler genelinde çocukların dayanıklılığını artırmada önemli bir role sahiptir. Bu faydalar oyunun öngörülemesizliği, spontanlığı, anlamsızlığı ve mantıksızlığının yanı sıra çocukların kontrol duygusundan da kaynaklanmaktadır. Yetişkinler, çocukların oyun oynadıkları fiziksel ve sosyal ortamların

Çocukların yaşadıkları yer onların oyunlarını destekleyici nitelikte olmalıdır; aksi takdirde hayatta kalmaları, refahları ve gelişimleri tehlikeye girebilir."

Grup oyunu veya oyun sistematik ve metodolojik bir şekilde uygulandığında, dayanıklılığı inşa etme veya yeniden inşa etme süreci hızlanır.

Sonuç

MGS Metodolojisinde kullanılan kültürlerarası psikososyal oyunlar (geleneksel olanlara dayalı olsun ya da olmasın) hem doğrudan hem de dolaylı olarak birincil ve ikincil kapasitelerin çoğuna hitap eder. Bu gerçek kapasitelerin çoğu, oturum kolaylaştırıcısı tarafından belirlenen aynı vadeli hedefler aracılığıyla açık bir şekilde ele alınır ve daha sonra grubun bu kapasiteler, oturum boyunca kaydettikleri ilerleme ve gelecek oturumlarda üstlenilecek farklı tutum ve eylemler üzerinde düşünmesine yardımcı olur. Bununla birlikte, bazı kapasiteler dolaylı olarak ele alınır ve kolaylaştırıcı bu kapasiteleri farklılaştırmak için grubun dikkatine ve kelime dağarcığına getirecek sorular sormalıdır. Buna ek olarak, bazı gerçek kapasitelere hiç değinilmemiştir. Bunlar arasında üç birincil kapasite bulunmaktadır: zaman, inanç ve cinsellik ve ele alınmayan dört ikincil kapasite vardır: temizlik, düzenlilik, sadakat ve tutumluluk. Bu nedenle, PPT terapistleri ve danışmanları bu kapasitelere hitap eden yeni oyunlar ve psikososyal oyun kılavuzları geliştirebilir veya mevcut olanları bu kapasiteleri içerecek şekilde değiştirebilir. Metodolojinin el kitaplarında yer alan "Yaşlı Tilki ve Tavuklar" gibi güçlü psikososyal, kültürlerarası oyunlar, önyargının yanlış anlaşılması ve kapanış geri bildirim sırasında ortaya çıkan ayrımcılıkla başa çıkabilir ve bu da kabul etme kapasitesi ile birleştirilebilir. Yıllar boyunca, profesyonellerle yapılan eğitimler ve çocuk gruplarıyla yapılan uygulamalar, bu oyunun ayrımcılık, dışlanma ve göçle başa çıkmadaki terapötik gücünü defalarca göstermiştir. Yukarıda da belirtildiği üzere, gelecekte yeni oyunlar içeren veya ele alınmamış kapasitelere değinen değiştirilmiş oyunlar içeren yeni bir el kitabı oluşturulabilir. MGS Metodolojisi, kapanış geri bildirim sırasında gerçek yaşam durumlarını ele alan 'koruma faktörü soruları' kullanır. MGS'deki koruma faktörü sorularının bu aracı, bu kapasitelerle bağlantılı gerçek yaşam koşullarını ve kişileri ve grup üyelerinin bunlar hakkında nasıl hissettiklerini ele alır. Katılımcılar için

Oyun seansında ve geri bildirim bölümünde, aynı kaygıları paylaşırken yalnız olmadıklarını ve gruptaki diğer kişilerin deneyimlerinin ve duygularının oldukça benzer veya ilişkilendirilebilir olduğunu duymak faydalı olmaktadır. Hem travmatik hem de mikro-travmatik deneyimlerin benzer örüntülerini, benzer korkuları ve geleceğe dair umutları paylaşma konusundaki bu farkındalık, MGS oyunlarının uygulanmasında 3. ve 4. oturumdan itibaren fark edilen iyileştirici bir etki sağlamaktadır. Bir gruptaki psikososyal geleneksel oyunlar, PPT terapistleri ve danışmanları için hem grup katılımcılarının yaşamındaki çatışmaları hem de kültürel kimliği korurken çatışma yüklü kapasiteleri tanımlamak için yararlı araçlardır. MGS Metodolojisine aşına olmaları (1-4 günlük kısa bir eğitimle) ve bunu grup oturumlarında, buzları kırmak, fanteziyi harekete geçirmek, davranış kalıplarını gözlemlemek, katılımcıların endişelerini ve çatışmalarını 5 aşamalı soru yaklaşımıyla dile getirmelerine yardımcı olmak ve PPT'de hikayelerin yaptığı gibi onlara yardım etmek için bir araç olarak kullanmaları önerilir. Oyunlar, koruma faktörü sorularıyla birlikte, katılımcıların nevrozlarının arka planını netleştirmeyi ve grup deneyiminden sonra daha spesifik ve hedefe yönelik bir bireysel terapi için sahneyi açmayı amaçlamaktadır. MGS kolaylaştırıcıları PPT'nin 5 aşamalı yaklaşımına benzer bir yaklaşım kullanarak grup katılımcılarının öfke, üzüntü, korku ve neşe gibi temel duyguların işlevini ve bunların ardındaki ihtiyaçları daha derinlemesine anlamalarına ve sorgulamalarına yardımcı olurlar; grup üyeleri oturum sırasında veya sonrasında bu tür duyguları deneyimleyip sergilediğinde, kolaylaştırıcıların bunların hem birincil hem de ikincil kapasitelerle doğrudan nasıl ilişkili olduğunu bilmeleri gerekir. Kapanış geribildirim bölümünde 5 aşamalı sorgulama ve bilgi alma yaklaşımını nasıl kullanacakları konusunda PPT'de bazı temel eğitimler almalıdırlar. MGS eğitmenleri de 5 aşamalı yaklaşıma benzer bir teknik kullanarak kursiyerlerin birincil ve ikincil kapasitelerinin yanı sıra teknik ve metodolojik yeterliliklerini daha da geliştirmeleri için onlara koçluk yaparlar. Bununla birlikte, MGS kursiyer kolaylaştırıcılarının en fazla faydayı sağlamalarına yardımcı olmak amacıyla, koçluk metodolojilerini PPT'nin 5 aşamalı yaklaşımıyla uyumlu sorularla geliştirmek üzere eğitilebilirler. Hem PPT hem de MGS Metodolojisi bütüncül yaklaşımlardır ve bu nedenle temsilciler ortak eğitimlerden ve atölye çalışmaları ve konferanslardaki deneyim paylaşımlarından karşılıklı olarak faydalanabilir ve bu da zaman içinde psikososyal oyunları kullanarak Grup Terapisine yönelik yenilikçi bir yaklaşımın yerleşmesine yol açabilir.

Sonuç olarak, yazarın bulgularına da dayanarak (Parruca, 2011), Avrupa'da ve diğer kıtalarda insanlığa karşı işlenen suçların, savaşın, soykırımın ve insan kaçakçılığının mağduru olmuş ve olmaya devam eden yüz milyonlarca çocuk ve yetişkin olduğu söylenebilir. Travmatik deneyimlerinin bir sonucu olarak, çoğu hem bireysel hem de grup terapisine acil ve sürekli ihtiyaç duymaktadır. Kurtarılan mağdurların çoğu toplum, eğitim ve koruma merkezlerinde bulunabilir ve diğer psikolog ve terapistlere ek olarak, PPT psikoterapistlerinin ve danışmanlarının - hümanist bir bakış açısına sahip olduklarını iddia eden - bir grubun ve üyelerinin fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal olarak iyileşmesine yardımcı olmak için PPT'nin ilkelerini ve araçlarını uygulayarak ve MGS Metodolojisinin psikososyal oyunlarını da dahil ederek bu talihsiz ruhlarla sürekli çalışmak ve terapötik ve danışmanlık hizmetlerini sunmak birincil görevi olabilir. Dr. Nossrat Peseschkian'dan sık sık "Daha önce hiç sahip olmadığınız bir şeyi istiyorsanız, daha önce hiç yapmadığınız bir şeyi yapın" sözü alıntılanmıştır. O halde, kendi sözleriyle (2011), "Öğrenmek için asla çok erken ve asla çok geç değildir; her zaman doğru zamandır". Bu, karşılıklı olarak öğrenmeye bir davettir.

Referanslar

- [1] **BAHA'U'LLAH.** Bahau'llah'ın Kitâb-ı Akdes'ten sonra açıklanan Levihleri. s. 161 & 219. ABD Bahai Yayıncılık Vakfı, 1988.
- [2] **COPE, TH. A.** (2008). Bilinçdışı İçeriklerin Açıklanması Olarak Pozitif Psikoterapinin Bilme Kapasitesi Teorisi, J Relig Health DOI 10.1007/s10943-008- 9225-7, Blanton- Peale Enstitüsü.
- [3] **ÇESKO, E.** (2013). Psikoterapia Pozitive: si mund të na çlirojë nga barrierat [Pozitif Psikoterapi: Bizi engellerden nasıl kurtarabilir]. Revista "Psikostil". Vëll. 30. Mars 2013. f. 77.
- [4] **HENRICH, C.** (2012). Psikodinamik Pozitif Psikoterapi Küreselleşme Döneminde Kültürün Etkisini Vurguluyor. Psikoloji, 3, 1148-1152. DOI: 10.4236/psych.2012.312A169. s. 1149. URL: <http://www.SciRP.org/journal/psych> [erişim: 20.05.2022]
- [5] **GONCHAROV, M.** (2012). Pozitif Psikoterapide karşı aktarımın işlevselleştirilmesi. Uluslararası Psikoterapi Dergisi. Kasım 2012; Cilt 16. s.3. <http://www.researchgate.net/publication/232724369> Ope
- [rationalization of countertransference in Positive Psychotherapy](#) [erişim: 20.05.2022]
- [6] **LASKU, A., LOPARI, E.** (2012) Fuqizimi i fëmijëve dhe zhvillimi i kapaciteteve mbrojtëse të tyre si një model i efekstshëm për të identifikuar dhe parandaluar abuzimin e fëmijëve: një model i bazuar në evidenca dhe praktikë. [Çocuk istismarını tespit etmek ve önlemek için etkili bir model olarak çocukları güçlendirmek ve koruma kapasitelerini geliştirmek: kanıta ve uygulamaya dayalı bir model]. Terre des hommes Vakfı, Tiran, Arnavutluk.
- [7] **LESTER, S., RUSELL, W.** (2010). Çocukların oyun oynama hakkı: Dünya çapında çocukların hayatında oyunun önemine dair bir inceleme. Çalışma Belgesi No. 57. Lahey, Hollanda: Bernard van Leer Vakfı
- [8] **MEUWLY, M., HEINEGER, J-P.** (2007). Birlikte Gelişmek için Gülün, Koşun ve Hareket Edin. Terre des homes Vakfı. URL: <https://www.tdh.ch/en/media-library/documents/laugh-run-and-move-develop-together> [erişim: 20.05.2022]
- [9] **MEUWLY, M.** (2011). Çocuklarla ve çevreleriyle çalışmak: Psikososyal beceriler el kitabı. Terre des hommes Foundation Lausanne Switzerland URL: <https://childhub.org/en/child-protection-online-library/working-children-and-their-environment> [erişim tarihi 20 Mayıs 2022]
- [10] **MEUWLY, M., ve diğerleri.** (2012). Çocukların korunması için geleneksel oyunlar Terre des Foundation URL: <https://www.tdh.ch/en/media-library/documents/traditional-games-child-protection> [erişim: 20.05.2022]
- [11] **PARRUCA, E.** (2011). AB ve Üye Devletler çocuklarda modern kölelik yüzleşiyor: BM Palermo Protokolü'nün yürürlüğe girmesinden sonra seçilmiş AB Üye Devletlerinde mevcut olumlu çabalar ve boşluklar. s. 84-93. Saarbrücken, Almanya: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG. ISBN- 10: 9783843389013. URL: <http://www.amazon.com/Member-States-modern-days-lavery-children/dp/3843389012> [erişim: 20.05.2022]
- . (2013). MGS'yi kucaklayan Pozitif Psikoterapi Metodoloji: Psikososyal ve geleneksel oyunlar grup terapisi, danışmanlık ve koçluk. Çalışma Belgesi. Uluslararası Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi Akademisi, Wiesbaden, Almanya.
- . (2012). Loja psiko-sociale në grup dhe rëndësia e saj në zhvillimin tërësor të fëmijës. [Bir grupta psikososyal oyun ve çocuğun bütünsel gelişimindeki önemi]. Revista "Psikostil", Tetor 2012
- [12] **PESCHKIAN, N.** (2010). Pozitif Psikoterapi Hakkında, *Uluslararası Psikoterapi Dergisi*, Cilt 14, No. 3, Kasım 2010, s. 62-63.
- . (2011). Hiç Sahip Olmadığınız Bir Şey İstiyorsanız, Hiç Yapmadığınız Bir Şey Yapın. Sterling Yayınları; İngiltere baskısı
- . (2016a). Pozitif psikoterapide teknik olarak Doğu hikayeleri: Tüccar ve papağan. Bloomington, ABD: AuthorHouse; 2016. (ilk Almanca baskı 1979)
- . (2016b). Pozitif aile terapisi. Terapist olarak aile. Berlin, Heidelberg: Springer; 1986. (ilk Almanca baskısı 1980'de, son İngilizce baskısı 2016'da AuthorHouse UK tarafından yapılmıştır)

- . (1987). Pozitif Psikoterapi: Yeni Bir Yöntemin Teori ve Uygulaması. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, Almanya, 1987. s. 271-273; 413-430.
- . (2016c). Pozitif psikosomatik. Pozitif psikoterapinin klinik el kitabı. AuthorHouse UK; 2016. (Almanca orijinali 1991)
- [13] **SAVE THE CHILDREN, TERRE DES HOMMES.** (2013). Ebeveynler ve Bakıcılar için Çocuk Koruma Oturumları. Eğitim kılavuzu. pp 47-51 URL: http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/english_parents_manual_for_jordan_-_soft_copy1.pdf [erişim: 20.05.2022]
- [14] **SLONE, M., SHOSHANI, A.**(2017). Savaş ve Silahlı Çatışmadan Etkilenen Çocuklar: Ebeveyn Koruyucu Faktörleri ve Ruh Sağlığı Semptomlarına Direnç. *Frontiers in Psychology* 1397. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01397> [erişim: 20.05.2022]

РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПО МОДЕЛИ БАЛАНСА: ИНТЕГРАЦИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

DENGE MODELİNDE DİKKATLİ SIKINTI TOLERANSININ GELİŞTİRİLMESİ: PSİKOTERAPÖTİK YÖNTEMLERİN ENTEGRASYONU



Ия Гордиенко-Митрофанова

Iia Gordiienko-Mytrofanova
Dr. Sc. in Psychology, Profesör
Sertifikalı Pozitif Psikoterapist
Özel uygulama danışmanı (Kharkiv, Ukrayna)

E-posta: ikavgm@gmail.com

ORCID: [0000-0001-5332-0663](https://orcid.org/0000-0001-5332-0663)



Денис Гоголь

Denys Hohol
Psikoloji Yüksek Lisansı
Pozitif Psikoterapi Temel Danışmanı, Birinci Sınıf Yüksek
Lisans Kursu Öğrencisi, Özel uygulama danışmanı (Kharkiv,
Ukrayna) E-posta: ReinRoz1803@gmail.com

ORCID: [0000-0002-4594-0720](https://orcid.org/0000-0002-4594-0720)

Alındı 15.05.2022

Yayın için kabul edildi 30.06.2022

Yayınlandı 20.07.2022

Аннотация

Развитие осознанной стрессоустойчивости описано в статье в рамках интеграции методов позитивной, телесно-ориентированной, эриксоновской терапии, гипноза, десенсибилизации и глазодвигательной переработки. Развитие осознанной стрессоустойчивости представлено широко известными техниками, распределенными по четырем сферам модели баланса, и включает 5 шагов: 1 шаг: "тело" (средство - ощущение): основные упражнения: заземление А. Лоуэна и "Объятия бабочки" Л. Артигас - обращены к способности устанавливать связь с миром через свои ощущения; 2 шаг: "достижения" (средство - мышление): техника Ф. Шапиро "Негативные когниции" развивает способность вербализировать дистресс

по трем направлениям (ответственность / отсутствие безопасности / отсутствие контроля) через расширение "Я"-концепции, формируя целостный взгляд на самого себя; 3 шаг: "контакты" (средство - традиция): техника Ф. Шапиро "Мультипликационный персонаж" направлена на развитие способности развивать и поддерживать отношения с собой через преодоление негативного внутреннего диалога; внутренний диалог в рамках этой техники выстраивается как взаимодействие разных эго-состояний; 4 шаг: "фантазия" (средство - интуиция): техника Ф. Шапиро "Безопасное место" ориентирована на развитие способности к воображению, "расширяя доступ к позитивным сетям памяти"; 5 шаг: техника самогипноза Б. Эриксона, расширяющая возможности достижения поставленной цели через уравнивание всех сфер.

Ключевые слова: позитивная психотерапия, телесно-ориентированная психотерапия, модель баланса, осознанная стрессоустойчивость, заземление

Özet

Bilinçli sıkıntı toleransının gelişimi, psikoterapötik yöntemlerin entegrasyonu çerçevesinde tanımlanmaktadır - pozitif, beden odaklı psikoterapi, duyarsızlaştırma ve göz hareketlerini yeniden işleme, erikson psikoterapisi ve hipnoz. Bilinçli sıkıntı toleransının geliştirilmesi, denge modelinin dört alanına dağıtılmış yaygın olarak bilinen tekniklerle sunulur ve 5 adım içerir: adım 1: "beden" (anlam - duygu): A. Lowen'in topraklama için temel egzersizi ve L. Artigas'ın "Kelebek Sarılmaları", kişinin duyuları aracılığıyla dünyayla bağlantı kurma becerisine yöneliktir; adım 2: "kazanımlar" (düşünme anlamına gelir): F. Shapiro'nun "Negatif Bilişler" tekniği, sıkıntıyı üç şekilde dile getirme becerisini geliştirir (sorumluluk / eksiklik veya güvenlik / kontrol eksikliği) "Ben" kavramını genişleterek bütüncül bir benlik görüşü oluşturmak; 3. adım: "temaslar" (araçlar - gelenek): F. Shapiro'nun "Karikatür karakter" tekniği, olumsuz bir iç söylemin üstesinden gelerek benlikle ilişki geliştirme ve sürdürme yeteneğini geliştirmeyi amaçlamaktadır; bu teknikteki iç söylem, farklı ego durumlarının etkileşimi olarak inşa edilmiştir; 4. adım: "fantezi" (araçlar - sezgi): F. Shapiro'nun "Güvenli yer" tekniği, "olumlu hafıza ağlarına erişimi genişleterek" hayal etme yeteneğini geliştirmeye odaklanır; 5. adım: B. Ericson'un kendi kendine hipnoz tekniği, tüm alanları dengeleyerek hedefe ulaşmak için fırsatları genişletir.

Anahtar Kelimeler: pozitif psikoterapi, beden odaklı psikoterapi, denge modeli, farkındalıklı sıkıntı toleransı, topraklama

помощь в связи с травмами войны, проводят

Вступление

*Даже в состоянии полного расслабления
спящий человек испытывает стресс... Полная
свобода от
стресса означает смерть.*

Ганс Селье

Практика развития стрессоустойчивости личности в условиях войны в Украине, одна из самых "горячих" тем, обусловленная социальным заказом. Разработаны онлайн-платформы, на которых украинские и зарубежные русскоговорящие психотерапевты круглосуточно предоставляют гражданам Украины бесплатную психологическую

ISSN 2710-1460

мастер-классы по развитию самопомощи. Созданы онлайн-справочники, в которых собраны чаты, боты, консультационные центры, а также контакты специалистов, готовых оказывать психологическую помощь.

Но есть также и большое количество информационных интернет-ресурсов, на которых предлагают свои услуги неспециалисты и делятся информацией на широкую аудиторию. По анализу видео-контента на сегодняшний день наибольший интерес у психологов-любителей вызывает телесно-ориентированная психотерапия, в частности практики заземления, техники самогипноза, некоторые инструменты метода десенсибилизации и переработки движением глаз, вопросы осознанности и стрессоустойчивости.

В нашу задачу не входит критический обзор статей / мастер-классов / тренингов и тем более информационных интернет-ресурсов, посвященных проблеме развития стрессоустойчивости. Мы видим свою задачу в психологическом просвещении, направленном на расширение кругозора в области психологического знания.

Интерес к изучению механизмов регуляции состояния стресса и способов совладания со стрессорами определяет также наличие индивидуальных различий в реагировании на стресс-факторы и развитии стрессоустойчивости (Гордиенко-Митрофанова, Гоголь, 2022).

Цель настоящей статьи состоит в компетентном освещении актуального вопроса по развитию осознанной стрессоустойчивости на основе теоретико-методологического исследования, практики психологического консультирования и проведения психологических тренингов в рамках развиваемой нами концепции интеграции психотерапевтических методов, в частности *интеграции методов позитивной, телесно-ориентированной, эриксоновской психотерапии и гипноза, десенсибилизации и переработки движением глаз.*

Методология

В соответствии с задачами исследования в работе были использованы следующие теоретические методы - теоретико-методологический анализ научных источников, обобщение и синтез полученных в результате анализа данных, их систематизация, классификация, выводы и моделирование; опыт психологического консультирования и проведения психологических тренингов.

Результаты

В названии нашей статьи мы используем термин "осознанная стрессоустойчивость" содержание которого, ввиду его новизны, считаем важным прояснить.

Начнем с понятия "осознанность" (farkindalik). Коллектив авторов из университета Ла Саль (LeeAnn Cardaciotto) и Дрексельского университета (James D. Herbert, Evan M. Forman, Ethan Moitra, Victoria Farrow) предприняли попытку

операционализации понятия "осознанность", беря во внимание то, что в последнее время заметно возрос интерес к конструкту осознанности в клинической психологии и смежных областях, особенно в разработке и изучении психологических вмешательств, включающих осознанность в качестве центрального компонента. На основе анализа теоретических и эмпирических исследований посвященных проблеме осознанности, ученые пришли к заключению, что осознанность определяется по-разному: иногда как техника, иногда как более общий метод или набор техник, иногда как психологический процесс, который может привести к результату, а иногда как результат сам по себе, часто "способ бытия" (var olma biçimi) (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008). Некоторые ученые, например К. Браун и Р. Райан, определяют осознанность как установку на то, чтобы быть внимательным и осведомленным о том, что происходит в настоящий момент (Brown, & Ryan, 2003, 2004).

С. Бишоп и соавторы предложили двухфакторную модель осознанности. Первый компонент - *этосаморегуляция внимания*, обеспечивает сосредоточение на событиях текущего момента (devam eden farkindalik). Второй компонент - *отношение к получаемому опыту*, основывается на любопытстве и принятии (kabullenme). Большинство определений осознанности включают именно два этих ключевых фактора (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting, & Devins, 2004).

Первый компонент характеризуется как продолжающееся наблюдение за внешними и внутренними событиями с фокусировкой на текущем опыте без "ухода" в события прошлого или будущего (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting, & Devins, 2004). Второй компонент осознанности отражает то, как именно происходит получение опыта: непредвзято, без осуждения, с принятием к любым событиям внешнего и внутреннего мира, как к приятным, так и к самым неприятным. Принятие определяют как "восприятие событий полностью, такими, какие они есть"; во время принятия человек открыт для действительности настоящего момента без попыток осуждения, интерпретаций, дальнейшего развития внутреннего опыта (эмоции и мысли), подавления или избегания его. Принятие также не

подразумевает пассивности или смирения, попыток избежать неприятных эмоций. Более того, готовность принимать текущие стрессовые стимулы ведет к улучшению собственного состояния и увеличению возможностей действовать (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Spica, Velting, & Devins, 2004).

Взаимодействие между двумя этими компонентами является важным моментом, потенциально раскрывающим механизмы осознанности.

Представление о структуре осознанности дают также шкалы Пятифакторного опросника осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)), разработанного Рубь А. Баер с коллегами (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006): *Наблюдение (Gözleme)* - умение замечать, отслеживать и отмечать внешний и внутренний опыт: чувства, эмоции, мысли, запахи и звуки; *Описание (Tanımlama)* - навык словесно обозначать внутренний опыт; *Осознанность действий (Farkındalıkla hareket etmek)* - умение быть здесь и сейчас, включившись в настоящий момент, вместо автопилота; *Безоценочность (İçsel deneyimi yargılamama)* - умение любой внутренний опыт, даже если он болезненный - принимать как есть, не оценивая его как не нужный, без стремления избавиться или подавить; *Нереагирование (İçsel deneyime tepkisizlik)* - способность не цепляться за мысли и не увлекаться ими, пока они приходят и уходят.

Исходя из краткой характеристики осознанности под осознанной стрессоустойчивостью мы будем понимать интегративное свойство личности, которое проявляется в способности к самоуправлению в состоянии стресса, прежде всего, в способности быстро достигать состояния релаксации через снятие эмоционального и мышечного напряжения; основу свойства составляют навыки и умения осознанности.

Телесно-ориентированная телесно-центрированная психотерапия - это обширный, недавно возникший многогранный подход, утверждающий неразрывность разума, тела и духа. Он опирается на соматическую психологию, которая фиксирует проявления разума не только в стилях отношений, снах и когнитивных процессах, но и в нейрофизиологии, позе, жестах, движениях, телесных напряжениях и многом другом. Этот подход

исследует терапевтические возможности соматических путей к бессознательному и достижению исцеления, одновременно отдавая должное, дополняя и расширяя мудрость подхода общей психологии и психотерапии (United States Association for Body Psychotherapy, n.d.).

В настоящее время курс телесной психотерапии и соматической психологии преподают в рамках ряда программ с разными режимами обучения в нескольких академических учреждениях. Вот некоторые из них: Соматический опыт (Питер Левайн), Калифорнийский институт интегральных исследований; Хакоми (Рон Курц), Университетский институт Пасифика; Фокусирование (Юджин Гендлин), Университет Наропа; Биоэнергетический анализ (Александр Лоуэн), Прескотский колледж (United States Association for Body Psychotherapy, n.d.). Основателем телесно-ориентированной психотерапии является австрийский и американский психолог В. Райх [Wilhelm Reich] (1897-1957 гг.), первый клинический ассистент З. Фрейда (Sharaf, 1983: 2) и ученик Ш. Ференци (Sharaf, 1983: 81). В. Райх разработал теорию характерно-аналитической вегетотерапии (1935 г.), в которой раскрывает связь характера человека с его привычными реакциями на стресс (Райх, 2000: 367-370).

Дальнейшее развитие и обогащение идей теории В. Райха связано с именами:

- американского психотерапевта, доктора юридических наук и медицины А. Лоуэна [Alexander Lowen] (1910-2007 гг.), создателя метода "Биоэнергетического анализа" (biyoenerjetik analiz) (40-50-е гг.);
- английского психотерапевта, доктора наук Д. Боаделлы [David Boadella] (род. 1931 г.), основателя психотерапевтического биосинтеза (biyosentez) (1975 г.); биосинтез - первый метод телесной психотерапии, прошедший научную аккредитацию и получивший признание Европейской Ассоциации (1998 г.);
- русского инженера, физика, доктора наук М. Фельденкрайза [Moshe Feldenkrais] (1904-1984 гг.), основоположника "метода Фельденкрайза", соматического обучения (somatik eğitim) (1949 г.);

- немецкого физиотерапевта М. Розен [Marion Rosen] (1914-2012 гг.), автора "розен метода" (rosen yöntemi) (70-е гг.);
- норвежского физиотерапевта Г. Бойесен [Gerda Boyesen] (1922-2005 гг.), основательницы биодинамической психологии (biyodinamik psikoloji) (1969 г.);
- датского тренера психомоторного развития Л. Марчер [Lisbeth Marcher] (1940 г.), родоначальницы бодинамики (bodydynamics) (1982-1985 гг.), современного метода телесно-ориентированной психотерапии.

В настоящее время мы наблюдаем пристальное внимание к техникам *заземления*, их классифицируют, выделяют отдельные способы заземления, например, умственные, физические и успокаивающие (Tsiskarishvili, Kiknadze & Javakishvili, n. d.) В подобном контексте употребления сам термин "заземление" оказывается скорее метафоричным, чем научным. По этой причине, прежде чем перейти к описанию нашей концепции интеграции психотерапевтических методов (обозначенных выше) с актуализацией развития осознанной стрессоустойчивости, считаем целесообразным обратиться к автору термина "заземление". В своей книге "Психология тела: биоэнергетический анализ тела" А. Лоуэн пишет: *"Мы, человеческие существа, похожи на деревья, один конец которых укоренен в земле, а другой устремлен в небо. Сила стремления вверх зависит от силы нашей корневой системы. У вырванного дерева отмирают листья. Если человек отрывается от корней, его духовность превращается в мертвую абстракцию. Кто-то может возразить, что у людей нет таких корней, как у деревьев. Однако, как земные существа, мы связаны с землей ногами и стопами. Если эта связь живая, мы говорим, что человек заземлен"* (Лоуэн, 2000: 109). И далее: термин *заземление* "мы используем для соединения электрического проводника с землей с целью предохранения электрической цепи от перегрузки. В биоэнергетике мы используем этот термин для характеристики связи человеческой личности с почвой и реальностью. Когда мы говорим, что человек хорошо заземлен, или что он крепко стоит на земле, это означает, что человек осознает себя и окружающее. Быть заземленным

- значит быть связанным с основными реалиями

жизни: с телом, сексуальностью, окружающими людьми и т. д. Мы связаны с ними в той же самой степени, что и с землей" (Лоуэн, 2000: 109).

Именно связь с почвой упускается некоторыми интерпретаторами техник заземления. Это ключевое положение его теории структуры характера, которая основывается на различии в циркуляции энергетических потоков организма и заблокированности тех или иных зон у разных людей.

В главе седьмой своей книги "Заземление: связь с реальностью" А. Лоуэн пишет о том, что во времена его молодости *"держаться земли"* считалось добродетелью. В настоящее время способность твердо стоять на земле существенно утратила свое значение. Но настоящие ценности жизни, - здоровье, грация, удовлетворение, удовольствие и любовь, - возможно реализовать только тогда, когда мы крепко стоим на своих ногах, т. е. заземлены, что особенно трудно, когда сама культура не заземлена (Лоуэн, 2000: 127).

Все упражнения, представленные в упомянутой выше главе, посвящены непосредственно заземляющим упражнениям, обеспечивающих свободные и грациозные движения, "пружинящий шаг, который дает чувство заземления" и т. п.

Таким образом, согласно А. Лоуэну, **техника заземления** - это *терапевтическая техника, которую используют для восстановления связи человеческой личности с почвой и основными реалиями жизни.*

В методе позитивной психотерапии связь человека с реалиями жизни воплощается в концепции "четырех" [областей модели баланса] Н. Пезешкиана (рис. 1), а любой симптом / заболевание, согласно Н. Пезешкиану, это не только объективные его проявления, но и способность человека реагировать на сложные ситуации и конфликты, средство интеграции личности (Пезешкиан, 2006: 448).

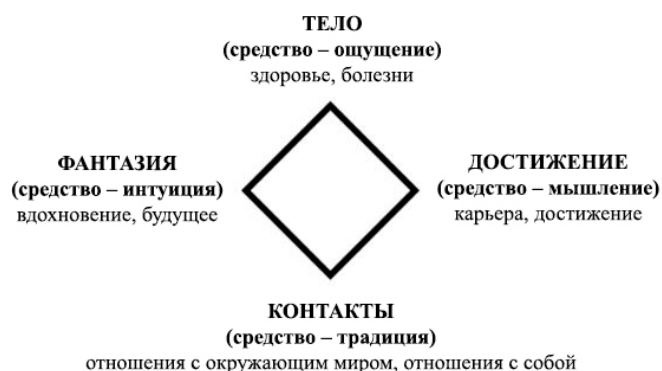


Рис. 1. Четыре качества жизни по Н. Пезешкиану

"Четверка" - это 4 способа установления контакта с окружающим миром, 4 формы разрешения конфликтов, 4 качества жизни, 4 способности познавать.

В "Этическом кодексе Всемирной ассоциации позитивной психотерапии" говорится, что "позитивная психотерапия верит в то, что человек является существом четырех сфер: физической, умственной, социальной и духовной, а целью психотерапевтического процесса является помощь клиенту в развитии своих способностей ..., а также в нахождении баланса в повседневной жизни (модель баланса)" (WAPP, n.d).

Основной посыл "четверки": **"Соблюдай баланс между четырьмя важными сферами жизни"** (Пезешкиан, 2005: 102).

Каждый человек по своему "распоряжается" 4-мя сферами, распределяя энергию и время по этим сферам. "Четверка" сравнима с весами, на чашах которых всегда должно быть по 25%, чтобы сохранить душевное равновесие. На первом месте находится ощущение тела, как манифестация "Я" (Пезешкиан, 2006: 49; Пезешкиан, 2019: 117).

В каждой из 4-х сфер есть страхи, с которыми человек способен справиться: жизненные **страхи** (тело) преодолеваются через **ощущения** (способность чувствовать свое тело), **боязнь неудачи** (достижение) - через **мышление** и **разум** (способность / возможность систематически и целенаправленно решать проблемы и добиваться оптимальных результатов), **социальные страхи** (контакты) - через **традиции** (способность развивать и поддерживать отношения), экзистенциальные **страхи** (фантазия) - через **интуицию** (способность мысленно экспериментировать, приближаться к

неизвестному) (Пезешкиан, 2019: 117-122; Пезешкиан, 1996: 129-130).

Все упражнения, описанные А. Лоуэном в "Психология тела: биоэнергетический анализ тела" (Лоуэн, 2000), способствуют развитию осознанной стрессоустойчивости через налаживание контакта с собственным телом, т. е. развитие **способности чувствовать свое тело, устанавливать контакт с миром через свои ощущения**. Прежде чем переходить к выполнению техник заземления А. Лоуэн рекомендовал начинать с энергетического аутодиагноза, который позволяет определить энергетическое состояние человека (см. Приложение А). После чего можно переходить к упражнениям. Мы рекомендуем упражнение, которое сам А. Лоуэн назвал **основным упражнением для заземления** (см. Приложение Б). Впервые оно было описано в книге "The Way to Vibrant Health", содержащей биоэнергетические упражнения (Lowen, Lowen, 1977: 11-12; 16-21). Именно это упражнение психотерапевт рекомендовал своим пациентам выполнять регулярно, как во время терапевтических сессий, так и дома для развития самоконтроля. А. Лоуэн заметил, что в процессе биоэнергетической **терапии** человек может слишком возбуждаться, а это упражнение позволяло вернуть ему самоконтроль.

Здесь важно отметить, что биоэнергетический анализа А. Лоуэна развивает идеи также транскультурального подхода. Биоэнергетика, как утверждал А. Лоуэн, "объединяет в себе идеи Востока и Запада и использует силу ума для понимания напряжений, которые связывают тело. ... Связующей нитью является понятие энергии, которое есть и в Восточной и Западной медицине. Энергия - это сила, стоящая за духом. Это фундамент духовности тела" (Лоуэн, 2000: 24-25).

Для развития способности чувствовать **свое тело** мы рекомендуем также технику мексиканского психолога Л. Артигас [Lucina Artigas], кандидата психологических наук, соучредителя и исполнительного директора "Eye-Movement Desensibilisation and Reprocessing" (EDMR) ("Десенсибилизация и переработка движением глаз" (ДПДГ)) в Мексике. Техника "Объятие бабочки" была разработана Л. Артигас во время ее работы с выжившими после урагана "Паулина" в городе Акапулько, Мексика, 1998 г. (Boel, 1999).

В 2000 г. на конференции международной ассоциации EMDR Л. Артигас была награждена EMDRIA Yaraticı Yenilik Ödülü за создание техники "Объятия бабочки" (Boel, 1999; Artigas, Jarero, Mauer, López Cano & Alcalá, 2000; Jarero, Artigas, Montero, 2008), см. Приложение В.

При выполнении этого упражнения важно обратить внимание на два аспекта, которыми также часто пренебрегают при ознакомлении широкой аудитории с данной техникой. Это - глубокое дыхание и "носовой взгляд". Опыт практики хатка-йоги, в течение восемнадцати лет, позволяет авторам обратиться к данным аспектам.

Дыхательные упражнения оказывают в зависимости от психотехники тормозящее, мобилизующее или гармонизирующее влияние на весь психофизиологический гомеостаз человека, а не только на эмоциональную сферу (Кандыба, 1994). Самым глубоким является диафрагмальное (брюшное) дыхание, так как первыми наполняются воздухом нижние отделы легких. Упражнения на диафрагмальное дыхание являются самыми эффективными способами достижения

психофизиологического состояния релаксации. Произвольная регуляция дыхания - наиболее гибкий из всех способов снятия чрезмерного напряжения. Приемам диафрагмального дыхания научиться несложно. Если нет возможности обучения с инструктором, то для самостоятельного ознакомления с техникой диафрагмального дыхания рекомендуем книгу В. М. Кандыбы "СК. Универсальная техника гипноза" (Кандыба, 1994) (см. Приложение Г), а также метод, разработанный Дж. С. Эверли, предназначенный для ускоренного вызывания (30-60 сек.) состояния релаксации, описанного им в книге "A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response" (Everly, Lating, 2019: 320-326), (см. Приложение Д).

Дыхание в медитативно-дыхательных упражнениях подчиняется контролю сознания за движениями передней брюшной стенки и диафрагмы и таким образом способствует развитию осознанности.

Создательница техники "Объятия бабочки" рекомендуют также закрыть или слегка прикрыть глаза, глядя на кончик носа. При проведении мастер-классов участники часто задают нам вопрос: "Обязательно ли смотреть на кончик носа?" и мы отвечаем: "Да, обязательно".

Во-первых, важно обратить внимание на то, что Л. Артигас работает в методе "Десенсибилизация и переработка движением глаз" (ДПДГ), разработанным американским психологом педагогом Ф. Шапиро [Francine Shapiro] в 1987 г. для лечения посттравматических стрессовых расстройств. Во-вторых, что

касается непосредственно "носового взгляда", то считаем целесообразным обратиться к мнению В. М. Кандыбы, доктора психологических наук, специалиста в области гипноза, президента Всемирной ассоциации профессиональных гипнотезеров при ЮНЕСКО, автора 74 книг по гипнозу и резервным возможностям человека. В. М. Кандыба описывает "носовой взгляд" (Пасаджра дришти) как один из вариантов индийской психотехники тратаки. Тратака – это полная концентрация на внешнем объекте (в отличие от внутреннего) или "концентрация с открытыми глазами". Овладение искусством концентрации на внешнем объекте с открытыми глазами занимает у индийцев главное место после внушения. Тратака поддерживает и контролирует внутренние вибрации ума и необходима для достижения мастерства в Пратьяхаре и Йаганидре.

"Носовой взгляд" (Пасаджра дришти) возбуждает центральную нервную систему и автономную нервную систему через различные связи черепных нервов (особенно иннервирующих нос, глаза, лицо, шею). При носовом взгляде фиксация, внушение и ощущение потока сознания направлены непосредственно на кончик носа и через него к центральной нервной системе. Благодаря этой практике человек овладевает способностью контролировать свои психические и физиологические функции, углубляет саморегуляцию (Кандыба, Кандыба, 1998).

Таким образом, в фокусе внимания техники "Объятия бабочки" - диафрагмальное дыхание и носовой взгляд, используемые для достижения осознанности.

Сфера "Достижение" (средство - мышление) ориентирована на развитие **способности целенаправленно решать проблемы и добиваться оптимальных результатов**. Техника, которую мы рекомендуем для гармонизации данной сферы, - "Негативные когниции", разработанная Ф. Шапиро. Поскольку мы ограничены требованиями, предъявляемыми к

объему статьи, то "Негативные когниции" опишем

кратко, актуализируя отдельные аспекты и вынося в приложение только примеры когнийций (см. Приложение Е).

Ф. Шапиро актуализирует три направления вербализации дистресса: 1) **ответственность** ("я - сплошное разочарование" или "я достоин смерти"), 2) **отсутствие безопасности** ("я не могу никому доверять" или "опасно проявлять эмоции") и 3) **отсутствие контроля, отсутствие силы** ("я не могу за себя постоять" или "я должен быть безупречным") (Шапиро, 2021: 106-111).

Вербализация своих чувств в форме негативных убеждений (когнийций), на языке позитивной психотерапии "концепций", позволяет получить больше информации о подсознательных процессах внутри себя и о воспоминаниях, которые Вами управляют. Вместо того, чтобы просто "чувствовать", Вы можете увидеть те убеждения, которые их описывают. "Не надо наказывать себя за негативные когнийции, - говорит Ф. Шапиро, - это просто симптом сохраненных воспоминаний, которые вызывают наши реакции" (Шапиро, 2021: 106-111).

При выполнении данной техники можно взять одну или несколько недавних ситуаций, которые взволновали Вас особенно сильно и выявить негативные когнийции, которые им соответствуют. После чего сначала определяем область негативных когнийций / концепций (ответственность / отсутствие безопасности / отсутствие контроля), а затем трансформируем негативные когнийции / концепции в позитивные. Подобная практика позволяет сформировать целостное видение как самой ситуации, так и целостное восприятие себя (техника позитивной интерпретации), а значит и принятие себя "прошлого". Данная техника позволяет также дополнить "Я"-концепцию, одну из составляющих фундаментального конструкта позитивной психотерапии "Четыре модели для подражания", новым опытом, что позволяет учиться, меняться и совершенствоваться (Пезешкиан, 2019: 26-27). Например:

1) **ответственность**: "я - сплошное разочарование" - "я - тот, кто я есть", "я достоин смерти" - "я достоин того, чтобы жить"; 2) **отсутствие безопасности**: "я не могу никому доверять" - "я могу выбирать тех, кому доверять", "опасно проявлять эмоции" - "я могу спокойно проявлять свои эмоции"; 3) **отсутствие контроля, отсутствие силы**: "я

не могу за себя постоять" - "я могу заявлять о том, что мне нужно", "я должен быть безупречным" - "я могу быть самим собой (делать ошибки)" (Шапиро, 2021: 106-111).

Эта техника связана также с гармоничным развитием первичных (*доверие и уверенность в себе*) и вторичных (*ответственность (обязательность) и послушание*) способностей.

Примечание: выполнение данной техники в контексте осознанной стрессоустойчивости предполагает фокусирование на текущем опыте без "ухода" в прошлые или будущие ситуации по трем направлениям вербализации дистресса. Это замечание применимо и к нижеописанной технике "Мультипликационный персонаж".

Сфера "Контакты" (средство - традиция) направлена на развитие **способности развивать и поддерживать отношения** с собой, со своим партнером, семьей, другими людьми, группами, социальными слоями, иными культурами, животными, растениями, вещами. Упражнение, которое мы рекомендуем для гармонизации этой сферы позволяет наладить контакт с собой через преодоления негативного внутреннего диалога. Это упражнение Ф. Шапиро "Мультипликационный персонаж". Техника выполнения упражнения достаточно проста и не требует комментариев (см. Приложение Ж).

Сфера "Фантазия" (средство - интуиция) раскрывается через **способность приближаться к неизвестному, способность к фантазии, воображению**. Мы рекомендуем для данной сферы технику Ф. Шапиро "Безопасное или спокойное место" (Шапиро, 2021: 75-76). В основе техники - принципы управляемой визуализации, которая широко применяется в гипнозе и медитации. Особенность техники состоит в том, что она позволяет бодрствовать и оставаться в полном сознании и является хорошим способом самоконтроля. Способность к воображению, задействованная в этом упражнении, позволяет выйти за пределы непосредственной реальности и обрести состояние внутреннего баланса (см. Приложение З).

И, наконец объединяющая все сферы техника самогипноза американского психолога и психотерапевта Б. Эриксона [Betty Alice Erickson], международного тренера в методе эриксоновской психотерапии и гипноза (см. Приложение И).

Эта техника через *налаживание контакта с собой* ("контакты") позволяет *установить связь с миром через ощущения* ("тело": "назовите 4 объекта, которые Вы видите, 4 звука, которые Вы слышите, 4 ощущения, которые Вы чувствуете" (потом 3, 2, 1 объекта / звука / ощущения)), *расширить*

возможности достижения поставленной цели ("достижение" и "фантазия": обратитесь к своему подсознанию: "Пока я в трансе, пожалуйста, просмотри все мои источники и ресурсы и вынеси на поверхность все, что мне нужно для достижения этой цели. Назови эту цель конкретно для себя" и *выйти за пределы непосредственной реальности* ("фантазия": когда Ваши глаза закроются, перенесите себя, в своем воображении - к водоему...) (O'Brien, 2011: 9-10).

Каждая из сфер "четверки" соотносится также и с конкретными навыками осознанности (шкалами Пятифакторного опросника осознанности): тело с навыком "Осознанность действий"; достижение - "Описание", контакты - "Безоценочность", фантазия - "Нереагирование" и навык "Наблюдение" гармонизирует все сферы (рис. 2).



Рис. 2. Интеграция психотерапевтических методов: развитие осознанной стрессоустойчивости по модели баланса

Заключение

Разрабатываемая нами концепция, *интеграции методов позитивной, телесно-ориентированной психотерапии, десенсибилизации и переработки движением глаз, с фокусом на развитие осознанной стрессоустойчивости* может быть представлена графически, см. рис. 2.

Развитие осознанной стрессоустойчивости представлено широко известными техниками, распределенными по четырем сферам модели баланса; соотнесено с навыками осознанности с актуализацией позиции Наблюдателя и включает 5 шагов, каждый из которых может выполняться самостоятельно:

1 шаг: "ТЕЛО" (средство - ощущение): основное упражнение А. Лоуэна для заземления, метод ускоренного вызывания состояния релаксации Дж. С. Эверли и "Объятия бабочки" Л. Артигас развивают способность устанавливать связь с миром через свои ощущения и навык "Осознанность действий";

2 шаг: "ДОСТИЖЕНИЕ" (средство - мышление): техника Ф. Шапиро "Негативные когниции" развивает способность вербализировать дистресс по трем направлениям (ответственность / отсутствие безопасности / отсутствие контроля) через расширение "Я"-концепции, формируя целостный (объективный) взгляд на самого себя и принятия себя, и навык "Описание";

3 шаг: "КОНТАКТЫ" (средство - традиция): техника Ф. Шапиро "Мультипликационный персонаж" развивает способность развивать и поддерживать отношения с собой через преодоление негативного внутреннего диалога и навык "Безоценочность"; внутренний диалог в рамках этой техники выстраивается как взаимодействие разных эго-состояний (Родитель, Взрослый и Ребёнок) в теории транзакционного анализа Э. Берна;

4 шаг: "ФАНТАЗИЯ" (средство - интуиция): техника Ф. Шапиро "Безопасное место" развивает способность к воображению, "расширяя доступ к позитивным сетям памяти" и навык "Нереагирование" (Шапиро, 2021: 75);

5 шаг: техника самогипноза Б. Эриксона, развивает способность гармонизировать, уравнивать, все сферы и навык "Наблюдение".

Регулярная и настойчивая практика описанных упражнений способствует более глубокому восприятию окружающего мира, развитию способности управлять своим состоянием, адекватно оценивать себя и сохранять уверенность в себе, вырабатывать гибкий стиль поведения с ответственностью, критичностью и креативностью, а главное - формированию эффективных антистрессовых стратегий поведения.

Список литературы

- [1] ARTIGAS, L., JARERO, I., MAUER, M., LÓPEZ CANO, T., & ALCALÁ, N. (2000). EMDR ve Doğal Afetler Sonrası Travmatik Stres: Bütünleştirici Tedavi Protokolü ve Kelebek Kucaklaşması. *EMDRIA Konferansı'nda sunulan poster, Toronto, Ontario, Kanada*.
- [2] BAER, R. A., SMITH, G. T., HOPKINS, J., KRIETEMEYER, J., & TONEY, L. (2006). Farkındalığın Yönlerini Keşfetmek için Öz-Rapor Değerlendirme Yöntemlerinin Kullanılması. *Assessment*, 13(1), pp. 27-45. DOI: 10.1177/1073191105283504
- [3] BISHOP S.R., LAU M., SHAPIRO S., CARLSON L., ANDERSON N.D., CARMODY J., SEGAL Z.V., ABBEY S., SPECA M., VELTING D., DEVINS G. (2004). Farkındalık: Önerilen Bir Operasyonel Tanım. *Klinik Psikoloji: Science & Practice*, 11(3), pp. 230-241. DOI: [10.1093/clipsy.bph077](https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077)
- [4] BOEL, J. (1999). Kelebek Kucaklaşması. *EMDRIA Newsletter*, 4(4), 11-13.
- [5] BROWN, K. W., & RYAN, R. M. (2003). Mevcut olmanın faydaları: Farkındalık ve psikolojik esenlikteki rolü. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, s. 822-848.
- [6] BROWN, K. W., & RYAN, R. M. (2004). Farkındalığın tanımlanması ve ölçülmesindeki tehlikeler ve vaatler: Deneyimlerden gözlemler. *Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama*, 11, s. 242-248.
- [7] CARDACIOTTO, L., HERBERT, J. D., FORMAN, E. M., MOITRA, E., & FARROW, V. (2008). Şimdiki An Farkındalığı ve Kabulmenenin Değerlendirilmesi: Philadelphia Farkındalık Ölçeği. *Assessment*, 15(2), pp. 204-223. DOI: 10.1177/1073191107311467
- [8] GEORGE, S. EVERLY, JR., JEFFREY, M. LATING. (2019). İnsan Stres Tepkisinin Tedavisi İçin Klinik Bir Kılavuz. Springer New York, NY., XXIV, 628p.
- [9] JARERO, I., ARTIGAS, L., MONTERO, M. (2008). EMDR bütünleştirici grup tedavi protokolü: Kitlese felaket mağduru çocuklarla uygulama. *EMDR Uygulama ve Araştırma Dergisi*, 2, s. 97-105.
- [10] LOWEN, A., LOWEN, L. (1977). Canlı Sağlığa Giden Yol. NY: Harper & Row. 165 p.
- [11] O'BRIEN, D. (2011). Kendi Kendine Hipnoz Kullanımı: Süreçten En İyi Şekilde Yararlanmak, Kendinizden En İyi Şekilde Yararlanmak. Doug O'Brien & Associates, NLP ve Hipnoz Merkezi. New York, NY.
- [12] SHAFAR, M. (1983). Yeryüzündeki Öfke: Wilhelm Reich'in Biyografisi. New York: St. Martin's Press/Marek, 550 s.
- [13] TSISKARISHVILI, LELA., KIKNADZE, NINO., JAVAKHISHVILI JANA. (n. d.). *Турбота для себе, щоб піклуватися про інших: засоби самовідновлення*[Kendine bakmak, başkalarına bakmak: kendini iyileştirme yolları]. Sunum materyalleri. URL: https://www.academia.edu/12519753/Турбота_про_себе_для_того_щоб_піклуватися_про_інших_засоби_самовідновлення_на [erişim 19.06.2022]
- [14] UNITED STATES ASSOCIATION FOR BODY PSYCHOTHERAPY (n. d.) *Beden Psikoterapisi ve Somatik Psikoloji Nedir?* URL: <https://usabp.org/> [erişim tarihi 19.05.2022]
- [15] WORLD ASSOCIATION FOR POSITIVE AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY (n. d.) *Этический кодекс Всемирной ассоциации ПП, Европейской федерации центров ПП, и Международной академии позитивной и кросс-культуральной психотерапии* [Dünya Pozitif Psikoterapi Derneği, Avrupa Pozitif Psikoterapi Merkezleri Federasyonu ve Uluslararası Pozitif ve Kültürler Arası Psikoterapi Akademisi Etik Kuralları]. URL: <http://positum.org.ua/wp-content/kodex-wapp> [erişim tarihi 19.05.2022]
- [16] ГОРДИЕНКО-МИТРОФАНОВА, И. В., ГОГОЛЬ, Д. М. [GORDIENKO-MYTROFANOVA, I. V., HOHOL, D. M.] (2022). Інструменти розвитку стресостійкості особистості в надзвичайних обставинах у методі позитивної психотерапії [Pozitif psikoterapi yönteminde acil durumlarda kişilik direncinin geliştirilmesi için araçlar]. Матеріали ХХІV Міжнародної конференції молодих науковців. Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR), (с. 71-73), 21-22 квітня, м. Київ, Україна.
- [17] ГОРДИЕНКО-МИТРОФАНОВА, И., ГОГОЛЬ, Д. [GORDIENKO-MYTHROFANOVA, I., HOHOL, D.] (2022). Эмпирическая верификация концепции тренинга "диагностика и терапия отношений" в методе Позитивной психотерапии [Pozitif Psikoterapi Yönteminde "İlişkilerin Teşhisi ve Tedavisi" Eğitim Konseptinin Ampirik Doğrulaması]. "The Global Psychotherapist", Cilt 2, No.1, s. 49-61. DOI: [10.52982/ikj159](https://doi.org/10.52982/ikj159)
- [18] КАНДЫБА Д. В. [KANDYBA, D. V.] (1994). *СК. Универсальная техника гипноза*. [SK. Hipnozun Evrensel Tekniği] М.: Санкт-Петербург: МАИМ ЮНЕСКО. 710 с.
- [19] КАНДЫБА, Д. В., КАНДЫБА, В. М. [KANDYBA D. V., KANDYBA. V. M.] (1988). *Основы СК-терапии. Том 2. Информационная СК-терапия* [SK-terapisinin temelleri. Cilt 2. Bilgilendirici SK-terapisi]. М.: СПб. 83 p.
- [20] ЛОУЭН, А. [LOWEN, A.] (2000). *Психология тела: биоэнергетический анализ тела* [Beden Psikolojisi: Bedenin Biyoenerjetik Analizi]. М.: Институт Общегуманитарных Исследований. 208 с.
- [21] ПЕЗЕШКИАН, Н. [PESCHKIAN, N.] (1996). *Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт* [Pozitif aile psikoterapisi: terapist olarak aile]. М.: Март. 336 с.
- [22] ПЕЗЕШКИАН, Н. [PESCHKIAN, N.] (2005). *Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, что никогда не делал* [Hiç Sahip Olmadığın Bir Şey İstiyorsan, Hiç Yarmadığın Bir Şey Yap]. М.: Институт позитивной психотерапии. 128с.
- [23] ПЕЗЕШКИАН, Н. [PESCHKIAN, N.] (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия* [Pozitif Psikosomatik]. Пер. с нем. Носсрат Пезешкиан. 2-е издание. М.: Институт позитивной психотерапии. 464 с.
- [24] ПЕЗЕШКИАН, Н. [PESCHKIAN, N.] (2019). *В поисках смысла* [Anlam Arayışında]. М.: Ростислава Бурлаки. 304с.
- [25] РАЙХ, В. [REICH, W.] (2000). *Анализ характера* [Karakter Analizi]. М.: Апрель Пресс, 528 с.
- [26] ШАПИРО, Ф. [SHAPIRO, F.] (2021). *Преодолевая прошлое. Как научится управлять своей жизнью при помощи техник сампомощи EMDR* [Getting your past: take control of your life with self-help techniques from EMDR therapy]. М.: Научный мир. 408 с.

Приложения

Приложение А. Энергетический аутодиагност Низкий уровень энергии

1. Чувствуете ли Вы себя усталым?
2. Трудно ли Вам вставать утром?
3. Чувствуете ли Вы себя загнанным, усталым, подавленным?
4. Находитесь ли Вы постоянно в движении?
5. Трудно ли Вам расслабиться, спокойно посидеть?
6. Свободно ли Вы двигаетесь, или Ваши движения напротив резкие и поспешные?

Высокий уровень энергии

1. Хорошо ли Вы спите и просыпаетесь ли Вы отдохнувшими?
 2. Ясные и блестящие ли у Вас глаза?
 3. Приятно ли Вам выполнять свои обычные обязанности?
 4. С оптимизмом ли Вы ждете следующий день?
 5. Нравится ли Вам состояние покоя?
 6. Грациозно ли Вы двигаетесь?
- Если на большинство вопросов Вы ответили отрицательно - у Вас низкий уровень энергии. Если на большинство вопросов Вы ответили положительно - у Вас высокий уровень энергии (Лоуэн, 2000: 41).

Приложение Б.

Техника "Основное упражнение для заземления"

Встаньте прямо, стопы стоят параллельно друг другу на расстоянии около 45 см. Наклонитесь вперед и достаньте кончиками пальцев обеих рук до пола, сгибая колени настолько, насколько это необходимо. Основной вес тела - на подушечках стоп, а не на ладонях или пятках. Дотрагиваясь до пола пальцами рук, постепенно выпрямите колени, но не блокируйте их, останьтесь в этой позиции в течение 25 дыхательных циклов. Дышите свободно и глубоко. Вероятно, вы почувствуете, что ваши ноги начнут дрожать, это значит, что через них начинают проходить волны возбуждения.

Если дрожание не возникает, значит, ноги слишком напряжены. В этом случае можно спровоцировать дрожание, постепенно сгибая и выпрямляя ноги. Эти движения должны быть минимальными, их цель - расслабление коленных суставов. Упражнение должно выполняться в течение не менее 25 дыхательных циклов, или пока не возникнет дрожание в ногах. Вы можете заметить, что ваше дыхание становится глубже и спонтаннее. Вернувшись в позицию стоя, сохраните колени немножко согнутыми, стопы параллельными, а центр тяжести - смещенным вперед. Ваши ноги могут все еще дрожать, что будет свидетельствовать об их жизненности. Чувствуете ли вы сейчас свои ноги лучше? Чувствуете ли вы себя более расслабленным?

Если в этой позиции ноги не вибрируют, можно продолжить упражнение до 60 дыхательных циклов и повторять их несколько раз в день. (Можно также спровоцировать вибрацию ног, встав на одну ногу в той же позиции, как описано выше, и поднимая ногу с пола. Это увеличивает напряжение в опорной ноге). Это основное упражнение заземления усиливает чувство "отпускания", или разрядки (Лоуэн, 2000: 116-118).

Приложение В. Техника "Объятие бабочки"

Скрестите руки на груди так, чтобы кончик среднего пальца каждой руки располагался ниже ключицы, а остальные пальцы и ладони закрывали область, расположенную под соединением ключицы с плечом и грудины.

Ладони и пальцы должны быть как можно более вертикальными, чтобы пальцы указывали на шею, а не на плечи.

Если хотите, то можете сцепить большие пальцы, чтобы сформировать тело бабочки, а остальные пальцы сформируют крылья.

Закройте или слегка прикройте глаза, глядя на кончик носа.

Чередуйте движения рук, как будто взмахи крыльев бабочки. Пусть Ваши руки свободно двигаются. Дышите медленно и глубоко (дыхание животом), одновременно наблюдая за тем, что происходит в Вашем уме и теле: за мыслями, образами, звуками, запахами, чувствами, физическими ощущениями, не пытайтесь что-либо изменить, не отгоняя приходящие мысли и не оценивая их. Представьте что то, что Вы наблюдаете в себе, это как будто проплывающие мимо Вас облака (Boel, 1999; Artigas, Jarero, Mauer, López Cano & Alcalá, 2000; Jarero, Artigas, Montero, 2008).

Приложение Г. Техника "Дыхание дань-тянь"

Используются три вида дыхания: а) естественное дыхание, характеризующееся ровными тонкими, медленными и спокойными дыхательными движениями; б) дыхание дань-тянь, для которого характерны такие же, но более глубокие и длительные дыхательные движения обычно с равной продолжительностью вдоха и выдоха; в) встречное дыхание, когда при вдохе грудная клетка увеличивается, живот втягивается, а при выдохе - наоборот, живот выпячивается, грудная клетка втягивается. Естественное дыхание рекомендуется для пожилых и ослабленных лиц, дыхание дань-тянь - для лиц с неврозами, переутомлением, запорами и слабой концентрацией внимания. Встречное дыхание укрепляет диафрагму и мускулатуру живота, оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Преимущественно используется дыхание дань-тянь. Поскольку оно отличается от обычного глубокого дыхания, его нужно тщательно усвоить, чтобы оно стало привычкой. Необходимым условием для выполнения дыхания дань-тянь является полная релаксация. Приняв удобное положение, следует последовательно расслабить каждую мышцу тела, начиная с мышц стоп, затем мышцы голени, бедер, низа живота и далее, кончая мышцами лба, затылка, потом рекомендуется думать о расслаблении сосудов, нервов и внутренних органов.

После расслабления начните медленно вдыхать через нос и, следя за неподвижностью грудной клетки, "распускайте" живот: передняя брюшная стенка выдвигается вперед. Во время выдоха низ живота втягивается внутрь. При этом возникает удивительное ощущение, что воздух при вдохе достигает кишечника и даже малого таза ("вдыхание воздуха в живот") - особый феномен медитативно-дыхательного тренинга. В процессе регулярных тренировок постепенно замедляйте дыхание до 8-6-4 раз в минуту.

На следующей ступени тренировок, используя воображение и соответственно концентрируя внимание, необходимо "провести дыхание по телу", во время вдоха представить себе, что струя воздуха идет к затылку, затем течет вниз по

позвоночному столбу, а затем поднимается вверх по передней стороне тела и выходит через рот. Абсолютно необходимо, чтобы дыхание выполнялось ритмично, плавным непрерывным циклом. Если вдыхать и выдыхать медленно, то тренирующийся будет чувствовать и как бы видеть и слышать циркуляцию "энергии" по телу (Кандыба, 1994).

Приложение Д.

Ускоренное вызывание состояния релаксации

1. Этот метод, разработанный Дж. С. Эверли (Everly G. S., 1981), предназначен для ускоренного вызывания (30-60 сек.) состояния релаксации. Исследования показали, что метод снижает мышечное напряжение и субъективное ощущение тревоги, а также обладает некоторым потенциалом для снижения частоты сердечных сокращений Everly, 1979a, 1979b; Vanderhoof, 1980). Описание представлено в форме инструкции для пациента:

2. В течение обычного дня многие из нас могут испытывать тревогу, вызванную теми или иными ситуациями. Наш сердечный ритм учащается, желудок может расстроиться, и наши мысли бесконтрольно скачут в голове. Именно во время таких эпизодов нам требуется быстрое облегчение наших стрессовых реакций. Короткое упражнение, описанное ниже, оказалось эффективным в снижении большинства стрессовых реакций, от которых мы страдаем во время острого воздействия стрессоров - по сути, это быстрый способ "успокоиться" перед лицом стрессовой ситуации.

3. Основной механизм снижения стресса в этом упражнении включает глубокое дыхание. Процедура, следующая:

Шаг 1. Примите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на верхнюю часть живота, над пупком. Теперь положите правую руку так, чтобы она удобно лежала на левой. Ваши глаза могут оставаться открытыми. Однако обычно проще выполнить шаг 2 с закрытыми глазами.

4. Шаг 2. Представьте пустую бутылку или мешок, находящийся внутри Вас - там, где лежат Ваши руки. Начните вдыхать. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом Ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, переходит в среднюю и верхнюю части грудной клетки. Полная продолжительность вдоха для первой и второй недели занятий должна составлять 2 сек., затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5-3 сек.

5. Шаг 3: задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: "Мое тело спокойное". Этот этап не должен длиться более 2 секунд.

6. Шаг 4: медленно начните выдыхать - опустошать мешок. По мере того, как Вы делаете это, повторяйте про себя фразу: "Мое тело спокойное". С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Этот этап не должен длиться меньше двух предыдущих, а спустя 1-2 недели занятий его можно увеличить на 1 сек.

Примечание. Шаг 1 необходим только в течение первой недели, пока вы обучаетесь глубокому дыханию. Когда вы овладеете этим навыком, то сможете его пропускать. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд только 3-5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях

головокружение возобновляется, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

7. Практикуйте это упражнение 10-20 раз в день. Превратите его в Ваш утренний, дневной и вечерний ритуалы, а также используйте в стрессовых ситуациях. Так как форма релаксации

– это навык, важно практиковать его около 10-20 раз на день. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1-2 недель регулярных занятий Вы будете способны на время расслабляться "моментально". Помните, что, если Вы хотите овладеть этим навыком, Вы должны заниматься систематически. Регулярное последовательное выполнение упражнений в конечном счете сформирует у Вас более спокойное и мягкое отношение, своего рода антистрессовую установку, и когда Вы будете попадать в стрессовые ситуации, то вы будете переживать их гораздо менее интенсивно (Everly, Lating, 2019: 320-326).

Приложение Е. Техника "Негативные когниции"

НЕГАТИВНЫЕ КОГНИЦИИ	ПОЗИТИВНЫЕ КОГНИЦИИ
Ответственность: ощущение себя ущербным	
я не заслуживаю любви	я заслужил любовь; у меня может быть любовь
я плохой человек	я хороший (любящий) человек
я ужасный	я хорош сам по себе
я никчемный (неполноценный)	я достойный; я стоящий человек
я позорный	я уважаемый
я не милый; я непривлекательный	я милый
я недостаточно хорош	я достойный человек; я вполне себе...
я заслуживаю только плохого	я заслуживаю хорошего
у меня всегда все болит	я здоров; я могу быть здоровым
я безобразный (я ненавижу свое тело)	я красивый (привлекательный / милый)
я не заслуживаю	я могу это иметь (заслуживаю)
я глупый (недостаточно умный)	я умный (у меня есть способность учиться)
я ничтожный (я малозначительный)	я значимый (я важный)
я сплошное разочарование	я в порядке, и я тот, кто я есть
я достоин смерти	я достоин того, чтобы жить
я достоин быть несчастным	я достоин быть счастливым
я другой (мне тут не место)	мне хорошо таким, какой я есть
Отсутствие безопасности	
я никому не могу доверять	я могу выбирать тех, кому доверять
я в опасности	уже все кончилось
я не чувствую себя в безопасности	я в безопасности; мне ничего не угрожает
нельзя (опасно) испытывать (проявлять) эмоции	я могу спокойно испытывать (проявлять) свои эмоции.
Отсутствие контроля, отсутствие силы	
я не владею собой	сейчас я полностью владею собой
я бессилён (я беззащитен)	сейчас у меня есть выбор
я не могу получить то, что хочу	я могу получить то, что хочу
я не могу за себя постоять	я могу заявлять о том, что мне нужно

я все держу в себе	я могу выпустить это, когда захочу
я не могу верить себе	я могу (научиться) верить себе
я неудачник (у меня ничего не выйдет)	я могу добиться успеха
я не могу добиться успеха	я могу добиться успеха
я должен быть безупречным	я могу быть самим собой (делать ошибки)
я не смогу с этим справиться	я справлюсь с этим
я никому не могу доверять	я могу выбирать тех, кому доверять

(Шапиро, 2021: 107-109)

Приложение Ж.

Техника "Мультипликационный персонаж"

Вот еще один полезный инструмент, помогающий нам преодолеть негативный внутренний диалог. Иногда мы делаем что-то, а потом наш разум начинает рассказывать нам о том, как неправы мы были, совершив этот поступок, и какую большую ошибку допустили. Поэтому попробуйте провести следующий эксперимент. Подумайте о мультипликационном персонаже, обладающем смешным голосом, таком как, например, Дональд Дак, Даффи Дак, Элмер Фадд или Моряк Попай. Закройте глаза, вызовите голос осуждения и отметьте, что изменилось в вашем теле. Затем сделайте так, чтобы ваш внутренний голос звучал как мультипликационный персонаж, и отметьте, что произойдет. Попробуйте проделать это. Большинство из вас почувствует, что беспокойство, которое вызывал этот внутренний голос, прошло. Мультфильмы вызывают в памяти настолько приятные и веселые ассоциации, что негатив быстро уходит. Использование подобных техник показывает, что мы можем контролировать многие свои реакции, если мы просто заметим, что они способны вызывать тревогу, и возьмем на себя труд что-то с ними сделать.

Как я уже говорила ранее, такие техники не позволяют

преодолеть причины вашего расстройства, однако могут вернуть вас в место, где царит равновесие, чтобы мы смогли лучше справиться с текущей ситуацией. Если мы имеем дело с хроническими тревожными реакциями - негативными эмоциями, мыслями, ощущениями и поступками, то с ними лучше всего работать, обращаясь к их причинам, которые залегают в более глубоких слоях. Освоение этих техник может занять некоторое время, однако их знание может оказаться полезным. О чем мы и узнаем чуть позже (Шапиро, 2021: 78-79).

Приложение 3. Техника "Безопасное место"

Начинаем с позитивного образа.

Найдите образ положительного опыта, который Вы пережили в прошлом. Это может быть пляж, где Вам было очень хорошо, а может быть лес или горная вершина, от воспоминания о которых Вам становится приятно. Это должен быть исключительно положительный опыт, никак не связанный ни с чем негативным.

Некоторые пациенты могут сказать: "Ну, самым безопасным местом для меня был шкаф, куда я прятался со своим плюшевым медведем, когда ссорились родители". Такое место не подходит. Или: "Да, пляж - это замечательное место, только меня там когда-то изнасиловали". Это также не оптимальный выбор. В некоторых случаях люди могут чувствовать себя в

безопасности, если представляют себя в компании какого-нибудь религиозного персонажа.

Определите то место, которое дает Вам чувство безопасности или же, по Вашему усмотрению, это может быть чувством спокойствия. Нужно отыскать воспоминание, которое поможет извлечь позитивную эмоцию, которую Вы могли бы холить и лелеять внутри себя, и с помощью которой замещали бы чувство беспокойства.

Примечание. Не выполняйте это упражнение, если Вы не можете представить место, не связанное с негативными воспоминаниями, где вам безопасно или спокойно. Также будет лучше прекратить, если вдруг появятся негативные ощущения. Это будет ясно указывать на то, что имеются не переработанные воспоминания, которыми нужно заниматься, обратившись к терапевту.

Закройте глаза и в течение минуты сделайте следующее:

1. Представьте выбранное Вами место, стараясь окинуть своим внутренним взором всю сцену.
2. Отметьте для себя цвет и любой другой чувственный опыт, который будет его сопровождать.
3. Зафиксируйте это чувство и те ощущения, которые могут возникнуть в разных частях вашего тела - грудной клетке, животе, в районе плеч и лица.

Если у Вас приятные позитивные ОЩУЩЕНИЯ - зафиксируйте это и откройте глаза.

Теперь попробуйте их ПОЧУВСТВОВАТЬ. Заметили ли Вы, что когда вызываете воспоминание и позволяете ему остаться, отмечая цвета и все, из чего оно состоит, то тогда и возникают эти чувства.

Если это позитивные чувства, то найдите СЛОВО, которое будет ассоциироваться с ними, например, "мирный" - для описания ощущения или "лес" - для описания места.

Это как бы ярлычок, называющий его содержание. Закройте глаза, вызовите этот образ, зафиксируйте приятные ощущения и мысленно произнести свое слово. Заметьте, что Вы чувствуете, когда Вы позволяете себе стать частью этой сцены, мысленно

повторяя это слово. Через пару секунд откройте глаза. Теперь закройте глаза и повторите.

Если опять пришли положительные ощущения, повторите все заново, закрывая глаза, вызывая образ, мысленно произнося слово, с ним связанное. ПОВТОРИТЕ это ПЯТЬ РАЗ, стараясь, чтобы каждое упражнение занимало не больше минуты. Все это позволит укрепить связи (Шапиро, 2021: 73-75).

Приложение И. Техника "The Betty Erickson Special"

1. Найдите удобное место для сидения и сосредоточьтесь на точке выше уровня глаз.

2. (Необязательно) Скажите своему подсознанию: "Пока я в трансе, пожалуйста, просмотри все мои источники и ресурсы и вынеси на поверхность все, что мне нужно для достижения этой цели (назовите эту цель конкретно для себя)".

3. Затем, говоря вслух (или про себя - неважно), дополните следующие предложения разными наблюдениями.

4. "Я вижу..." (назовите любой объект в поле Вашего зрения)" и повторите эту фразу для 4 разных объектов, например:

"Я вижу лампу";

"Я вижу книгу";

"Я вижу дверь"

5. Затем скажите себе:

"Я слышу... (назовите любой звук, который Вы слышите)" и назовите

4 различных звука, например:

"Я слышу движение снаружи";

"Я слышу, как кто-то говорит";

"Я слышу тиканье часов".

Если сложно различить 4 разных звука, можно сказать себе, например:

"Я все еще слышу шум снаружи".

6. Затем скажите себе:

"Я **чувствую**...

(назовите любое чувство или ощущение, которое Вы испытываете)"

и повторите для **4** разных ощущений, например:

"Я чувствую часы на запястье";

"Я чувствую ногу в ботинке";

"Я чувствую подушку под головой";

"Я чувствую свою руку на коленях".

7. Повторите упражнение, на этот раз называя только **3** объекта, которые Вы **ВИДИТЕ**, **3 звука**, которые Вы **СЛЫШИТЕ**, **3** ощущения, которые Вы **ЧУВСТВУЕТЕ** (картинки / звуки / ощущения могут быть такими же, как в прошлый раз, или другими - это неважно).

8. Повторите упражнение, называя **2** объекта, которые Вы **ВИДИТЕ**, **2 звука**, которые Вы **СЛЫШИТЕ**, **2** ощущения, которые Вы **ЧУВСТВУЕТЕ**.

9. Повторите упражнение, называя **1** объект, которые Вы **ВИДИТЕ**, **1 звук**, которые Вы **СЛЫШИТЕ**, **1** ощущение, которые Вы **ЧУВСТВУЕТЕ**.

При необходимости повторите, пока Ваши глаза не закроются. Когда Ваши глаза закроются, перенесите себя, в своем воображении - к водоему. Переключитесь на бодрствующую реальность, когда будете готовы (O'Brien, 2011: 9-10).

PSİKOTERAPİ EĞİTMENİ OLMAK - YENİ BİR KARIYERİN BAŞLANGICI



Gabriela Hum

Pozitif psikoterapist, Uluslararası Pozitif Psikoterapi Master eğitmeni, Süpervizör (Cluj, Romanya), RPPA Başkanı, WAPP Yönetim Kurulu Üyesi

E-posta: gabriela.hum@positum.ro

Alındı 15.05.2022

Yayın için kabul edildi 30.06.2022

Yayınlandı 20.07.2022

Özet

Bu makale, eğitmen olmak isteyenlere, gruplarla çalışmanın ne anlama geldiği ve bir eğitmenin ön koşulları ve sorumluluklarının neler olduğu hakkında bir tavsiyedir. Yazarın 20 yılı aşkın eğitmenlik deneyimine ve 2019 - 2021 yılları arasında WAPP değerlendiricisi olarak yaptığı çalışmalara dayanarak detaylandırılmıştır. Gelecekte eğitmen olmak isteyenler için iyi bir rehber olabilir.

Anahtar Kelimeler: psikoterapi eğitmeni, önkoşullar, sorumluluklar, pozitif psikoterapi

Giriş

Bu makale, WAPP eğitmenlerinin belgelendirilmesi ve yeniden belgelendirilmesi için mülakat komitesinin bir üyesi olarak son 2 yılda edindiğim eğitmenlik deneyiminin kişisel bir yansımasıdır. WAPP Yönetim Kurulu üyesi olsam bile resmi bir WAPP beyanı değildir.

Her meslekte olduğu gibi, eğitmen olmak da belirli bir yetkinlik düzeyi gerektirir: bilgi, beceri ve gruplarla çalışma konusunda belirli bir tutum. Son yıllarda psikoterapistler arasında bir dalga olduğunu görüyorum: danışanlarla/hastalarla çalışmaya başladıklarında, bir sonraki gelişim seviyesinin bir eğitmen olmak olduğuna inanıyorlar. Ve bu düşünce tarzı doğru değil. Eğitmen olmak başka bir meslek, başka bir kariyerdir ve yeni bir kariyer gelişiminin sonu değil başlangıcıdır.

Bu makale, bir meslek olarak eğitmenlik kariyerini benimsemek isteyenler için zorunlu olan yönere vurgu yaparak bir savunma niteliği taşımaktadır.

Tartışma

Ekim 2020'den bu yana WAPP, Temel Eğitmen ve Usta Eğitmen olmak isteyen adaylarla ve halihazırda eğitmen olup yeniden sertifikasyona ihtiyaç duyanlarla 100'den fazla görüşme düzenledi. Bu 100'den fazla görüşmenin sonunda, eğitmen olmak isteyenler ve insanların eğitmenlik kariyerine neden ilgi duyduklarına ilişkin 2 sonuca vardım:

- A. *Eğitmen olmak isteyen 3 çeşit aday olduğunu keşfettim:*
 1. Bir eğitmenin sorumlulukları konusunda düşük düzeyde farkındalığa sahip adaylar ancak

çok hevesli ve ilgili kişilerdir. Eğitimci olmanın, psikoterapist olarak bir miktar deneyime sahip olmak, bildiklerinizi öğretmeye istekli olmak, bir gruba liderlik etmek için enerji ve coşkuya sahip olmak anlamına geldiğine inanıyorlar.

2. Gruplarla çalışma becerisi düşük, ancak iyi düzeyde kendini yansıtmaya ve bilgi birikimine sahip, özellikle eğitimci olmanın sorumluluğu konusunda çok sorumlu ve endişeli adaylar,
3. Bir eğitimci olarak çalıştıkları ana malzemenin kendileri olduğunu anlayan adaylar. Bu kişiler sadece psikoterapi alanında iyi düzeyde bilgi ve deneyime değil, aynı zamanda yüksek düzeyde düşünme, kendini yansıtmaya, kendini geliştirme ve gruplarla çalışma eğilimine de sahiptir.

B. Psikoterapi eğitiminin üç ayağı olan teori, kendini keşfetme ve süpervizyondan neredeyse herkes kendini keşfetme eğitmeni olmak istiyor. Neredeyse tüm adaylar kendini keşfetmenin psikoterapi eğitiminin en kolay kısmı olduğuna, kendini yansıtmak ve eğlenmek için olduğuna inanıyor. Deneyimlerime göre, kendini keşfetme psikoterapi eğitiminin en zor kısmıdır, bu nedenle bunu bir eğitmenin kariyeri boyunca son adım olarak öneriyorum.

Her kariyerde olduğu gibi, eğitimci mesleğinin de büyük resmini görmeye çalışırsak, bir dizi **önkoşula** ihtiyacımız vardır:

- Psikoterapi eğitmeni olarak, bir grupta katılımcı olmanın ötesinde bir miktar deneyim zorunludur. Çeşitli sorunları olan hastalarla (patolojik olmayan ve patolojik) en az 3 - 5 yıl çalışma deneyimi şarttır.
- Bir kişinin psikoterapi eğitimini bitirmiş olması bir eğitmen için zorunludur ancak yeterli olmayacaktır. Grupları koordine etme konusundaki bazı deneyimler (destek grupları, intervizyon grupları, psikoterapi grupları vb.) bir kişinin eğitimci olma yönelimini doğrulayan veya geçersiz kılan deneyimler olabilir.
- Konferanslara ve kongrelere katılmak, bazı atölye çalışmalarını koordine etmek ve katılımcılardan geri bildirim almak da eğitimci olma kararınızı etkileyecek bir deneyim olabilir.

- Kendini keşfetme ve teori modülleri sırasında eğitmen(ler)inizden gruplara liderlik etme eğiliminize ilişkin geri bildirimler de eğitimci olmak isteyenler için iyi bir girdi olacaktır.

Bir üniversitede öğretmen olmanın otomatik olarak bir kişinin psikoterapi için iyi bir eğitimci olduğu anlamına gelmediğini unutmayın. Üniversite öğretimi daha çok bilgi aktarımına odaklanır. Bir psikoterapi eğitmeni olarak öğretmen, bir psikoterapist için belirli yeteneklerin ve uygun bir tutumun nasıl geliştirileceğini bilmelidir.

Eğitmenler olarak **4 ana sorumluluğumuz** var:

- Kendin için,
- Eğitim sürecine dahil olan diğer eğitimci ve organizatörler için,
- Kursiyerler/katılımcılar için,
- WAPP ve standartları için

Kendine karşı sorumluluklar - "NEDEN eğitimci olmak istiyorum" konusunda kendine karşı yeterince refleksif ve samimi olmak anlamına gelir.

- Bu kararı vermemin nedeni nedir: gruplarla çalışma konusunda bir tutkum var mı? Deneyimlerimi başkalarıyla paylaşma isteğim ve eğilimim var mı? Bu itibar ve statü ile mi ilgili? Bu para ile mi ilgili? Güçle mi ilgili?
- Gruplarla çalışmak için yeteneklerim var mı? Psikoterapistler olarak bireysel çalışmayı öğreniriz ve birkaç yıllık deneyimden sonra bu eğilimi değiştirmek zor olabilir. Eğitimci olarak sadece bir grup katılımcıyla değil, aynı zamanda bir eğitimci ekibi olarak, organizatörlerle ve bazen de aday eğitimcilerle birlikte çalışırız. Grup(lar) halinde ve bir ekiple çalışmanın sizin yeteneğiniz olup olmadığını kendinize sorun.
- Grubun dinamiği ne olursa olsun, bir seminer sırasında enerjimi koruyabilecek kadar dengeli miyim? Özellikle gruptan enerji ve özsaygı almaya ihtiyaç duydukları için eğitimci olmayı seçen kişiler, özsaygılarını kaybetme ve grubun dinamiğini değiştirme tehlikesiyle karşı karşıyadır; böylece bilgi ve yeteneklerle ve bir model olarak eğitimci ile ilgili bir eğitim, sadece bilgi ve bir otorite olarak eğitimci ile ilgili bir kursa dönüşür.

Eğitim sürecine dahil olan diğer eğitmen ve organizatörlerin sorumlulukları

- Bir psikoterapi eğitmeni ekip içinde nasıl çalışacağını bilmelidir. Pozitif Psikoterapi öğretimi sürecinde yalnız değildir. Her zaman bu sürece dahil olan başka eğitmenler ve bazen de organizatörler vardır. Bir ekipte nasıl çalışılacağını bilmek, Pozitif Psikoterapi eğitmeni için zorunlu bir yetkinliktir.
- Modülünüzden sonra ana eğitmene ve/veya organizatöre geri bildirimde bulunmak da eğitmenin sorumluluğundadır.
- Bir grup için ana eğitmen olarak, grup dinamiğinin büyük resmine ve modül/seminer sırasında öğrenme hedeflerine nasıl ulaşıldığına sahip olmak yararlı ve zorunludur.

Kursiyerler/katılımcılar için sorumluluk

- Eğitmen olmak isteyen adaylara teori modülleriyle başlamalarını tavsiye ederim. Ana eğitmenle birlikte, adayın kendini rahat hissettiği, tutkulu olduğu ve hakkında sürekli okuduğu konuları öğretmek için birkaç teori dizisi seçmek iyi bir başlangıç olabilir.
- Bir eğitmen şunları bilmelidir (ve bunlar için yeteneklere sahip olmalıdır):
 - PPT'de eğitim müfredatı ve her seminer/modül için öğrenme hedefleri
 - Her seminer/modül için içerik
 - Grup dinamikleri ve özellikle zor durumlarla nasıl başa çıkılacağı
 - Didaktik öğretimi
- Bir eğitmenin bir diğer sorumluluğu da kendi vakalarınızla hazırlıklı olmaktır. Bir psikoterapist olarak yaşadığınız bazı vakaları seçip üzerinde düşünmek ve gerektiğinde bunları katılımcılarla paylaşmak.
- Eğitmen olduğunuzda danışanlarınız ve hastalarınızla çalışmayı bırakmayın. Bir psikoterapist olarak işinize bağlı kalmanız bir gerekliliktir.
- Her modülden sonra katılımcılardan geri bildirim isteyin, düşünün ve gerekiyorsa modülü öğretme şeklinizi yeniden şekillendirin.

WAPP ve standartları için sorumluluk

Yukarıdaki tüm sorumlulukların yanı sıra, WAPP ve standartlarıyla ilgili önemli bir sorumluluk daha vardır. Sonuncusu

WAPP yönetim kurulunun görevi, Pozitif Psikoterapi'nin dünya çapındaki öğretim şeklinin kalitesini artırmaya ve sürdürmeye odaklanmıştır. Bir eğitmen olarak standartları, etiği, içeriği ve bir psikoterapi okulu olarak WAPP'ın taleplerini bilmelisiniz. Benim tavsiyelerim şunlardır:

- WAPP standartlarını, Temel ve Ana Kurs müfredatlarını, PPT'de Kendini Deneyimleme / Kendini Keşfetme kılavuzlarını vb. okuyun ve bunlardan haberdar olun.
- Bir grubu organize ederken gerekli tüm adımları uygulayın: ilk görüşme, grup dokümantasyonu, sınav standartları, müfredat vb. Önerilen tüm bu adımların arkasında yılların deneyimi vardır ve bir eğitmen olarak işinizi kolaylaştıracaktır.
- Eğer bir organizatörle çalışıyorsanız, onun WAPP standartlarına (bkz. WAPP web sitesi) uyduğundan emin olun. Bu sadece onun sorumluluğu değildir.
- Bir eğitmen olarak bilgi ve deneyiminizi geliştirmek için WAPP'ın sağladığı kültürlerarası ortamı kullanın. WAPP'ın üyeleri için sağladığı seminerlere, konferanslara, kongrelere ve diğer etkinliklere katılın.
- Makaleler yazın, WAPP etkinliklerinde atölye çalışmalarına liderlik edin, kendinizi gösterin ve geri bildirim isteyin. Yaptıklarınızın okulumuzun gelişim yönüyle uyumlu olduğundan emin olmak için kendinizi gösterin. Deneyimlerinizi paylaşın, diğer gruplardan, merkezlerden, ülkelerden diğer meslektaşlarınızla konuşun.
- Sorularınız olduğunda WAPP Genel Merkezi ile iletişime geçin, etkinliklerin düzenlenmesine, alt gruplarla çalışmaya vb. dahil olun. WAPP'ın hepimize sağladığı imkânları kendi gelişiminiz için kullanın.

Katılımcılarınızı da aynı şeyi yapmaları için motive edin, onları WAPP ve her üye için sunduğu gelişim olanakları hakkında bilgilendirin.

Sonuç

Kaynaklarınızla yapabileceğinizin en iyisini yapın. Onların farkında olun, onları çalıştırın, geliştirin ve yaşadığınız sürece onları zımparalayın. Ve unutmayın 'Eğer hiç sahip olmadığınız bir şeyi istiyorsanız, o zaman hiç yapmadığınız bir şeyi yapın.' Nossrat Peseschkian.

Referanslar

- [1] **EĞİTİM STANDARTLARI - GENEL BAKIŞ (2022)**. Dünya Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi Derneği. URL :[https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/01/Trainings-in-Positive-](https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/01/Trainings-in-Positive-Psikoterapi-kisa-versiyon.pdf)
- [Psikoterapi-kisa-versiyon.pdf](https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/01/Trainings-in-Positive-Psikoterapi-kisa-versiyon.pdf) [erişim: 15.05.2022]
- [2] **PESCHKIAN, N. (1987)**. *Pozitif Psikoterapi. Yeni bir yöntemin teori ve pratiği*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag. (ilk Almanca baskı 1977)
- [3] **WAPP RESMİ WEB SİTESİ**. URL: www.positum.org [erişim: 15.05.2022]

RUH SAĞLIĞI SOSYAL HİZMETİ POZİTİF VE TRANSKÜLTÜREL PSİKOTERAPİ İLE KARŞILAŞTIĞINDA: BİPOLAR BOZUKLUĞU OLAN HASTALARA YÖNELİK SOSYAL HİZMET VAKALARI



Yanan Zhang 张雅楠

Huimin Comprehensive Service Association, Shenzhen
(Shenzhen, Çin) Profesyonel Hizmet Departmanı Direktörü
PPT'de Temel Danışman

E-posta: 1002630523@qq.com

Alındı 15.05.2022

Yayın için kabul edildi 30.06.2022

Yayınlandı 20.07.2022

Özet

Bu makale, 15 yıllık tıbbi geçmişi olan bir bipolar bozukluk rehabilitasyon hastasının sosyal hizmet vaka hizmeti vakasına müdahale etmek için teorik bir rehber olarak pozitif ve transkültürel psikoterapinin uygulanmasını göstermektedir. Pozitif ve transkültürel psikoterapinin uygulanmasından önceki hizmetimiz ve kafa karışıklığımız ile uygulanmasından sonraki sürprizler ve sonuçlar sunulmuştur. Makale, sosyal hizmet yöntemleri ile pozitif ve transkültürel psikoterapiyi birleştirerek sağlanan hizmetlerin analizine dayanarak danışanın yaşamındaki dört alandaki gerçek çatışmayı ve çatışma yanıt modelini ve danışan tarafından elde edilen sonuçları ve hizmetimizdeki değişimi göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: akıl hastalığı, bipolar bozukluk, pozitif psikoterapi, transkültürel psikoterapi, sosyal hizmet

Giriş

Bay T. bipolar bozukluktan muzdarip bir ruhsal rehabilitasyon hastasıdır ve hayatına son vererek acısına son vermek istemektedir.

"Bay T." çalıştığım Ruh Sağlığı Hizmet Merkezi'ne üye olarak kayıt yaptırdı ve ruhsal rehabilitasyon için sosyal hizmet hizmeti alıyor. Bu merkezde 6 kişiden oluşan profesyonel bir hizmet ekibi bulunmaktadır.

sosyal hizmet uzmanı, 1 psikolojik danışman ve 1 yardımcı personel. 2011 yılında servis ekibine göre "Bay T.", servis ekibinin yıllara dayanan hizmet deneyimi ve profesyonel eğitimlerine dayanan anlayışına dayanarak iyi bir iyileşme gösterdi. Özel becerilerinin çoğunu kullanabildi. Kendisi çok yetenekli bir adamdır. Bilgi ve becerileri kaligrafi, felsefe ve Budizm gibi pek çok alanı kapsamaktadır. Kendisi aynı zamanda Shenzhen Hattatlar Derneği üyesidir. Kaligrafi çalışmaları

ISSN2710-1460

uluslararası değişimlerde paylaşıldı ve birçok kez ortaklara hediye edildi. Her Bahar Bayramı'nda diğer Merkez üyeleri ve aileleri için "Bahar Bayramı beyitleri" yazıldı. Merkez üyelerinin büyük saygı duyduğu bu ağabeyimizin hat eserleri birçok kez ortaklarımıza hediye edildi ve uluslararası değişim toplantısında sergilendi. Ancak hastalığı belli şartlar ve koşullar altında hep nüksetmiş ve ne zaman durumu ciddileşse "intihar" fikri aklına gelmiştir. Geçtiğimiz on yıl içinde ekibimiz onu defalarca ölüm kalım çizgisinden kurtardı.

"Bay T. "nin durumunun temel nedenini bulmak ve böylece akıl hastalığı ataklarının sıklığını etkili bir şekilde kontrol etmek veya azaltmak için, Kasım 2020'de "Bay T." tekrar hastalandığında, daha etkili çalışma yöntemleri bulmak için vakayı pozitif ve transkültürel psikoterapi ile gözden geçirmeye ve analiz etmeye karar verdik. Bu bizim için yeni bir meydan okuma ve konuydu. Cesaret verici bir şekilde, bu girişim büyük bir sürpriz oldu.

Metodoloji

Pozitif transkültürel psikoterapi şunu öğretir: "Hastaların durumu - ve sadece akıl hastalarının değil

Hasta - birçok yönden uzun süre tek ayağı üzerinde duran bir kişinin durumuna benzer. Bir süre sonra kaslara kramp girer ve yük binen bacak ağrımaya başlar. Kişi dengesini güçlkle koruyabilir. Sadece bacak ağrımaz: bu duruşa alışık olmayan tüm kas sistemine kramp girmeye başlar. Acı dayanılmaz hale gelir ve kişi yardım için ağlar."

Bu durumda, çeşitli yardımcıları ona yaklaşır. İnsanlar dört çeşit bilişsel yetenek ortamına sahiptir,

Yargı oluşturmanın standardı ve ölçütüdürler, insanların deneyim olasılıklarına tam anlamıyla yer verebilirler. Gelişim sırasında farklılaşırlar ve bir kişinin kendisini ve etrafındaki dünyayı algılama şeklini belirlerler.

Onlar:

1. Duyular
2. Sebep
3. Gelenek
4. Sezgi

Dört modun da işleyişi az ya da çok "bilinçdışı" tarafından belirlenir. (Peseschkian S. 1) "İnsan doğduğunda *tabula rasa* değildir, daha ziyade, bu imgeye sadık kalmak gerekirse, henüz okunaksız ya da okunmamış bir kağıttır. Onun kapasiteleri - insan gelişiminin temeli - olgunlaşmayı ve çevrenin faydalı yardımını gerektirir."

"Herhangi bir anda, uygun koşullar yaratıldığında. Her insan bu tür kapasitelere sahiptir. Gelişim sürecinde şekillenip şekillenmemeleri beden, çevrenin ve zamanın elverişli ya da engelleyici koşullarına bağlıdır. Dürtülerle ilişkili olarak, kapasiteler daha plastiktir ve çevrenin rezonansına daha güçlü bir şekilde tabidir."

Gerçek Kapasiteler

İçerik açısından, psikolojik olarak gerçek olan bu normlar, *ikincil* ve *birincil kapasiteler* olarak adlandırdığımız iki temel kategoriye ayrılabilir.

İkincil kapasiteler bilme kapasitesinin bir ifadesidir ve bilginin aktarılmasına dayanır. Bunlarda bireyin sosyal grubunun başarı normları yansıtılır. Bunlar arasında *dakiklik, temizlik, düzenlilik, itaat, nezaket, dürüstlük, sadakat, adalet, çalışkanlık/başarı, tutumluluk, güvenilirlik, hassasiyet ve vicdanlılık yer alır.*

Birincil kapasiteler sevme kapasitesiyle ilgilidir. Ağırlıklı olarak duygusal alanla ilgilidirler ve tıpkı ikincil kapasiteler gibi esas olarak referans kişilerle, özellikle de anne ve babayla olan ilişkinin önemli bir rol oynadığı kişiler arası ilişkilerde gelişirler. Birincil kapasiteler *sevgi* (duygusallık), *model olma, sabır, zaman, temas, cinsellik, güven, itimat, umut, inanç, şüphe, kesinlik* ve *birlik* gibi kategorileri kapsar." (Peseschkian, Sf. 54-55.)

Ziyaretçileri "sorunlu kişi" olarak değil, bir hazine olarak gördüğümüzde, danışana pratik yeteneklerini bulması için eşlik ettiğimizde ve bu yetenekleri "aktif olarak yorumladığımızda". Daha fazla pratik yeteneği keşfetmek, dengelemek ve uygun şekilde kullanırken geliştirmek için, genellikle daha fazla kaynağa sahip olabilir ve 1 + 1'in 2'den fazla olduğu hizmet etkisini elde edebilirsiniz.

Tartışma

3.1. Vaka geçmişi

Bay T., 40'lı yaşlarında, gözlüklü, geniş bilgi birikimine ve zarif tavırlara sahip orta yaşlı bir adamdır.

2008 yılında bir psikiyatri hastanesi tarafından kendisine bipolar bozukluk teşhisi konmuştur. Mani ve/veya majör depresyonun bir arada veya dönüşümlü olarak görülmesi ile karakterizedir. Mani belirtileri başlıca dikkatsizlik, hiperaktivite ve dürtüselliktir. Öte yandan majör depresyon, en az 2 hafta süren depresif ruh hali veya ilgi ya da zevk azalması atakları ve tipik ilişkili semptomlarla (örn. uyku, iştah veya aktivite seviyelerinde değişiklikler, yorgunluk, konsantrasyon güçlüğü, değersizlik duyguları veya aşırı kendini suçlama, intihar düşünceleri veya davranışları) karakterizedir.

Bay T. felsefeyi, Budizm'i, iyi okumayı ve yumuşak kaligrafi yazmayı seviyor. Budizm, Hristiyanlık, felsefe, tarih, politika, tıp, psikoloji... üzerine kitaplar düzgün raflarda sergilenmektedir. Sosyal hizmet uzmanları ve diğer ortaklarla sohbet ederken zarif bir şövalye gibidir, her zaman centilmen ve kibar bir tavır sergiler.

2020 sonbaharında Bay T. yeniden hastalanmaya başladı. Sürekli uykusuzluk, yeme güçlükleri, kontrol edilemeyen sigara içme ve intihar düşünceleri ortaya çıktı. Aynı zamanda, kalp bypass ameliyatından hemen sonra, fiziksel ve ruhsal acılar öyle bir noktaya ulaştı ki

hastaneye yatırılması gerektiğini söyledi. 3 Kasım 2020 günü saat 15:00'te ortağım ve ben Bay T'nin evine döndük ve Bay T'ye pozitif psikoterapi fikirleri ve yöntemleriyle yardım ettik.

3.2. Gerçekçi çatışmanın birleştirilmesi

Bay T. ile birlikte çalışarak gerçekçi çatışmalarını taramak ve sunmak için denge modelini kullanıyoruz. Şekil 1'e bakınız:

Vücut/duygular:

Yemek yiyememe (günde 2 küçük çörek), iyi uyuyamama (bütün gece uykusuzluk), aşırı fiziksel yorgunluk, hafıza kaybı; kontrol edilemeyen öfke, depresyon, anksiyete, suçluluk, yalnızlık, hayal kırıklığı, yalnız kalmak, ölmek isteme.

Gelecek/fantezi: umutsuzluk hissi; halihazırda neredeyse tamamlanmış 3 intihar planı öngörmüş, ancak öldürmenin cehenneme yol açacağından korkmuş (Budizm)

İlişkiler/gelenekler:

Sosyalleşme - evde yalnız, çevrimdışı sosyalleşme neredeyse kesintiye uğradı.

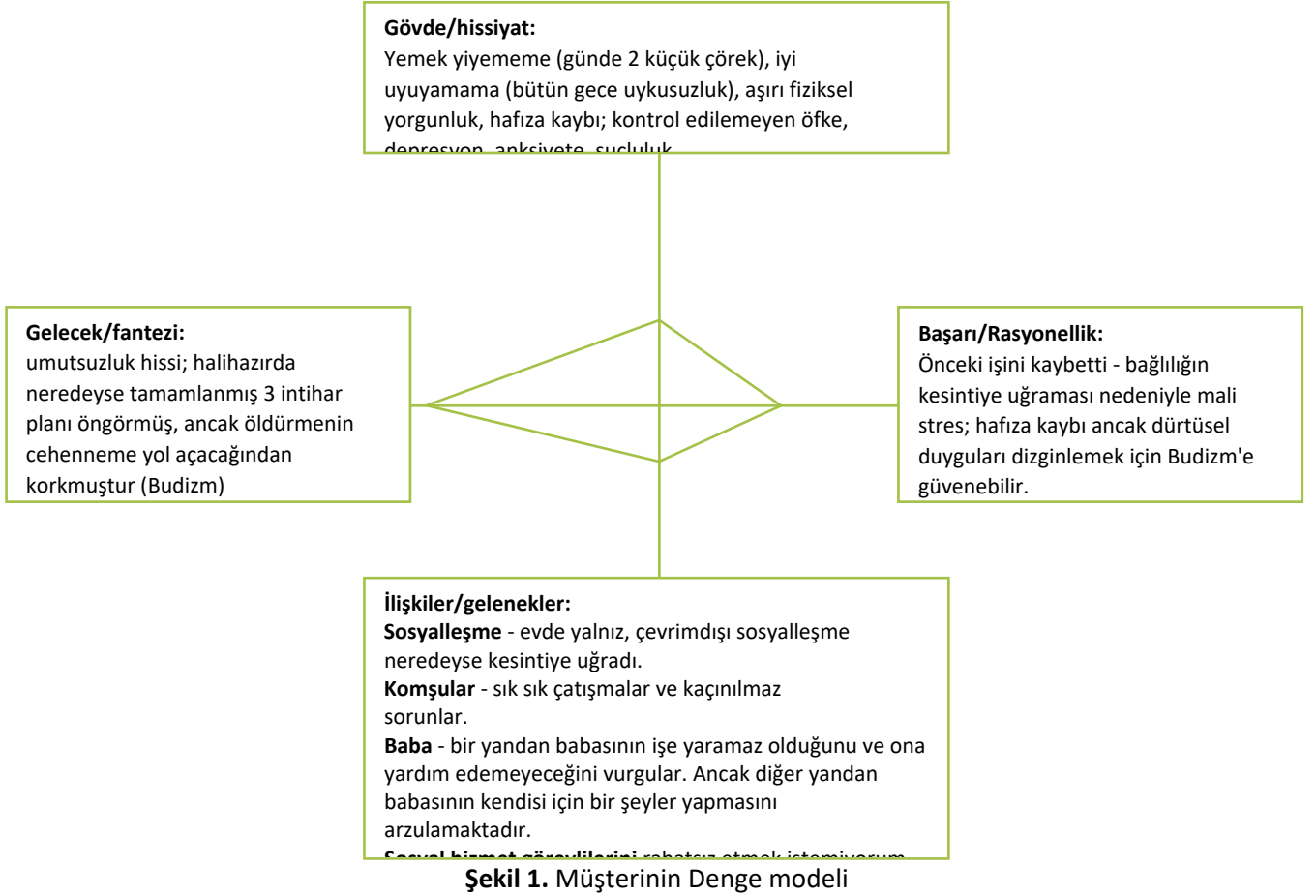
Komşular - sık sık çatışmalar ve kaçınılmaz sorunlar.

Baba - bir yandan babasının işe yaramaz olduğunu ve ona yardım edemeyeceğini vurgular. Ancak diğer yandan babasının kendisi için bir şeyler yapmasını arzulamaktadır.

Sosyal hizmet uzmanlarını rahatsız etmek istemiyorum

Başarı/Rasyonellik:

Önceki işini kaybetti - bağlılığın kesintiye uğraması nedeniyle mali stres; hafıza kaybı ancak dürtüsel duyguları dizginlemek için Budizm'e güvenebilir.



Şekil 1. Müşterinin Denge modeli

3.3. Çatışma tepkilerinin tartışılması

Şekil 1'in gösterimi aracılığıyla, Bay T.'nin hastaneye yatırılması gereken bir durumda olduğu tespit edilebilir. Ancak Bay T. hastaneye yatmaya karşı her zaman son derece dirençli olmuştur. Çünkü önceki deneyimlerinde, her hastaneye yatıştan sonra, uzun bir süre boyunca "yavaş tepki, hafıza kaybı" meydana gelecek, geçmişte öğrendiği ve ustalaştığı birçok bilgi ve beceriyi unutacaktır.

Bay T'nin sözleriyle: " Uzun bir süre kendimi yürüyen bir ceset gibi, ölü bir adam gibi hissettim. Ölmeyi tercih ederdim, asla atık bir insan olmak istemezdim, bu tür bir kendimle yüzleşmem. "Her zaman centilmen ve bilgili bir figürü korumasını talep etti; hayatta, kendini iyi yönetebilen ve saygı duyulmayı, güvenilmeyi ve güvenilir olmayı hak eden bir adam olarak.

Uzun bir süre önce hepimiz onun için en önemli şeyin "yetenek ve başarı" olduğunu düşündük. Bu yüzden ona yeteneğini gösterme fırsatı vermek, zamanında onaylamak ve cesaretlendirmek için pek çok şey yaptık. Ancak, bu etkili bir yol gibi görünmüyor, her zaman depresyondan kaçınamamasına neden olan bazı daha karmaşık faktörler olduğunu görüyoruz.

Bu incelemeden sonra, aslında Bay T. için "İlişki "nin daha fazla değer verdiği şey olduğunu, [onun için] yaşamdan bile daha önemli olduğunu gördük. Çünkü sadece sürekli öğrenme, bilgi ve zevk yoluyla başkaları tarafından, özellikle de onu tanıyan ve önemseyenler tarafından tanınabilir, ancak hastalığın etkisi öğrenme ve gösterme garantisini bozar ve dikkat ve ilginin kaybolmasından korkar, bu da güçlü bir iç çatışmaya neden olur. Şekil 2'ye bakınız:



Şekil 2. Müşterinin çatışmaları

Kırk yıl önce babası, çocuğunu kendisinden daha iyi bir insan yapmak için Bay T. dört ya da beş yaşındayken ilkokula göndermiş. Mühendis olan babası, çocuklarına ve ailesine daha iyi koşullar sağlamak için tüm yıl boyunca dışarıda çalışıyor. Çok yüksek başarılar elde etmesine rağmen, bu nedenle eve gitmek için çok az fırsatı vardır. Öte yandan Bay T. okuma güçlüğü çekiyordu ve ilkokula devam edemiyordu. Sınıf arkadaşlarının ve öğretmenlerinin takdirini kazanamadığı gibi, kardeşinin doğumundan sonra annesi tarafından da terk edilmiştir.

Babası her zaman hoşgörüyü teşvik etti ve okuma fırsatını kaybetmiş olan Bay T.'ye kendi kendine çalışarak okumayı öğrenmesi ve kendini geliştirerek hattatlar ve ressamlar derneğine üye olması için ilham verdi. Çalışmaları ona büyük takdir kazandı ve aynı derecede başarılı birçok arkadaş edindi.

Ancak, hastalık nedeniyle tekrar tekrar hastaneye kaldırıldıktan sonra, mükemmel arkadaşlarını ve aurasını kaybetmeye başladı, hatta normal bir şekilde çalışamaz hale geldi ve istikrarlı bir gelirini kaybetti. Yaşın ilerlemesiyle birlikte babasının yaşlılığı, birçok konuda güçsüzleşmesine yol açtı. Bay T. her zaman babasının kendisiyle ilgili o kadar hayal kırıklığına uğradığını hissetti ki kendisiyle ilgilenmek istemeyi bıraktı.

Bay T'nin bilinçaltında, başarı ve zevk kaybı, arkadaşlarından ilgi ve takdir görememek anlamına gelir.

Baba. Hastalığın semptomları da geçmişteki yeteneklerini, başarılarını ve zevklerini sürekli olarak kaybetmesine neden olmuştur. İç çatışmanın acısı "gelecek / fantezi" alanındaki semptomlar yoluyla tepki verir. Örneğin: "kabuslar, uykusuzluk, intihar / öldürme düşünceleri vb."

Dolayısıyla, Bay T. için çatışma çözümünün odak noktası bir "ilişkiye" duyduğu ihtiyaçtır. "Başarı hayattan daha üstündür" çünkü bilinçaltında "başarı babasının sevgisini kazanmak demektir".

3.4. Hizmet geliştirme süreci

Yukarıdaki analize dayanarak, Bay T.'nin durumunu temel çatışma, gerçek çatışma, iç çatışma ve çatışma yanıt modeli aracılığıyla inceledik ve hizmet sunumunun odağını bulduk. Yani, yapmamız gereken şey, orijinal yeteneklerini korurken, nispeten unutma, görmezden gelme veya başaramama ve tatmin olmama yeteneğini geliştirmektir.

Böylece, Bay T'nin hizmet planını başarılarının deneyimini sürdüreceği şekilde ayarlamaya başladık. Aynı zamanda, daha çok ilişki perspektifinden başladık. Pozitif psikoterapi teorisi ve teknik yardımıyla birlikte vaka danışmanlığı, grup aktiviteleri, rehabilitasyon eğitimi ve diğer çalışma yöntemlerini kullandık. Bu, Bay T.'nin dengesizliğini onarmasına ve değişimin etkisini elde etmesine yardımcı olmak için ilişkinin hasadını ve hissini keşfetmesini ve deneyimlemesini sağlar.

Sürdürmek için rehabilitasyon eğitimine bağlılık

ve başarı alanındaki deneyimi geliştirmek

Bay T.'yi hizmet merkezinin "Sevgi Kütüphanesi" nin yöneticisi olarak hareket etmeye davet ettik ve kendisiyle kütüphanenin işleyişi ve yönetim şekli hakkında görüştük. Sonraki iki ay içinde Bay T. merkezdeki diğer hayatta kalanlara liderlik ederek bağışlanan 170 kitabı tasnif edip numaralandırdı, sevgi kütüphanesi için bir ödünç verme ve yönetim sistemi kurdu ve Bay T. hayatta kalanları bunu yönetmeleri için organize etti.

Birlikte "sevgi kütüphanesine" geldiler ve haftada iki kez ödünç kitap aldılar. Bay T. haftada iki kez nöbet tutmaktan rehabilitasyon eğitimi için yavaş yavaş merkeze döndü. Kendine güvenen, zarif Bay T. herkesin görüş alanına geri döndü.

Grup faaliyetlerine katılım ve ilişkilerdeki destek ağlarında güçlenme

Bay T. cesaretlendirildi ve merkezin Okuma Grubuna kaydoldu. Etkinlik sırasında, en sevdiği kitapları okuyup diğer hayatta kalanlarla paylaşıyor, kitapların içeriğine dair kendi anlayışlarını ve herkese ait hikayeleri anlatıyorlar. Her grup üyesi birbiriyle paylaşıyor, birbirini dinliyor, kucaklıyor ve cesaretlendiriyor. Sosyal hizmet uzmanının rehberliğinde Bay T., paylaşımında yeterince iyi olmadığında, diğer ekip üyelerinin şikayet etmediğini veya hayal kırıklığına uğramadığını, ancak zamanında yanıt ve geri bildirim verdiğini; ekip üyeleri birbirlerine beklentilerini dürüstçe ifade ettiğinde, yanlış anlaşılmanın açıklığa kavuşturulması ve ilişkinin sağlaştırılması süreci olduğunu fark etti.

Görüşme ve danışmanlık, babasına olan bağlılığını ve beklentilerini görmesine ve babasının sevgisi ve takdiriyle yüzleşmesine yardımcı oldu

Günlük özel ders ve görüşmede, Bay T'nin babasıyla ilgili ifadesine daha fazla dikkat ettik ve yeniden anlatım, olumlu yorumlama ve onaylama yaptık. Bu, babasının sevgisinden ve takdirinden emin olmasını sağlamak ve bir gün babasının takdirini ve ilgisini kaybedeceğinden "endişelendiği" için "başarıyı kaybetmekten" korktuğunu fark etmek ve böylece babasının çabalarını (sadece baba değil, aynı zamanda diğer arkadaşlar ve merkez üyeleri, sosyal hizmet uzmanları, diğer toplum çalışanları vb.) Günlük özel ders ve mülakatta, Mr.

T'nin babasıyla ilgili ifadesi tekrarlandı, olumlu yorumlandı ve onaylandı. Bu, ona babasının sevgisi ve takdiri konusunda güvence vermek ve "başarıyı kaybetmekten" korktuğunu fark etmesine yardımcı olmak içindi çünkü bir gün babasının takdirini ve ilgisini kaybedeceğinden "endişeleniyor" ve böylece babasının çabalarını (sadece baba değil, aynı zamanda diğer arkadaşlar ve merkez üyeleri, sosyal hizmet uzmanları, diğer toplum çalışanları vb.)

Etkinlikteki zorlukları ve fırsatları yakalayın ve hizmetin dönüm noktasını getirin.

Bay T.: Aslında babam çok işe yaramaz, benimle ilgilenmek istemiyor, sıkılıyor, geçen gün bana eşlik etti... ama çok pahalı, parası yetmiyor... Boş ver, ben böyleyim, benimle ilgilenmek istemiyor, gerçekten bir şey bekleyemez, bir şey yapabilir, hiçbir şey yapamaz.

Sosyal hizmet uzmanı: Pek çok konuşmamızda babanızdan ve pek çok babanın sizin için yaptığı belirli şeylerden bahsettiğinizi duyduk.

Bay T.: Evet, evet, o benimle..., o da benimle..., onda var ama yapamıyor.

Sosyal hizmet görevlisi: Yorgun ya da yaşlı olduğu için size eşlik edemeyeceğinden endişe ediyorsunuz, değil mi? Ayrıca babanızın sizin için çok çalışmasını önemseydiğinizi hissediyorum.

Öyle görünüyor. Ne de olsa yaşlı ve hep benimle uğraşiyor. Artık neredeyse hareket edemiyor ve sıkılmış olmalı.

Sosyal hizmet görevlisi: Babanızın sizin hakkınızda ne düşündüğünü çok önemseydiğinizi hissediyoruz. Sizinle daha önce konuştuğumuzda sık sık bilinçsizce çocukluğunuzdan bahsediyordunuz. Çok düzenli olmak, işinizde her zaman elinizden gelenin en iyisini yapmak ve babanıza benzemek gibi birçok harika yeteneğiniz olduğunu düşünüyoruz.

Bay T.: Gerçekten, o artık yaşlı, elinden geleni yapıyor. Gencken mühendisti. mükemmel bir mühendis tiyivdi.

3.6. Davanın dönüm noktası

Yaklaşık 2 ay süren rehabilitasyon eğitiminin ardından Bay T'nin durumunu değerlendirdik ve eskisinden çok daha iyi olduğunu gördük. Artık rehabilitasyon eğitimine katılmak için merkeze gelebiliyor, 24 saat evde tek başına kalmıyordu. İntihar düşünceleri arasındaki sıklık, yoğun programla birlikte uzadı ve artık merkez üyeleri dışındaki arkadaşlarıyla iletişime geçmek için inisiyatif alabiliyordu. Bay T.'den 3 Ocak 2021 akşamı bir telefon daha aldım ve akıl hastaları için bir yer olduğunu söyledi.

Bay T. dedi ki: "Buraya konulan akıl hastaları dışarı çıkamazlar/çıkmazlar, içeride yaşlı ölümler, topluma zarar vermezler, benim gibi, topluma bir katkısı yok, dışarıda yaşamak size yükü artırmaktır, bin bir gün, acıyı kontrol edemiyorum, babam kötü ve beni etkileyecek, sanırım hayatımın sonuna kadar orada kalacağım."

Bay T'nin ifadesinden "kendini terk etme" durumunu görebiliriz. Hizmetlerimizin alıcısının geri çekileceğinden ve "önceki hizmet etkisinin orijinal şekline geri döneceğinden" endişe ve hayal kırıklığı yaşayacağından endişe edeceğiz. Bobin içi ve anti-empati ortaya çıkarsa, acı verici duygusal deneyimler yaşanabilir.

Ancak, olumlu bir bakış açısıyla, bu ifadede, hastaneye yatmaktan, edindiği bilgileri, gelişimi, başarıları ve zevkleri kaybetmekten çok korkan Bay T.'nin "kendini kilitleme" fikrine sahip olmak için inisiyatif alacağını da bulabiliriz! Bu onun için hayattan daha önemli bir şey olarak görülüyordu!

Bu fikrin kökeni hala "önemli ilişki", babalar, komşular, personel ve hatta sosyal istikrarla ilgilidir. İlişki nedeniyle direnç ve bu ilişki nedeniyle vazgeçme söz konusudur. Bizim görüşümüze göre bu ilişkiler değişime fırsat vermektedir.

Sosyal hizmet görevlisi: "Çok şaşırdım ve duygulandım. Hastaneye kapatılmaya bu kadar direnen ve hayatının değerini kaybetmekten bu kadar korkan Bay T., bugün başkalarını incitmemek ve insanlarıyla ilgilenmek için böylesine "cesur" bir fikre sahip olacak. Böylesine zor şeylerin üstesinden gelmeye cesaret edebiliyorsa, onu ne yenebilir ki?! Bu ne kadar güçlü bir kuvvet ah, cesur bir asker gibi, o kadar taze ki her zaman oradaydın ah! Bay T.: Sana özellikle söylemek istiyorum ki, seni önemseyen insanlar her zaman oradaydı ve seni eğitmek ve onlarla birlikte çalışmak için bekliyordardı."

Bu görüşmeden üç saat sonra Bay T.'den bir mesaj aldım. Bana toplum polisinin yardımıyla yeşil kanaldan Corning Hastanesi'ne kabul edildiğini ve taburcu olduktan sonra merkeze dönmeyi dört gözle beklediğini söyledi.

Sonuçlar

Yarım ay sonra, Bay T. doktordan telefonu kullanmak için bir şans istedi. Beni telefonla aradı.

telefon etti. Garip olduğunu söyledi ve bu sefer doktor ona herhangi bir ilaç yazmadı ve kendisi de şaşırtıcı derecede sakindi. Günde üç öğün normal yemek yiyorum, düzenli bir programım var ve geceleri iyi uyuyorum, intiharla ilgili şeyleri düşünmeyeceğim, ayrıca o can sıkıcı şeyleri de düşünmüyorum. Hem fiziksel hem de ruhsal durumum çok daha iyi, ki bu son birkaç on yıldır olmamıştı."

Bir ay sonra, Bay T. toplumun yardımıyla taburcu işlemlerini gerçekleştirdi.

2021 yılı boyunca, Bay T. nispeten düzenli katılım ve eğitim günlerine geri döndü. Sık sık diğer mağdurlarla görüşüyor, sevgi kütüphanesini yönetiyor ve merkez tarafından yürütülen diğer faaliyetlere elinden geldiğince katılıyor. Bir yıl geçti ve Shenzhen'e sonbahar geldi. Bay T'nin istikrarlı durumu bir yıl boyunca sürdü.

Bu değişim, Bay T'nin ilişkiler alanındaki iç çatışmalarının çözümüne dayanıyordu. Bu, ilişkiler alanındaki ihtiyaçları tespit edilip karşılandıktan sonra gerçekleşmiştir. Başarı alanları korunduğunda ve ilişki alanları geliştiğinde, dengesizlik yavaş yavaş dengelenme eğilimine girecektir. Sonunda tekrar normal bir hayat yaşayacaktır.

Sonuç

Sosyal hizmet ve psikolojik danışmanlık iki profesyonel alana ait olsa da, her birinin kendi profesyonel teorileri, çalışma yöntemleri, çalışma kuralları ve değerleri vardır. Ancak bu durum iki alan arasındaki işbirliğini etkilemez. Sosyal hizmet uzmanları pozitif ve transkültürel psikoterapi tekniklerini öğrendiklerinde, bunları profesyonel sosyal hizmetin fikirleri, teorileri, çalışma yöntemleri ve becerileri ile birleştirebilirler. Bu, sosyal hizmet uzmanlarının müracaatçıları daha iyi anlamak, onlara yardım etmek ve iyi sonuçlar elde etmek için daha fazla kaynak elde etmelerine yardımcı olabilir.

Elbette, alanlar arası bilgi ve teknolojiden alıntı yaparken, kendi mesleki rolümüz hakkında kafa karışıklığına yol açmamamız, sosyal hizmet uzmanlarını psikolojik danışmanlara ya da psikolojik danışmanları sosyal hizmet uzmanlarına dönüştürmememiz gerektiği unutulmamalıdır. Burada, iki uzmanlık alanı arasındaki karşılıklı destek ve işbirliğini tartışıyoruz.

Bu durumda, pozitif ve transkültürel psikoterapinin pratik sonuçları uygulanmıştır ve bu da yukarıdaki görüşü doğrulamaktadır.

Sosyal hizmet hizmetimde, 2010 yılından bu yana, sosyal hizmet hizmetinde pozitif transkültürel psikoterapiyi öğrenmek ve uygulamaya çalışmak için meslektaşlarımla iletişime geçtim. 2018 yılında kurumlar, dört yıl önce profesyonel ekipler tarafından sosyal hizmet yürütmek için "pozitif ve transkültürel psikoterapi teknolojisinin uygulanmasını" geliştirmek için inisiyatif almaya başladı, 12 çalışan "pozitif ve transkültürel psikoterapi danışmanı" sertifikasını aldı. Öğrenme ve uygulama sürecinde bize çok etkili bir yardım sağlıyor. Ayrıca, pozitif ve transkültürel psikoterapinin yerel sosyal hizmetlerle birlikte pratik olarak araştırılması ve teşvik edilmesi konusunda da kararlıyız.

Referanslar

- [1] PESCHKIAN, N. (1985). Pozitif Psikoterapi. Theorie und Praxis einer neuen Methode. Fischer (Tb.), Frankfurt.
- [2] FIRST, M. B. (2013). Dsm-5(r) Ayırıcı Tanı El Kitabı. AMERİKAN PSİKİYATRİ DERNEĞİ YAYINI; 1. baskı. 322 p.

Araştırma sınırlamaları

Bizim uygulama sürecimizde vakaların bireysel farklılıkları var, dolayısıyla kişiye özel uygulamalar söz konusu ve biz bu terapiyi sadece hizmet sürecinde şaşırtıcı bir etki elde etmek için kullanıyoruz. Ancak araştırma için elimizde çok sayıda vaka yok.

Teşekkür

Eğitmen: Jie Deng, PPT Temel Eğitmeni

Çalışma ortakları:

- Zhu Xiansheng Xian-Sheng Zhu (Huimin Comprehensive Service Co., Ltd, Nanshan Bölgesi, Shenzhen, PPT Temel Danışmanı)
- Ji-Ying Li (Huimin Comprehensive Service Co., Ltd., Nanshan Bölgesi, Shenzhen, PPT Temel Danışmanı)
- Zhe-Qi Yang, (Huimin Comprehensive Service Co., Ltd., Nanshan Bölgesi, Shenzhen)

Sağlanan fonlar

Nanshan Engelliler Federasyonu-Aile üyeleri.

ŞİDDET MAĞDURU KADIN VE KIZ ÇOCUKLARI İÇİN BULGAR HALK MASALLARIYLA ÇALIŞMA OLANAKLARI



Veronika Ivanova

Doktora, klinik psikolog,
Sertifikalı Pozitif Psikoterapist (Varna, Bulgaristan)
Varna Tıp Üniversitesi'nde Baş Yardımcı Doçent

E-posta:

veronica_ivanovi@abv.bg

ORCID: [0000-0002-9237-5496](https://orcid.org/0000-0002-9237-5496)

Alındı 15.05.2022

Yayın için kabul edildi 30.06.2022

Yayımlandı 20.07.2022

Özet

Bu raporun amacı, fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalan kadın ve kız çocuklarının Bulgar halk masallarındaki kadın imgelerini kullanarak cinsiyetlerini yeniden sevmeyi nasıl öğrenebileceklerini ve kadının doğasının, kırılganlığına rağmen, güzel olduğuna ve iyilik ve yaşam yarattığına dair inançlarını nasıl güçlendirebileceklerini açıklamaktır. Travmatik bir olay yaşamış kadın ve kız çocuklarıyla masallarla çalışmanın yüksek verimliliği dikkate alınarak klinik uygulamadan birkaç vaka sunulacaktır. Bulgaristan'ın masal mirasında yer alan bazı imgeler analiz edilecektir. Kriz çalışmasının sadece kriz danışmanlığı düzeyinde kalmadığını, daha derin bir psikoterapi sürecine girdiğini göstermek için bazı klinik notlar sunulacaktır.

Anahtar Kelimeler: erken psikoz, ergen, pozitif psikoterapi, danışmanlık

Giriş

Kadın ve kız çocuklarıyla klinik ve ayaktan psikoterapi vakalarına ilişkin istatistikler, vakaların %65'inde cinsel ve fiziksel şiddete ilişkin psikotraumatik deneyimler olduğunu göstermektedir; buna kız çocukları ve kadınların şiddetin doğrudan mağduru değil tanığı olduğu vakalar da dahildir. Bu tür vakalarda psikoterapinin en zor görevlerinden biri kadınlığa geri dönüştür. Bu kadınlardan bazıları, erkeklerin aşağılama ve şiddetine maruz kaldıkları ya da tanık oldukları için kendi cinsiyetlerine karşı nefret ve öfke duymaktadır. Hala ataerkil olan Bulgar kültüründe şiddet hakkında konuşulmaz, mağdur kendini suçlu ve aşağılanmış hisseder ve

kanunen fail aleyhine delil elde edilmesi

İcra kurumları, ifadesinin doğru olduğunu "kanıtlamak" zorunda olan mağdur için çoğu zaman ek bir aşağılanmadır. Kadınlığa ve kadın olmanın güzelliğine geri dönüş, pozitif psikoterapi yöntemlerinin ve masalların iyileştirici rolünün önemli bir rol oynadığı uzun ve devam eden bir içsel süreçtir.

Ruth Block (1996) gibi araştırmacılar, travmatik kadın hikayesinin - büyükanne, anne ve kız çocuğu hakkında - rolünü araştırmışlardır; bu hikaye, masal gibi olmasa da, bilim dilinin masal diliyle nasıl ilişkili olabileceğini ve bu kadar keskin bir şekilde zıtlaşabileceğini göstermektedir. Uygulamada, şiddete maruz kalan kadınlar ve kız çocukları için genellikle iki tür yaralanma ayırt edilmektedir: tip 1 - beklenmedik, öngörülemeyen, tek seferlik olaylar; tip 2

travma - kronik olarak tekrarlayan, genellikle fiziksel, psikolojik ve cinsel istismar. Her iki yaralanma türü de tedavi ve terapi için farklı yaklaşımlar gerektirir (Saxe 2007). Kalshed, Travmanın İç Dünyası adlı çalışmasında, dünya masallarında iyileşmenin rolünü vurgular. Bu masalarda, Bulgar masallarında olduğu gibi, talihsizlik ya da masumiyetin insan dünyası, yaşlı büyücü tarafından tanıtılan transpersonal güçler tarafından temsil edilen başka bir ışıltıya karşı bir tür kontrpuan olarak var olur. Bulgar halk masallarının ve bu masallardaki kadın imgesinin incelenmesinde Baichinska'nın (2009) katkısı şüphesiz çok büyüktür. Baichinska çalışmasında kadın karakterleri kurban ve kahraman olmak üzere iki ana gruba ayırmıştır. Masalların psikoterapide pratik kullanımının, şiddete maruz kalan kadın ve kız çocuklarında kurbandan kahramana doğru bir bağlantı ve geçiş olduğunu gösterdiğini ekleyebilirim. Bulgar halk masallarıyla çalışma deneyimlerini paylaşan bir diğer yazar Marinova (2013), "Bulgaristan'da Pozitif Psikoterapinin 20 Yılı" adlı derlemesinde, Bulgar halk masalları ile kullanılan Doğu benzetmeleri, evrensel sesleri ve uygunlukları arasında bir benzerlik görmektedir.

Pozitif psikoterapide, benzetmelerin ve masalların kullanımı yerleşik bir yöntemdir. (Peseschkian 2008). Kültürlerarası bakış açısıyla, dışıl imgenin masalarda nasıl geliştiğini görüyoruz ve bunlar kişinin kendi kolektif bilinçdışından, yerel halk masallarından geldiğinde, psikoterapistin çalışmasında özel bir önem kazanıyor ve ön plana çıkıyor ve belirli travmatik olaylar ikincil kalıyor.

Metodoloji

Klinik Notlar:

14 yaşında bir kız çocuğu vakası, aile içi ve dışı şiddete bağlı psikotravma, 4 yaşında annesi tarafından terk edilmiş, eve döndüğünde büyükanne ve büyükbabası tarafından büyütülmüş, evden kaçmış, tecavüz girişimi, evde ve bir uyuşturucu grubunda dayak. Kız, yaşlı bir insanın ifade ve davranışlarını, ancak bir çocuğun duygusal kırılmasını gösteriyor. Kendisini "yalnız bir kız, terk edilmiş, dışlanmış, kimsesi olmayan" biri olarak görüyor. İki kadın karakterle birlikte çalışırken, başlangıçta bir direnç ortaya çıkıyor: "Bütün bunların ne anlama geldiğini anlamıyorum." Projeksiyon, önemli kadın karaktere karşı hem onun gibi olma arzusu hem de rekabet ve rekabet gibi çelişkili duyguları ortaya çıkarır. Erkek imgesini "soğuk, kasvetli" olarak tanımlıyor ve kadın "sevgi dolu, ... onu kendine çekiyor, ama o sanki bir kafeste ve kaçmak istiyor." Olası bir yorum, kişinin kendi ebeveyn ailesinin psikotravmatik deneyimiyle ilgilidir. Terapötik çalışmada, kız kendini bir ebeveynle özdeşleştirir.

Birbiriyle rekabet eden ilişkilere sahip olma eğiliminde olan önemli kadın imgesi - altın kız ve siyah kız, tembel, kötü, huzursuz siyah kız oynayarak eğleniyor, ta ki yavaş yavaş kendisinde ve diğerinin bazı kısımlarında - altın kız tanımaya başlayana kadar.

Başka bir kız 14 yaşında, 7 yaşından önce yetişkin erkekler (annenin partneri) tarafından birden fazla tecavüze uğramış, ihmal edilmiş, aç bırakılmış, esaret altında. Anneye psikiyatrik tanı konmuş. Kız, koruyucu ailelerle yaşadığı evi ateşe verme girişiminden sonra geliyor. Kızın ismi koruyucu aile tarafından değiştirilmiş, bu da mevcut psikotravmatik durumlarla terapötik çalışmanın zorluğunu artırıyor. "Sana her şeyi şimdi mi anlatmamı istersin yoksa önce mi? Bu kötü şeyler hakkında ..." "Kaç kere anlatmak zorunda kaldın?" ... "Bilmiyorum, çok fazla", sanki konuyu tekrarlamaktan yorulmuş gibi. "Kötü şeyleri anlattıktan sonra nasıl hissediyorsunuz?" Kötü. "Tekrar etmenin sana yardımı oluyor mu? ...", "Hayır, sonrasında daha kötü hissediyorum" ... "Adım değişti, eskiden farklı telaffuz ederdim. "Hep denizkızı olmayı hayal ettim, nedenini bilmiyorum, hatta denizkızı olmanın birkaç yolunu biliyorum. Dolunayda yapılıyor, soğuk suyla doldurabiliyorsun ama ben henüz yapmadım, işe yarıyor mu bilmiyorum. Aksi takdirde, bacaklarınızı birbirine yapıştırmanın bir yolu vardı. " En sevdiğim kitap Evsizler. Çocuk fantezilerinde, yaşadığı psikotravmaya dayanamayan bir masal karakteri seçiyor. Kız, ergenlik dönemine özgü, ancak kızın aktif psikotravmatik deneyimleriyle daha da şiddetlenen ciddi bir kimlik krizi içindedir. Temel çatışma "Ben kimim, nasılım, anneme benziyor muyum?" sorularının cevabıyla ilgilidir. Normal şartlar altında, ergenlik dönemindeki özdeşleşme süreci bir krizdir ve yaşanan travmatik olaylar söz konusu olduğunda, süreç karmaşıklaşır ve sistematik psikoterapötik çalışma gerektirir. Ana görevlerden biri, genç yaşta iyi kurulmuş bir bağlılığın olduğu ailelerde doğal olarak meydana gelen anneden psikolojik ayrılma ve kopmadır. Bu durumda, bağlanma eksikliği nedeniyle ayrılma sorunludur ve profesyonel yardım gerektirir. Onunla çalışırken, annenin öldüğü anlatılar önemliydi, böylece annesine karşı bastırılmış saldırganlıktan kurtulmayı başardı.

Yaşanan travmatik olaylarla ilgili güçlü duygularla ilgili olarak, kızın kötü üvey anne ile savaştığı Bulgar halk masalları

çok faydalı olacak. Kızın annesine karşı hissettiği duygular güçlü korku, öfke ve saldırganlık spektrumundadır. Bu duyguları açığa çıkarmak ve işlemek zor olduğundan, kız bunları kendine ve yakın çevresine saldırganlık şeklinde yöneltmektedir. Bir sonraki vaka, gündüz hastanesinde grup psikoterapisinden sonra bireysel seansı talepten 34 yaşında genç bir kadındır. seansında kocasının erkek kardeşi tarafından yıllardır cinsel istismar mağduru olduğunu, ancak kocası onu döveceği için bunu söylemeye cesaret edemediğini, böyle bir durumda kadının her zaman suçlu olarak görüleceğini bildiğini ifade eder. Kendini kurtarmak için köy tuvaletine saklanır, depresyonda olduğu ve kontrol edilemeyen bir rahatsızlığı olduğu için psikiyatri hastanesine gider (evde yalnızken ve kocasının erkek kardeşinin tekrar saldırma tehlikesi varken tuvaletteki kilitleri paylaştıktan sonra ortaya çıkan bir belirti). Paradoksal olarak, daha sonraki psikoterapi çalışmalarında bu kadın cesur ejderha gelin imgesinden ilham almış ve bu imgeden ziyade kadın kahraman imgesiyle özdeşleşebileceğini fark etmiştir. kadın kurbanın.

Tartışma

Bir kız, bir kız çocuğu, doğmamış bir kız, bir anne, bir üvey anne, bir dul, fakir bir kadın ve bir kraliçe, bilge bir yaşlı kadın. Bulgar halk masallarında kadınlığın hem gizli hem de açık yüzleri vardır. Masalların çoğunun başlangıcında, annenin ölümü kızın kendi kadınlığının başlangıcıdır, çünkü aksi takdirde kız ebedi kız imgesine bağlı kalma riskini taşır. Adı erkeğinkinden türetilen isimsiz gelinden, birçok enkarnasyon geçirebilen büyülü, doğüstü kıza kadar. Bir ismin olmaması arketipsel imgeyi tanıtır ve onu evrensel hale getirir. Bu dünyada sadece iyiyi bilen ama kendini bilmeyen genç, deneyimsiz kız. Her şeyin açıkça görülebildiği yoğun, gerçek ve eksiksiz bir kadın imgesi yoktur, ruhun gizli köşelerinde gizlidir ve kendisi de bunu bilmez. İşte bu yüzden başlangıçtaki imge olgunlaşmamış, tamamlanmamış, sanki eski bir çocuk kitabından kesilmiş gibidir: sevimli, ama donmuş ve değişmez. Halk masalındaki kadın, kadınlığıyla karşılaşmayı yaşamalı ve acı çekmelidir ve bu ancak kendi karanlığının derinliklerine inip içindeki bu gölgeyi inşa edecek gücü bulursa gerçekleşebilir

Onu tanımak, evcilleştirmek ve kendi hikayesinin bir parçası haline getirmek için.

Yolun sonunda bazen başka bir imge belirir: "Guguk kuşu gibi öksüz ve ona verecek bir parça ekmeği olmayan" dul kadın. Fiziksel sınırlamalar nedeniyle değil, başka bir şey arzulanmadığı için hapsoldüğü evin sınırları dışında kadını doluluğunu hiç tanımamış bir kadının kaderi, bu arzuyu reddeder ve bastırır, onu iyi bir eş, kendinden başka herkesi besleyen bir anne yapar. Bu, başkaları için yaşayan ama sevginin gerçek fedakârlık gücünün bilinciyle değil, körü körüne, gizli nefret ve gizli suçluluk imasıyla yaşayan kadın için bir tehdittir. Kendini feda etmesi gerçekte başkalarına karşı bir saldırganlık, kendini tatminsiz ve mutsuz hissettiği için onları cezalandırır. Yarı ölü bir bedene dönüşmüş, etrafı aç çocuklarıyla çevrili ve başucunda ruhani baş melek Mikail'in bulunduğu korkunç bir "zavallı dul kadın" imgesine ulaşıyoruz: "Ruhani olan hasta başın yanında duruyor. Ve soğuk odada altı çocuk ileri geri yuvarlanıyor, bazıları daha küçük, kaslı, yırtık pırtık - etleri görünüyor. Hasta anneleriyle çiftleşmişler. Ve en küçük iki çocuk annelerinin üzerine atlamış - biri solda, diğeri sağda. Annelerinin solmuş göğüslerini emiyorlar ve o da onları kucaklıyor, perişan olduğunu, dünyaya bu kadar çok yetim bıraktığını söyleyerek usulca ağlıyor... "Bu, kendini ya da başkalarını besleyemeyen bir kadının acımasız resmidir, herkesin kurtarıcısı, kendini bile kurtaramaz. Herkese yardım edebileceğine ve herkesi doyurabileceğine inanmak ne büyük bir gururdur. Onu ancak başkalarının da bazen aç kalmaya hakları olduğu, yani kendi seçimlerini ve arzularını aramaları gerektiği gerçeği karşısındaki alçakgönüllülüğü kurtarabilir. Gururunun, gücünün ve anne sıcaklığının bir ifadesi olan göğüsleri kurumuştur ve bu onu anne kimliğinden mahrum bırakır. Ve sonra, şaşırtıcı bir şekilde, kurtuluş gelir, anne bir kadın olur ve Başmelek Mikail'in lütfunu alır. Dul kadın iyileşir ve çocuklarını besler, ancak bu düzelme bütünlükle ilgilidir ve bu bedeni ruhun ölümsüzlüğüne bağlar, "her Cumartesi dua etmeye gider ve Şabat için bir mum yakar." Kurtuluş yüksek sesle, yürüyüşle ve gösteriyle gelmez, sessizdir, gizlidir, tapınağın karanlığında, artık sadece besleyen bir beden değil, dua edebilen, şükredebilen ve sevebilen bir ruhtur.

Bulgar masallarındaki kız genellikle vicdanlı, çalışkan, tutumlu ve itaatkârdır. Ancak,

Bu yeterli değildir, bilinçli bir kararın sonucu değil, bilinmeyene karşı duyulan korkunun ta kendisidir. Bulgar halk masalındaki iyi, itaatkâr ve çalışkan Külkedisi Mara'nın önce karanlık, gizli tarafını, oturduğu ağacın altındaki çingeneyi tanınması ve altın elbisesiyle sevgilisini beklemesi gerekir. Mükemmelliğin yanılsamalarını taşıyan değerli taşlarla süslü cübbeyi çıkarmak için. Masalın başında zaten annesizdir ve yüzünü, sevgilisini, eşini, annesini aramak zorunda kalır. Paradoksal bir şekilde, onu iten ve böylece onu çok güçlü bir özdeşleşmeden ve onun için sentetik olmayan, kendisininmiş gibi tanımadığı bir imgeye aceleyle girmekten kurtaran üvey anne tarafından desteklenir.

Altın kız ormanda karşılaştığı büyükanneye sorar, "- Neden bir erkek çocuk istemiyorsun büyükanne? - Çünkü bir yürütece ihtiyacım var ve erkekler yürüyemez." Kız, sadece iyi ve pasif olursa kendini anlayacağı yanılsamasından kurtulmalıdır. Temizlik yaparken yılanları ve sürüngenleri, kertenkeleleri beslemelidir. Piçlerle tanışmak başlı başına kolay bir iş değildir. Aceleyle izin vermez ve sıcak yulaf lapası yiyemez. İyi ruh başkalarının içindeki iyiliği görür ve bu onun gücüdür çünkü onu korkudan kurtarır. Ancak hazinayı bulmak ve büyükanneyi uyutmak için çok sessiz bir şarkıya ihtiyacı vardır, "vızıldayan bir arı gibi". Burada her şey bastırılmış, gizlenmiştir, övünmeye ve çok fazla dikkat çekmeye yer yoktur.

Sonuç

Şiddet mağduru ya da tanığı olan kız çocukları ve kadınlar, yaşananları anlatmak için genellikle projektif yöntemlere ihtiyaç duyarlar. Kriz psikoterapisinde masallarla çalışmak, iyatrojenik anı en aza indiren, acısız ve aynı zamanda zararsız bir yöntemdir. Travma yaşamış kadınlar ve kızlar için masallar, öncelikle Peseschkian (2020) sabır, sevgi, zaman gibi tipik kadın becerilerinin yanı sıra kabul etme ve koruma yeteneği, gizem ve gizlilik, daha güçlü olana karşı mücadelede kurnazlık gibi Bulgar halk masalındaki kadının karakteristik özelliklerini geliştirmeye yardımcı olan vazgeçilmez bir araçtır. Son olarak, masallarla çalışmak, yaratıcı kadın ilkesinin gücünü olumlu bir ışık altında uyandırır, ki bu da zaten

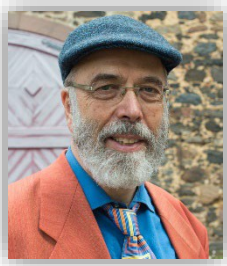
kadın gelişim süreci.

Sonuç olarak, terapiye bir masalın dahil edilmesinin, travma yaşamış kadınların kökleriyle, kadının kolektif bilinçdışıyla, kendilerinden önceki ve sonraki kadınlarla ilişki kurmalarına yardımcı olduğunu söyleyebiliriz. Hikayenin kendi versiyonunu anlatmalarına, soyut anlamı bireyselleştirmelerine ve kendilerine ait hale getirmelerine yardımcı olur. Travma, hala acı veren ve iz bırakan bir tarih haline gelmiştir, ancak kişi onunla zaten yaşayabilir, tanımlanmıştır, Benliğin tanınan bir parçasıdır.

Referanslar

- [1] PESCHKIAN H., REMMERS A. (2020). Pozitif Psikoterapi: Bir Giriş. İçinde: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds.) Pozitif Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikoloji. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_2
- [2] RUTH, L., BLOCK, D. (1996). Rahatsız bakım verme sistemi: Çocukluk çağı travması, annenin bakım vermesi ve bebeğin duygulanımı ve bağlanması arasındaki ilişkiler. *Infant mental health journal*, 17, 3. S. 257-275.
- [3] SAXE, G. N., ELLIS, B., H., KAPLOW, J. B. (2007). *Travmatize çocuk ve gençlerin işbirliğine dayalı tedavisi. Travma sistemleri terapisi yaklaşımı*. New York: Guilford Press.
- [4] БАЙЧИНСКА, К. [BAICHINSKA, K.] (2009). *Златното момиче* [Altın Kız]. София: Леге-Артис. 304 с.
- [5] **Имало едно време: 101 български народни приказки [Bir zamanlar. 101 bulgar halk masalı]** (2004). Пловдив: Хермес. 432 с.
- [6] КАЛШЕД, Д. [KALSHED, D.] (2019). *Вътрешният свят на травмата. Архетипови защити на личностния дух* [Travmanın iç dünyası. Kişisel ruhun arketipik korumaları]. София: Леге-Артис. 468 с.
- [7] ПЕСЕШКИАН, Н. [PESCHKIAN, N.] (2008). *Търговецът и папагалът. Ориенталски приказки в помощ на психотерапията* [Psikoterapide Araç Olarak Doğu Hikayeleri: Tüccar ve Papağan]. Варна: Славена. 180 с.
- [8] **СБОРНИК "20 ГОДИНИ ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПИЯ В БЪЛГАРИЯ" [BULGARISTAN'DA POZİTİF PSİKOTERAPİNİN 20 YILI KOLEKSİYONU]**. (2013). *Дружеството по позитивна психотерапия в България (ДППБ)*. Варна: Славена. 280 с.
- [9] **Сиян щърка [Silyan - leylek]** (1979). *Приказки на балканските народи*. Том 1. [Balkan Halklarının Masalları. Cilt 1]. Bulgar sanatçı yayınladı.
- [10] **Султанка-мълчанка [Sultanka - sessiz]** (1983). *Приказки на балканските народи*. Том 4. [Balkan Halklarının Masalları. 4. Cilt] (1983). Bulgar sanatçı yayınladı.
- [11] **Умница-хубавица [Zeki ve güzel]** (1990). *Приказки на балканските народи*. Том 3. [Balkan Halklarının Masalları. Cilt 3]. Bulgar sanatçı yayınladı.

POZİTİF VE TRANSKÜLTÜREL PSİKOTERAPİNİN TEMEL İLKELERİNE DAYALI FARMAKOTERAPİDE BAĞLILIK VE GİZLİ ÇATIŞMALAR HAKKINDA ANKET



Friedhelm Roeder

MD, DM, psikiyatrist, psikoterapist,
Klinikum Bad Hersfeld GmbH Psikiyatri ve Psikoterapi
Hastanesi'nden emekli kıdemli doktor
(Bad Hersfeld, Almanya)

E-posta: roeder@gmx.net

Alındı 15.05.2022

Yayın için kabul edildi 30.06.2022

Yayınlandı 20.07.2022

Özet

Başarılı farmakoterapinin önündeki başlıca engellerden birinin kaynağı, bir tarafta doktorların zihinsel ufku ile diğer tarafta hastaların köklü motivasyonu arasındaki gizli uçurumdur. Her iki taraf da bu uçurumun kişisel ve sosyal arka planının farkında değildir. Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapinin temel ilkelerine dayanan bir anket, bu boşluğu keşfetmek ve böylece yeni çözümler için bir yol açmak için bir kılavuz olarak tanıtılmaktadır. Bazen farmakoterapi, acılarının kaynağı olarak yaşamlarındaki gizli bir çatışmanın farkında olmayan hastalar tarafından tercih edilmektedir. Bu anketi kullanmak, bu tercihle birlikte çalışır ve gizli çatışma tarafından kısıtlanan hastaların ufkunu genişletir. Böylece, daha iyi bir çözüm için yeni bir yol bulmak üzere bu çatışma keşfedilebilir.

Anahtar Kelimeler: bağlılık; gizli çatışmalar, farmakoterapi, pozitif ve transkültürel psikoterapi, anket

Giriş

Bir psikiyatrist ve psikoterapist olarak benim için her iki tedavi biçimini, yani bir tarafta psikofarmakoterapi ve genel olarak farmakoterapiyi, diğer tarafta ise psikoterapiyi birleştirmek önemlidir. 1980'lerin ikinci yarısında Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi eğitimim için Wiesbaden'de Nossrat Peseschkian'ı düzenli olarak ziyaret ettiğimde, kendisi bu konuda bir makale yayınlamıştı: Nossrat Peseschkian: "Uyumsuzluk. Kein

Patient ist besser als sein Lebensplan" (Hiçbir hasta kendi yaşam konseptinden daha iyi değildir.) [Peseschkian, 1988, s.13-22] Bu makalede, hastaların reçete edilen ilaçları kullanma veya reddetme kararının hayata karşı çok çeşitli tutumlara bağlı olduğunu açıklamıştır. Peseschkian, bir hastanın kültürel değerlerinin (gerçek yetenekleri) [Peseschkian; Aziz, 2009, s.21-23], tercih ettiği çatışma tepkileri tarzının [Peseschkian; Aziz, 2009, s.78] ve ebeveyn modellerinin davranışları üzerindeki etkisini göstermiştir [Peseschkian; Aziz, 2009, s.128/129]. Peseschkian bir sayfa büyüklüğünde bir anket tasarlamıştır.

DIN A4 kağıdına basılmış ve bir TV-gazetesinde yayınlanmıştır. 680 kişi cevaplarını gazeteye gönderdi, böylece cevaplarla bir araştırma yapılabilirdi. Bu anketi hastanemde kullandım.

Metodoloji

Birkaç yıl sonra, bu anketi aldım ve daha büyük bir anket geliştirdim. Farmakoterapiye uyumu etkileyen tüm kültürel değerleri keşfedebileceğimden ve arka plandaki gizli çatışmalar hakkında ipucu vereceğimden emin olmak için hastanemizdeki hastaları izlemem, seminerlerde ve uluslararası kongrelerde meslektaşlarımla tartışmam birkaç yılımı aldı. Son olarak, tüm kültürel değerleri sorgulamak için bir anket geliştirdim. Anketin yapısı PPT'nin birkaç temel modeline dayanmaktadır: denge modeli, diferansiyel analiz, psikoterapide etkileşim aşamaları, anahtar çatışma modeli [Peseschkian; Aziz, 2009, s. 32, 40/41,70-72]. Ayrıca cevapları yorumlamak için bir rehber geliştirdim. Anketi kendi hastalarım üzerinde test ettim ve meslektaşlarımdan da kendi hastaları üzerinde test etmelerini istedim. Sadece psikiyatristler ve psikoterapistlerle değil, aynı zamanda kronik ağrı sendromu olan hastaları tedavi eden anestezi uzmanlarıyla işbirliği yaptım. Hepsisi de anketin farmakoterapi ve psikoterapi için yararlı bir araç olduğunu düşündü ve yayınlamam için beni teşvik etti.

Hastalara Sunulan Anket Metni: Anketin amacı:

Doktorunuz sizin için bir ilaç kullanmak istiyor veya çoktan kullanmaya başladı. Onun kararı, sizin anlayabileceğiniz ya da anlamayabileceğiniz fikirlere dayanmaktadır. Sizin ilaç kullanma şekliniz, doktorunuzun tam olarak bilemeyebileceği çok sayıda etkiye bağlıdır. Size daha fazla yardımcı olabilmek için bu anket size verilmiştir. Sorular ilaç kullanımının tüm yönlerini kapsamaktadır. Bazı hususlar sizin için önemlidir, diğerleri sizin gözünüzde o kadar önemli değil gibi görünse de muhtemelen doktorunuzun gözünde önemlidir. Bu nedenle her soruyu yanıtlamanız gereklidir.

Soruların yanıtlanmasından fayda sağlanabilmesi için önemli bir koşul:

İlaç tedavisine yönelik tutumlarınızı ele almak için iyi bir zaman olduğunu düşünüyor musunuz? Yoksa daha sonraki bir fırsatı beklemeyi mi tercih edersiniz? Soruları yalnızca gerçekten ilgileniyorsanız yanıtlamalısınız!

İlk olarak ilaç tedavisinin sizin için mevcut önemi hakkında sorular:

1. Şu anda ilaç tedavisi hayatınızda hangi rolü oynuyor?
2. Kendinizin veya tanıdığınız başka birinin daha önce ilaç almakla ilgili iyi deneyimleri oldu mu?

Aşağıdaki sorular, ilaç tedavisi lehinde veya aleyhinde karar verme şeklinizi hedeflemektedir:

Vücutunla ilgili:

1. İlaç formunun (hap, damla, sıvı, krem, enjeksiyon) sizin için anlamı nedir?
2. Vücutunuz ve sinirleriniz genellikle ilaçlara ne kadar hassas tepki verir?
3. Vücutunuzun ilaçlara verdiği tepkileri ne kadar süre izliyorsunuz?

Düşünmek için yeteneklerinizi kullanmak:

1. İlaç alıp almamayı ne kadar süre düşünürsünüz?
2. Bu konudaki kararınız için ne tür bilgilere ihtiyacınız var?
3. Sizi uzun süre ilaç almanız gerektiğine ne ikna eder?

Diğer insanlara sormak:

1. Başkalarıyla ilaç tedavisi hakkında konuşmak hakkında ne düşünüyorsunuz?
2. Birinden tavsiye almak istediğinizde kimi tercih edersiniz?
3. Belirli ilaçlar hakkında birbiriyle çelişen görüşler duyduğunuzda nasıl karar veriyorsunuz?

Fantezinin önemi:

1. Belirli bir ilacı almadan önce etkisini hayal etmek sizin için ne kadar önemli?
2. Sizin veya tanıdığınız birinin daha önce kullandığı belirli ilaçlarla ilgili deneyimler ne kadar önemli?
3. İlaç reklamlarının sizin için önemi nedir?

Aşağıdaki sorular ilaç alma şeklinizle ilgilidir:**İlaç alma motivasyonunuz hakkında sorular:**

1. İlaç almaktan ne bekliyorsunuz?
2. Peki ya ilaç için harcamanız gereken para?
3. Bir ilaç beklediğiniz etkiyi ne kadar çabuk göstermelidir?
4. Sizin için çok önemli olan biri sizi belirli bir ilacı almaya ikna etmeye çalışırsa nasıl tepki verirsiniz?
5. İlaçlarla ilgili ne tür dini veya felsefi kurallara uyuyorsunuz?
6. Doktor reçetesi olmadan alabileceğiniz ilaçlar hakkında ne düşünüyorsunuz?

İlaç alma şeklinizle ilgili sorular:

1. İlaçlarınızı nerede saklıyorsunuz?
2. İlaç alırken temizlik nasıl bir rol oynuyor?
3. İlaç almanın günlük programınız üzerinde nasıl bir etkisi var?
4. İlaçlarınız için önerilen dozları tam olarak nasıl ezberliyorsunuz?

İlaçların etkisi üzerine tepkileriniz hakkında sorular:

1. Beklenen etkiyi gösteren ilacı ne kadar süreyle alıyorsunuz?
2. Hangi koşullar altında dozu değiştirir veya ilacı değiştirirsiniz?
3. Bir ilacın çalışma kabiliyetiniz üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceksen nasıl tepki verirsiniz?
4. Bir ilacın cinsel yaşamınız üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceksen ne yapardınız?
5. Sizininkine benzer semptomları olan bir başkasına sizin aldığınızdan daha iyi bir ilaç verilseydi nasıl tepki verirdiniz?

Bir doktora karşı tutumunuz hakkında sorular:

1. Bir doktorun tavsiyelerine ne kadar önem verirsiniz?
2. Doktorunuzun size belirli bir ilacı verme kararına güvenmeniz için sizi motive eden şey nedir?
3. Doktorun tavsiyesini anlamamış olsaydınız nasıl tepki verirdiniz?
4. Doktorun tavsiyesini beğenmezseniz ne yaparsınız?

Aşağıdaki sorular, çevrenizdeki insanların ilaç tedavisi konusundaki tutumlarının kendiniz için ne anlama geldiğini anlamaya yöneliktir:

1. Sizin aldığınız ya da alacağınız ilacı daha önce kaç kişinin aldığını bilmek sizin için ne kadar önemli?
2. Çevrenizdeki kişilerden kimlerin ilaç kullanımını bilmesine izin veriliyor?
3. ebeveynleriniz ya da sizin için önemli olan diğer kişiler ilaçla nasıl başa çıkıyor ya da çıktı?
4. Partnerinizin ilaçlarla başa çıkmanız üzerindeki etkisi ne kadar güçlü?
5. Belirli bir ilaca ilişkin görüşünüz çevrenizdeki insanlarınkinden farklı olsaydı ne yapardınız?

Anket sonuçlarla sona ermektedir:

1. Hangi sorular sizin için ilginçti?
2. Daha fazla ne konuşmak istersiniz?

Anketin Değerlendirilmesi için Terapistin Yönelik Kılavuz Metni:**I. Hastanın mevcut durumu:**

(İlk soruya verilen cevabın değerlendirilmesi)

1. Hasta kendini nasıl algılıyor ve kendine hangi önemi veriyor?
2. İlaçlar şu anda hasta için ne kadar önemli?
3. Hangi çatışma halihazırda belirginleşiyor? (İkinci soruya verilen cevabın değerlendirilmesi)
4. Hasta kendini nasıl algılıyor ve kendine hangi önemi veriyor?
5. Bu cevabı ilkiyle karşılaştırın!
6. Sosyal çevredeki hangi kişilerden bahsediliyor?
7. Hastanın bu kişilerle ilişkileri nelerdir?
8. İlaçlar geçmişte 15 Temmuz 2022'de nasıl bir rol oynadı?
9. Bu cevabı ilkiyle karşılaştırın!

II. Hastanın konuşmaya istekli olması:

(Sondan bir önceki ve son soruya verilen cevapların değerlendirilmesi)

10. Hastanın konuşmaya istekliliği nasıl?
11. Hangi konular hastanın dikkatini çekti?

III. Hastanın geleceğe yönelik vizyonu:

(Sondan bir önceki ve son soruya verilen cevapların değerlendirilmesi)

12. Hastanın geleceğe yönelik temel tutumu nedir?
13. Hasta hangi kişisel hedeflerini ifade ediyor?
14. Hasta daha fazla gelişim için hangi metodolojik kavramlara sahip?
15. Hastanın gelecekle ilgili düşünceleri mevcut durumuyla nasıl örtüşüyor?

IV. Hastanın davranış biçimleri:

(Orta bölümün cevaplarının değerlendirilmesi)

16. Hasta hangi davranış kalıplarını gösteriyor?
17. Değerlendirmeci için hangi davranış kalıpları yenidir?

V. Hastanın arka plan yapılarının algılanması:

(Orta bölümün cevaplarının değerlendirilmesi)

18. Hasta hangi referans kişilerden ve ilişkili ilişkilerden bahsediyor?
19. Bu cevabı bir öncekiyle karşılaştırın!
20. Hasta hangi sorulara duygusal bir şekilde cevap veriyor?
21. Hasta için hangi değerler en yüksek öneme sahiptir?
22. Hangi çatışmalar belirginleşiyor?
23. Bu cevabı bir öncekiyle karşılaştırın!
24. Şu anda belirgin olantemel çatışması ile reçeteliilaçlara ilişkin mevcut çatarasındaki gerçek ilişki nedir?
25. Hangi bilinçdışı özellikler ve bunların temel çatışmalarla ilişkisi değerlendirici için belirgin hale geliyor?

VI. Terapötik prosedürün hazırlanması:

(Tüm anketin cevaplarının değerlendirilmesi)

26. Hasta çatışmalarıyla başa çıkarken hangi yeteneklerini kullanıyor?
27. Hangi içsel güç kaynakları görülebilir?

Pratik ipuçları. Anketin yorumlanması yaklaşık yarım saat sürer.

Anketin amacı herhangi bir nesnel ölçüm değil, farmakoterapi olasılıklarıyla başa çıkma yolunun kültürel değerleri hakkında hastayla konuşmak için bir kılavuzdur. Bu nedenle

Cevaplanan anketi, daha fazla açıklama istemek için bir başlangıç noktası olarak kullanmak mantıklıdır.

Sonuçlar

Kendi deneyimlerime dayanarak bu anketi çok çeşitli psikiyatrik hastalar için kullanabileceğimizi keşfettim. Bunun için bir hasta kazanabilerseniz, iyi bir ilişki kurmak için çok yardımcı olacaktır.

Özellikle şizofreni hastaları bir dizi sorudan kaçınma eğilimindedir. Yanıtladıkları sorular hakkında onlarla tartışmak, yüzleşmek zorunda oldukları ve şizofrenik bir şekilde baş etmeye çalıştıkları varoluşsal sorunlarını derinlemesine anlamaya yardımcı olacaktır. Bu anketi kullanmak onları ilaç almanın gerekliliği konusunda asla ikna etmez, ancak çoğu ilaç tedavisine karşı güvensizliklerine rağmen sırf sizinle aralarındaki derin ve iyi ilişki nedeniyle ilaç alacaktır.

Majör depresyondan muzdarip birçok hasta başlangıçta depresyona neden olan çatışma hakkında hiçbir fikre sahip değildir. Oldukça büyük bir kısmı bu iç çatışmayı keşfetmekten kaçınır. Umutlarının çoğunu sadece ilaç almaya bağlarlar. Bu nedenle, gizli çatışmaların keşfedilmesinde ısrar etmek yerine ilaç tedavisi hakkında konuşarak çok fazla zaman ve enerji harcayan psikiyatrist tarafından açık ve sıcak bir şekilde kabul edildiklerini hissederler. Anket, görünmez savunma duvarlarındaki küçük boşlukları bulmaya yardımcı olur.

Benzer şekilde, anksiyete bozukluğu olan hastaların büyük bir kısmı gizli çatışmayı araştırmak yerine ilaç almakla ilgilenmektedir.

Somatizasyon bozukluğu veya diğer semptomlarla birlikte somatizasyon semptomları olan hastalar, acıya organik yaklaşımı nedeniyle ilaç tedavisini severler. Bu yüzden hayata karşı tutumlarından çok ilaçlara karşı tutumları hakkında konuşmayı tercih ederler.

Kronik ağrı sendromlarından muzdarip hastalar ilaç kullanmaya alışkındır ve her türlü yardımı sadece ilaçlardan beklerler. Ancak çoğu zaman sendromlarının psikolojik yönlerine karşı duyarsızdırlar. Ve eğer ilaç tedavisine güvenmiyorlarsa, yeni bir anlayış ve daha iyi bir tedavi yolu açabilecek böyle bir ankete açıktırlar.

Sonuç

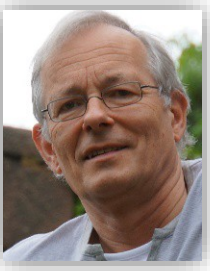
Dünyadaki her kültürün, herhangi bir konu hakkında birlikte konuşmaya başlamadan önce diğer kişiyle ilk teması kurmak için kendine özgü bir zaman kavramı ve yöntemi vardır. Anket, hastayla iyi bir ilişki kurmak, hastanın kültürel değerlerini daha derinlemesine anlamak ve hastayı sürece dahil etmek için saygılı, yavaş ve kapsamlı bir formdur.

hasta kendi belirlediği bir kendini keşfetme sürecindedir.

Referanslar

- [1] **PESCHKIAN, N.** (1988). Uyumsuzluk. Kein Patient ist besser als sein Lebensplan" [Hiçbir hasta yaşam konseptinden daha iyi değildir]. *Therapie der Gegenwart* 127, Nr. 1, s.13-22.
- [2] **PESCHKIAN, N., AZIZ, A.** (2009). Lexikon der Positiven Psychotherapie. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt/Main.

GELENEKSEL HİKAYELER BİLİNÇDİŞİ, KİŞİLERARASI VE KÜLTÜREL ÇATIŞMALARI ÇÖZME SÜRECİNDE NASIL İŞLER? ANLATI ETİĞİNE BİR KATKI



Arno Remmers

M.D., psikoterapist, Uluslararası PPT Eğitmeni
Wiesbaden Psikoterapi Akademisi'nde (WIAP) özel öğretim
görevlisi ve süpervizör (Wiesbaden, Almanya)

E-posta: arno@arem.de

Alındı 15.05.2022

Yayın için kabul edildi 30.06.2022

Yayınlandı 20.07.2022

Özet

Masallar, anlatılar ve atasözleri geleneğin, gelişim örüntüsünün ve değerlerin kültürel taşıyıcılarıdır. Uzun zaman boyunca aynı olsalar bile, yeni durumlarda yeni anlamlar kazanırlar. Yaratılış mitleri, klasik efsaneler ya da masalların ve çocuk şarkılarının tekrarlanan temel kalıpları ve arketipleri kolektif anlayış modelleridir. Serbest meslek, vicdan oluşumu, üçgenleme çatışması veya eşik durumu gibi büyük psikoterapötik temalar bunlarda bulunabilir. Terapi ve danışmanlıkta kullanılan anlatılar, okuyucuların veya dinleyicilerin kendi inançlarını ölçebilecekleri sosyal normları tasvir eder; diğer yandan, özellikle abartarak normları sorgular ve insanları kendi inançlarını sorgulamaya davet eder. İçsel çatışmanın ikilemi, değer çatışmalarındaki 'am-bi-valence', deneyimin trajedisi çoğu zaman bir öyküde mantıksal açıklamalardan daha anlaşılır hale gelebilir. Hasta - terapist - öykü üçgeni, aktarımın başka bir boyutunu sağlar, ikili ilişkiyi karşılıklı ilişkisinde rahatlatır, her ikisinin de üçüncü bir şeye birlikte bakmasına izin verir. Literatür araştırmalarında öyküsel terapinin arka planı deneyimlerle karşılaştırılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: anlatı terapisi, anlatı etiği, psikoterapide öyküler, pozitif psikoterapi, transkültürel

*"Okudukça değişiriz ve
duyarlılık kazanırız,
daha önce sahip olmadığımız bir şey."
Karen Joisten*

Giriş

Bir hikaye, bir çatışma ve bir ikilem
*Bir adam arkadaşıyla birlikte dağlarda yürüyormuş.
Dondurucu soğukta başlarını sokacak bir çatı ve
ısınacakları bir ateş bulmak için olabildiğince hızlı
ilerlemeye çalışıyorlardı. Yol onları bir dağın sırtı
boyunca götürüyordu, altlarında bir vadi çukuru
uzanıyordu. Aniden*

Yürüyüşçülerden biri aşağıda yatan bir insan olduğunu fark etti. "Aşağı inip ona yardım edelim!" Diğeri "Nasıl böyle düşünebilirsin?" diye cevap vermiş, "Bu soğukta önce kendimizi düşünmeliyiz ki bir pansiyona sağ salim ulaşabilelim". "Hayır", diye cevap verdi ilki, "Bunu yapamam. İstersen tek başına devam et. Böylece ikisi ayrıldı, biri aynı yoldan devam etti, diğeri dağdan indi. Düşme ve soğuk nedeniyle çok zayıflamış bir adam buldu. Yaralıyı sırtına yükledi ve yavaş yavaş, adım adım ve yükünün altında nefes nefese yürüyerek tekrar dağa çıktı. Gittikçe ısındı, gerçekten ısındı, öyle ki artık soğuğu hissetmiyordu. Yolum bir dönemecinde arkadaşını orada otururken buldu ve ona sordu: "Beni mi bekliyordun?" Cevap alamadı ve yaklaştığında arkadaşının donarak öldüğünü fark etti. Sırtındaki yaralı adamı düşündü, onu o kadar ısıtmıştı ki kendisi de soğuğa direnmişti. Yoldaki dönemecin hemen arkasında, sığındıkları bir kulübe vardı.

Depresif 73 yaşındaki eski bir hemşirenin **tedavisinde**, depresif bir evre için terapinin üçüncü karşılaşmasında ona bu hikayeyi anlattım. Spontane ifadesi şu oldu: "Ben risk alsam bile aşağı inen ve yardım eden biriyim. Evdeyken küçük kız kardeşimi omuzlarıma aldım ve o her şeyi aldı. Yardım kabul etmek benim için her zaman inanılmaz zordu, diğer taraftaydım!

Bir güven ilişkisi oluştuğunda ve hasta duyguları hakkında açıkça konuşabildiğinde, onu bu hikayeye yüzleştirdim. Felç ve görme bozukluğu ile sonuçlanan bir inmeden sonra depresyona girmiş, hayattan bıkmış ve dönüşümlü olarak öfkelenmiş ve bu nedenle psikoterapiye gelmişti. Yeni bir şey olarak hikaye, aramızdaki hala bilinmeyen üçüncüsü, kendi iç dinamiklerini yansıtıyor gibiydi. Yaşam mottosunu - başkalarına yardım etmek ve kararlı olmak - bir görselleştirmede gördü ve içindeki ikilemi bulabildi.

Daha sonraki seanslarda hasta kendini farklı rollerle özdeşleştirdi ve hikaye bir model görevi gördü: "Size gelmeden önce, bazen artık ölmek istemeyen zayıf biriydim. Ama sonra kendimi tekrar yere yatan ve yardıma ihtiyacı olan kişi rolünde gördüm. Bunu kabul etmek benim için çok zordu. Ancak başkalarının da orada olması bana devam etmem için güç verdi." Daha sonra bir yardımcı olarak rolünün yansımada: "Sonuna kadar profesyonel hayatımda sanki insanlara eşlik ediyordum gibi dağa çıktım. Terapinin sonlarına doğru dernek eklendi: "Bazen ben de şöyle hissettim

Herkesin üzerinde yürüdüğü dağ. Beni yardımcı olarak tanıyan o kadar çok insan var ki".

Nossrat Peseschkian'dan sonra Pozitif Psikoterapi'deki bu hikayenin konuları, 23 terapötik seansta tekrar tekrar ortaya çıktı ve bir yandan fedakarca yardım etme, başkalarına kendi ihtiyacı olan sevgiyi verme ve diğer yandan başkalarından bağımsızlık için erken arzu arasındaki iç kararsızlığını temsil etti. Bu kararsızlık, çocuklukta, uygun sorumluluk ve anlamla kız kardeş için ebeveyn benzeri bir role erken girme ve bunun için kendi ihtiyaçlarını bir kenara bırakma konusundaki temel çatışmaya dayanıyordu. Kendisinin ve kız kardeşinin asi davranışları, bağımsız dürtüleri nedeniyle cezalandırıldı.

Partneriyle yaşadığı kişiler arası çatışmalar, terapide ortaklık çatışmasına farklı bir ışık tutan başka hikayeler anlatmasına neden oldu. Arabayı kendisinin kullanması onun özerkliğinin, kendi kararlarının, bağımsızlığının ve hedefinin sembolüydü. Şimdi ise kendisini başkalarının, özellikle de partnerinin eylem ve kararlarının merhametine kalmış hissediyordu. Eşi ona yardım etmek zorunda kaldığında rahatsız oldu, sinirlendi, yardımcı sürücü olarak onu eleştirdi, şefkatli ve sevgi dolu bir insana bağımlı olmakla başa çıkamadı, bu ona boyun eğmek gibi geldi.

"Kibarlığın 50 Yılı" adlı bir başka öykü ise hastanın kararsızlığını ve özgeci nefsi müdafaanın trajedisini yansıtıyordu:

Uzun yıllar süren evlilikten sonra, evli bir çift Altın Düğünlerini kutladılar. Birlikte kahvaltı ederken kadın şöyle düşündü: 'Elli yıl boyunca kocama her zaman saygı gösterdim ve ona her zaman çöreğin cıtır üstünü verdim. Bugün nihayet bu lezzeti kendime ikram etmek istiyorum. Ekmeğin üst kısmına sürmüş ve diğer kısmını kocasına vermiş. Beklentisinin aksine kocası çok sevinmiş, elini öpmüş ve şöyle demiş: 'Sevgilim, bana günün en büyük sevincini yaşıyorsun. En çok sevdiğim çöreğin alt kısmını 50 yıldan fazla bir süredir yemedim. Sen çok sevdiğin için hep senin yemen gerektiğini düşündüm.

Çocuklukta sosyal normlar olarak nezaket, kurallara itaat ve fedakârlık, ebeveynlerin o zamanki sosyal çevrelerinde hayatta kalmaları için gerekiyordu. Hastanın yaşamak istediği keyfilik, aile kavramına aykırıydı. Başta kız kardeşi için olmak üzere başka iyi şeyler yapmak ve takdir kazanmak, hastayı kendi konsepti haline getirmişti ve bu sayede nasıl davranacağını büyük ölçüde kendisi belirliyordu. Ancak şimdi fiziksel hastalık eski çatışmayı yeniden canlandırdı. Artık kız kardeşiyle ilgilenemiyordu.

Başkaları için kendi belirlediği bir şekilde; başkalarının bakımına boyun eğmek, bağımlı, meydan okuyan çocuk rolüne geri dönmeye neden oldu.

"Herkesi memnun etmenin zorluğu" gibi birkaç hikaye ile hasta, içsel kararsızlığının ve biyografisinin yeni yönlerini keşfetti:

Bir baba, küçük oğlunun önderliğinde bir eşeğe biner. Küçük çocuk gözlemciler tarafından azarlanır, böylece artık baba koşarken onun yerine eşeğe binebilir. Birisi, şimdi semerde gururla oturan çocuğun kötü yetiştirilmesinden şikâyet eder - böylece ikisi de eşeğe biner. Hayvanlara eziyet ettikleri için hakarete uğrarlar ve sonunda eşeğin yanında yürürler - ve onlara gülerler.

Hasta da çocukluğunda kendi kararları nedeniyle azarlanmış ve inatçılığının sonuçlarına katlanmak zorunda kalmıştır. Farklı kültürlerde bilinen bu hikayeyi anlatmaya nasıl devam edecekleri sorulduğunda, hastalar kendi çözümlerini üretirken, tıpkı hasta gibi kendi kararları konusunda uyum ya da kibarlık ile samimiyet arasındaki ikilemin farkına varıyorlar.

Daha sonra kendi ifadesine göre hasta, terapiden 9 yıl sonra kendisiyle yaptığım bir görüşmede söylediği gibi, dengeli bir ruh hali içinde memnuniyet ve güven duyabiliyordu. Kendiliğinden, terapidaki kilit bir deneyim olarak terapi için önemini tekrar vurguladığı doğu hikayelerini hatırladı. Terapötik bir bakış açısıyla, daha önce aile sistemi için gerekli olan, ancak daha sonra sabitlenen bilinçdışı, kişilerarası ve sosyo-kültürel çatışmalar ve kavramlar ikilemini, anlatı prosedürlerinin yardımıyla güvenli terapötik durumda yeniden değerlendirebildi ve çözebildi.

Psikoterapide öykülerin işlevleri

Rüyalar her gece ortaya çıkan çok kişisel hikayelerdir. Anlamları açık değildir, ancak sembollerle kodlanmıştır. Rüyalar bireysel bir mitoloji iken, hikayeler, atasözleri, peri masalları veya geleneksel halk şarkıları kolektif mitolojiler içerir. "Kişisel bir mit, duyguları yorumlayan, yeni açıklamalar inşa eden ve davranışları yönlendiren - büyük ölçüde bilinçli farkındalığın dışında işleyen - inançlar, duygular, imgeler ve kurallardan oluşan bir takımyıldızdır.

Kimlik (Ben kimim?), yön (Nereye gidiyorum?) ve amaç (Neden oraya gidiyorum?) kaygıları. İçsel bir imge, anlatı ve duygu sisteminin kişisel mit olarak adlandırılabilmesi için en az bir miti ele alması gerekir

insan varoluşunun temel kaygılarından biridir." (Feinstein D, Krippner S)

Hikayeler bir yandan okuyucuların ya da dinleyicilerin kendi inançlarını ölçebilecekleri sosyal normları tasvir ederken, diğer yandan normları özellikle abartarak sorgular ve insanları kendi normlarını sorgulamaya davet eder. İçsel çatışmanın ikilemi, değer çatışmalarındaki 'am-bi-valans', deneyimin trajedisi genellikle bir hikayede mantıksal açıklamalardan daha anlaşılır hale gelebilir. Burada bilgi daha çok estetik bilgi ile karşılaştırılabilir, bir anlatıdan doğabilecek bir kesinlik, tartışma yoluyla nadiren bu kadar çabuk elde edilebilecek bir niteliktir. Örneğin Avrupa'da böceklerin gerilemesine ilişkin istatistikler, güvenli bir şekilde araç kullanabilmek için camların tekrar tekrar temizlenmesi gereken yirmi yıl önceki durumla karşılaştırıldığında, uzun yolculuklarda temiz ön camlar örneğinden daha az anlaşılabilir ve açıklayıcıdır.

Hikayeler vizyon değişikliğine neden olur. Dinleyicinin duygu ve düşüncelerini özgürleştirebilir, genellikle aha deneyimlerine yol açarlar. Ayna görevi görürler, özdeşleşmeye davet ederler

- Okuyucu ya da dinleyici kendini, ihtiyaçlarını ve içinde bulunduğu durumu tanır, bunları hikayenin temelinde, öznenin kendisi olmadan yansıtabilir ve sonunda kendi deneyimlerini hatırlayabilir. Hikayeler, kişinin kendi çözümlerini karşılaştırabileceği modeller olarak olası çözümler sunar, ancak kişinin kendi yaratıcılığı için geniş bir yorumlama alanı bırakır.

Masallar, anlatılar ve atasözleri geleneğin kültürel taşıyıcılarıdır. Tekrar tekrar aynı olsalar bile, herkes için yeni bir anlam kazanırlar. Yaratılış mitleri, klasik efsaneler ya da peri masallarının ve çocuk şarkılarının tekrarlanan temel kalıpları ve arketipleri, kolektif anlayış modelleridir. Kendi işini kurma (Hansel ve Gretel), vicdan oluşumu (Goldmarie ve Pechmarie), nirengi çatışması (Oedipus) veya eşik durumu (Ejderha Avcısı, Demir Hans) gibi büyük psikoterapötik temalar bunlarda bulunabilir. Pozitif Kültürlerarası Psikoterapide hastalara en sevdikleri masallar ve figürler ya da eylemlerle özdeşleşmeleri sorulur. Rollerle özdeşleşme, kendilerinin ve ailelerinin temel kavramlarına ve temel çatışmalarına anlatsal referanslarla sonuçlanır. Kültürlerarası araçlar olarak hikayeler, diğer kültürel geçmişlerden gelen insanların davranış ve düşüncelerini yansıtır, yabancıların büyüü kişinin kendi kurallarını göreceleştirir ve yeni algıları teşvik eder. Bir hikayeden sonra özgürleştirici kahkahalar

Terapide "nevrotik" düğümü gevşetir, içsel bir kısır döngüye hapsolmaya son verir. Mizah, terapi çorbasındaki tuz gibidir, içgörüyü ve sabit kavramların göreceleştirilmesini hızlandırır. Derinlik psikolojisinde mizah, en uygun savunma mekanizması olarak anlaşılır ve terapide değişikliklere karşı direncin üstesinden gelir; bu da eskiye tutunma ve değişikliklere karşı çıkma yeteneği olarak anlaşılırdı. Atasözleri gibi hikayeler de direncin üstesinden gelmenin en etkili yollarından biridir.

Geçmişe bağlı kalan hastalar için hikayeler, ihtiyaç ve dışsal gereklilik, içsel çatışma, engellenme arasındaki ikilemi kendi, alışılmadık kararlarıyla değiştirmek ve aynı zamanda bunun arkasında durmak için acı çekmede değişim araçları olarak etkilidir. Terapide, depo etkisi tekrar tekrar ortaya çıkar: bazı hastalar bazı hikayelere ilk başta tepki vermezler, ancak bir süre sonra anlamları netleştirdiği için onlara geri dönerler. Hikayeler regresyon yardımcıları olarak işlev görür, imgeler, masallar ve hikayelerle hayali karşılaşmaların çocuksu durumunu hatırlatır, düşünmeden yaratıcılığı ve spontanlığı teşvik eder, rasyonelleştirici, entelektüelleştirici direncin üstesinden gelir. Bazı hikayeler kışkırtıcıdır: hastaların tavır aldığı bir karşı kavram sunarlar. Terapötik güvenin zaten mevcut olduğu, sözelleştirmenin ve çatışmalı konularla yüzleşmenin dördüncü aşamasında özellikle uygundur.

Hasta - terapist - öykü üçgeni, aktarımın başka bir boyutunu sağlar, ikili ilişkiyi karşılıklı ilişkisinde rahatlatır, her ikisinin de üçüncü bir şeye birlikte bakmasına izin verir. Bu, kendi doğrudan konuşmalarını korumak için gözlerini kapatan, ancak üçüncü bir şey hakkında iyi konuşabilen ve bu süreçte kendilerini açabilen ergenlerle yapılan terapiyle karşılaştırılabilir.

Hikayeler bilinçdışı çekirdeğe götüren çağrışım yardımcılarıdır. Birincil referans kişiler tarafından anlatılan masallarla ilgili ilkel deneyimler, yaşamın 3. ve 6. yılları arasındaki büyülü evrede iyi ve kötünün, yaşam ve ölümün, eylem ve ihmalin ele alınışını şekillendirir. Vicdan gelişiminin temelini oluştururlar, çocuklara tanıdık gelen kimlik figürleri içerirler, aksi takdirde kontrol edilemeyecek olan dünyayı kendileri için deneyimlemelerine yardımcı olan sahneler içerirler. Büyülü evrede nesnelere canlandırılabilir, bağlantılar anlaşılabilir, dünya büyülü eylemden etkilenebilir. İşlem öncesi zekanın bu evresinde çocuklar duygusal olarak

Rasyonel anlayış henüz gelişmemiş olsa bile, bakıcıları tarafından kendilerine anlatılan hikayeleri anlarlar. Almanca konuşulan kültürün Grimm masalları, rüyalarda ve gelişimsel görevlerde ortaya çıkan aynı motifleri kullanır: "Hansel ve Gretel" ya da "Holle Ana" gibi... Bu masallar yetişkinlere her ne kadar acımasız görünse de, kendi sorumluluğunu taşıyan karar, eylem ve kendi kendine yeterliliğe kadar uzanan doğal kopuş sürecini sembolize etmektedir. Peri masalları çocukta mantıksal bir film ve rol oyunları yaratır, toplumsal deneyim ve alışverişi başlatır, anlatı durumundaki duyguları tetikler ve dinleyiciyi büyüler. Resimli kitaplar bunu tamamlar, ancak masallar en önemli referans kişilerle ilişki içinde yüksek sesle okunduğunda ortaya çıkan içsel imgelerin yerini almaz.

Metodoloji

Edebiyatta terapötik öyküler

Carl Gustav Jung, insanın "kolektif zihinsel temel katmanı" olan "kolektif bilinçdışından", birçok kültürde bulunabilen ve terapide rüya içeriklerini anlaşılır kılan "arketipleri" derlemiştir. Arketip, "sadece kendi içinde bir imge değil, aynı zamanda numinosite, büyüleyici güç, arketipsel imgede kendini gösteren dinamizmdir". İsviçreli psikanalist Verena Kast (1993), rüyalarla çalışmaya benzer şekilde, geleneksel Avrupa peri masallarını terapide nasıl kullandığını anlatır.

Bruno Bettelheim (1993), sağlıklı insan gelişimi için özellikle okul öncesi çağın "büyülü evresinde" anlatılara duyulan ihtiyacı vurgulamak amacıyla "Kinder brauchen Märchen" ("Çocukların masallara ihtiyacı vardır") kitap başlığını formüle etmiştir. Metaforların ve spontane anlatıların en iyi bilinen mucitlerinden ve kullanıcılarından biri, hipnoterapötik durumda yeniden çerçeveleme yoluyla hastalarla diyalogdaki spontanlığı ve yaratıcılığı, kendi bakış açılarını hızla göreceli hale getirerek değişime yer açan Milton Erickson'dur (2022).

Araştırmalarda öyküsel terapinin etkisine dair hala çok az sonuç bulunmaktadır: Tritt ve arkadaşları 1999'da pozitif psikoterapinin, 300'den fazla hastanın tedavisinde içkin öyküler ve metaforlar yönteminin uygulanmasıyla pratikte de önemli ölçüde etkili olduğunu kanıtlamıştır. Peseschkian'ın 1979'da derlediği doğu hikayeleri, kendisi ve ailesi tarafından İran'da sözlü kültürden derlenmiştir.

gelenekler. "Der Kaufmann und der Papagei" ("Doğu Öyküleri") adlı kitabında, öyküsel terapi deneyimlerini vaka raporları aracılığıyla belgelemiş ve bu raporlarda Nobel Ödülü kazananlardan ya da filozoflardan alıntılar yapmıştır.

Çocuk ve terapist tarafından dönüşümlü olarak anlatılan masal diyalogları, başlangıçta çocukların psikodinamiklerini anlamak için teşhis amacıyla kullanılmıştır ve çocuk ve ergen terapisinde terapötik olarak kullanılabilir. Örneğin, ben terapist olarak "Bir zamanlar bir prens varmış..." diye başlıyorum ve çocuk hikayeyi devam ettiriyor, ta ki anlatı ipliğini bana geri verene kadar, tıpkı benim tekrar çocuğa verdiğim gibi, ta ki kişi, temalar, drama ve çözülme ile kendi başına bir eser haline gelene kadar. Etkileşimli olarak ortaya çıkan anlatıda - bazen kahkaha veya şaşkınlıkla kesintiye uğrar - çocuğun kendi ana temaları ortaya çıkar, aksi takdirde oyunda görülebilir, ancak genellikle aile için bilinçsizdir. Beaudoin, Marie-Nathalie ve arkadaşları anlatı terapisinin okul çocukları üzerindeki etkisini araştırmış ve "öz farkındalık öz yönetim sosyal farkındalık/empati ve sorumlu karar vermede önemli gelişme" bulmuşlardır

Anthony de Mello'nun (2005) kısa bilgelik öyküleri, hastalar için bilinçdışı çatışmaların içsel ikilemini yansıtan bilinçdışı ve paradoksal durumlar için kapı açıcılar olarak terapiye sürprizler getirmektedir. Bu, sistemik ve öyküsel terapide uygulandığı şekliyle Asya kültürlerindeki "paradoksal, mantıksal olarak çözülemeyen bilmece" olan Koan'ları anımsatmaktadır. Budizm'den gelen "Kendin deneyimlemediğin şeyi anlamaya çalışma" sözü, travma terapisinde hasta yakınları üzerinde rahatlatıcı bir etkiye sahip olabilecek bir anlatı örneğidir. Bir şeyin size gelmesine izin vermek, anlayış eksikliğine açık olmak, yardım etmek istemek değil, diğer kişinin gelişmesine izin vermek, kasıtsız tanıma ilkesini temsil eder: "Anlamak istemekten vazgeçerseniz, anlama yolundasınız demektir".

Tartışma

Terapide hikayelerle başa çıkma ve bir hikayenin nasıl seçileceği

Mümkünse, hasta seçilen hikayeyi okuyacaktır. Ancak bazı kişiler için "yüksek sesle okuma" okul deneyimlerinin yükünü taşır; onlara bir hikaye de anlatılabilir veya okunabilir. Ardından, bir terapist olarak şunu sorabilirim: "Bu hikayeyi nasıl anlıyorsun?" veya "Bu hikayeyi nasıl anlıyorsun?"

Bu hikayeye ilgili ne hissediyorsun?", sonra: "Aklınıza ne geliyor?" veya "Size neyi hatırlatıyor?" Soru: "Hikaye nasıl devam edebilir?" sorusu, kişinin kendi yollarını daha da geliştirmesi gibi süreçler için uygundur. Diğerleri için uygundur: "Bunu siz yaşasaydınız nasıl tepki verirdiniz? Daha sonra aşağıdaki gibi ilk ilişkili soruyu sorduğumda temel çatışma çağrışımsal olarak yaklaşır: "Az önce hissettiğin şey sana neyi hatırlatıyor?"

Terapötik uygulamanın ön koşulu, öz farkındalığın diyalojik çerçevesindeki öykülerle bir terapist olarak kendi mesleğimidir. Sonuç, sezgisel olarak terapiye uyan, öznel olarak duygusal olarak deneyimlenen bir havuzdur. Her ikisinin de terapötik karşılaşmaya duygusal katılımı, terapi odasında terapötik ilişkiyi etkileyen hayali bir sahne yaratır. Psikodinamik yönelimli terapide, öykülerin yalnızca içerik temelinde seçilmesi mantıklı değildir. Bununla birlikte, bazı hikayeler terapide değerlerini kanıtlamıştır, işte birkaç örnek:

Birçok yaşam durumuna uygun hikayeler vardır. Bunlar arasında terapinin ilk aşamasında yer değişikliğinin bir sembolü olarak "Seyyahlar ve Fil" (Peseschkian 1979, s. 73, 2016, s. 79) , daha sonraki aşamada kişinin kendi güçlü ve zayıf yönlerini yansıtmak için bir fabl olan "Karga ve Tavus Kuşu" (1979, s. 115, 2016, s. 125) ya da özellikle fiziksel olarak acı çeken insanlar ve şimdiye kadar stresi yerinden etmiş olanlar için uygun olan "Yolda Hikaye" (1979, s. 75f, 2016, s. 81-82.). Hikaye, sonsuz gibi görünen bir yol boyunca defalarca yüklenerek yürüyen bir gezgin hakkındadır. Yolda karşılaştığı insanlar ona şu ya da bu yükün farkına varmasını sağlar ve böylece yavaş yavaş bu yükten kurtulur. Sonunda tek başına fark eder ki, boynuna bir iple taktığı değirmen taşıdır onu eğri yürüten.

>Kendine tepeden baktığında sonunda kendini bundan kurtarabilir. Bu hikaye, hastaların konuşmalarında veya çizilen resimlerde kendilerini hikayeye ilişkilendirmelerini sağlar: Gezginin ayak bileklerine dolanan paslı zincirler genellikle ebeveynlerle çözülmemiş ilişki sorunlarının, ellerdeki kayalar aslında atılabilecek görevlerin, değirmen taşı ise kendi sorumluluğundaki yükün sembolleri olarak anlaşılır. "50 yıllık nezaket" (1979, s. 89, 2016, s. 96), "Minnettar olmak için bir neden" (s. 96, 2016, s. 103-104), "Gerçeğe Cesaret" (s. 94, 2016, s. 102) yansıtmaktadır.

nezaketin temel çatışması - açıklık ve yansıtma için kullanılabilir. "The memory Prop" (s. 133, 2016, p. 143), itaat ve eylemde tek taraflılığın ana kaygılar olduğu kıskırtıcı hikayelerden biridir ve uygulanması yalnızca çatışma yönetiminin dördüncü aşamasında anlamlıdır. Bunlar arasında sıklıkla hasta protestolarını tetikleyen "temizlik ödülü" (s. 134, 2016, s. 143-144) ya da "geç intikam" (s. 136, 2016, s. 146) da yer almaktadır - hastalar yüzleşme yoluyla kendi konularını bulurlar.

Bir iç çatışmanın patlak vermesi "Yakut Mucizesi"nde tasvir edilir (1979b, s. 56, 2016, s. 61): Bir halife şarkı söylemeyi yasaklamıştı. Şarkı söyleyerek dans etmenin inancına ait olduğu bir derviş bunu duyduğunda, üzüntüsünden kalbi bir yumru haline geldi ve öldü. Muayene eden doktor yakut şeklindeki yumruyu buldu ve halife tarafından takılan değerli bir yüzük haline gelmesi için ona verdi. Halifenin kendisi şarkı söylemeye başladığında, yüzük tekrar sıvı hale geldi. - Aşağıdakine benzer hikayeler sadece güven oluşturma aşamasında anlamlıdır.

Varoluşsal soruları olan hastalar için "Son mu Şafak mı? (Peseschkian 1983, "In Search of Meaning," 2016, s.), "Cam Lahit" (Peseschkian 1979, s. 113, 2016, s. 122-123) veya "Another Long Program" (1979, s. 125, 2016, s. 136). Bir başka örnek de "Peygamber ve Uzun Kaşıklar" dır (1979, s. 141, 2016, s. 24-25).

Terapide Anlatılarla Karşılaşmanın Doğal Süreci

Öyküsel terapi süreci, gündelik karşılaşma döngüsünde olduğu gibi "etkileşimin üç aşaması" "bağlılık - farklılaşma - ayrılma "ya göre yürütülebilir "İyi günler - işler nasıl? - Tekrar görüşmek üzere" görülebilir. Selamlaşma, diğer kişiye duyulan ilgiyi, nesneye yapılan atıfı temsil eder - bilinmeyenin değiş tokuşu için esenlik sorusu, değerlerin karşılaştırılması - veda formülü, kişinin diğerinden kendi yoluna bir şey götürdüğünü ima eder, böylece kişi yeniden gördüğünü, öznenin benliğinin nesne tarafından yansımada daha da geliştiğini varsayar.

Bir anlatının özdeşleşme-içerikle ilgili ilişkilendirme-geliştirme aşamalarındaki prosedürel etkisi benzerdir: Anlatının bölümleriyle özdeşleşme, dinlerken, hissederken, empati kurarken kendiliğinden oluşan duygusal tepkileri tetikler.

Kişinin kendi önceki deneyimi temelinde içerikle ilgili ilişkilendirme (düşünme, netleştirme, adlandırma) ve gelecekteki algıda değişiklikler (gelişme, değerlendirmede değişiklik) meydana getirir. Bu süreç, hafıza içeriklerini geri getirildiklerinde istikrarsız hale getirerek deneyimlerin ve önceki normların göreceli hale gelmesini, bakış açısının veya konunun değişmesini tetikler ve spiral olarak duygu, düşünce ve yargıda değişikliklere ve dolayısıyla bireysel bir gelişim sürecine yol açar. Bir Çin şiiri bunu resimsel olarak sembolize edebilir:

*Beyaz Güneş tepelerin ardında
batar; Sarı Nehir denize doğru akar.
Bu kadar ileri gitme arzusu ile
Gözlerimin
görebildiği kadarıyla,
başka bir merdivene
tırmanıyorum. (Wang
Zhihuan, 688-724)*

Öyküsel terapide terapötik etkileşim aşamaları

Terapinin her bir aşaması farklı terapötik tutumlar ve uygun hikayeler gerektirir. Anlatıların terapötik uygulamasında ilk adım, bir hikaye, bir anekdot ya da bir bilgelik sözü sunan terapist tarafından çağrışım yapılmasıdır. Hastanın algısı ve spontane çağrışımı, psikodramada anlatıyla duygusal bir ilişkiye girme ve böylece bakış açısını değiştirme şeklindeki "ısınma" ile karşılaştırılabilir. "Fil ve seyyahlar" hikayesi işte bunu temsil eder:

Sergiye gece karanlık bir odada bir fil getirilmişti. İnsanlar akın akın geldiler. Karanlık olduğu için ziyaretçiler fili göremiyorlardı ve bu yüzden dokunarak şeklini kavramaya çalıştılar. Fil büyük olduğu için her ziyaretçi hayvanın sadece bir parçasını tutabiliyor ve dokunarak tarif edebiliyordu. Ziyaretçilerden biri filin bacağını tutmuş ve filin güçlü bir sütun gibi olduğunu söylemiş; dişlerine dokunan ikinci kişi fili sivri bir cisim olarak tanımlamış; hayvanın kulağını tutan üçüncü kişi onun bir yelpazeye benzemediğini söylemiş; filin sırtını okşayan dördüncü kişi ise filin bir kanepesi gibi düz ve yassı olduğunu iddia etmiş. (Mevlana'dan sonra).

Kişinin kendi durumuna ilişkin yeni bir bakış açısı kazanılır ve zaman zaman semptomların işlevselliğinin farkına varılır. Peseschkian bunu "olumlu yorumlama", Mentzos ise "işlevsizliğin işlevi" olarak tanımlar. Peseschkian, farklı bir kültürel çevreden gelen hikayelerin incelenmesini

Kişinin bakış açısını genişletmek için kültürlerarası bir perspektif, böylece bir konum değişikliğini başlatır.

İkinci aşamada, terapötik karşılaşmada söz konusu olan kavramlar veya temalar adlandırılır. Peseschkian bu adımı farklılaştırma olarak adlandırır; psikodramada (J. L. Moreno'dan sonra) hikayesini sahneye taşıyan kahramanın seçimine karşılık gelir. Ezop masallarına benzer şekilde kişiler arası dinamikleri, değer çatışmalarının nasıl yanlış anlamaların içeriği haline geldiğini gösteren "Karga ve Tavus Kuşundan" öyküsü ikinci aşama için uygundur: Portakal ağacındaki karga, parkta çalımla yürüyen tavus kuşunun çirkin ayaklarına küfreder. Tavus kuşu bunun farkında olduğunu, ancak harika tüyleri için kendisine saygı duyulduğunu söyler. Hastalar için bu, Peseschkian tarafından gerçek yetenekler olarak adlandırılan kendi vurgulanmış yetenekleri, erdemleri veya sosyal normları ile ilgilidir. Sosyal normlar veya "ikincil gerçek yetenekler" olarak düzen, dakiklik, adalet ve duygusal ihtiyaçlar veya "birincil gerçek yetenekler" olarak zaman, sevgi, güven örnek olarak verilebilir. Bu tür yetenekler ve bunların sonucunda ortaya çıkan kavramlar tüm kültürlerde mevcuttur, ancak farklı şekillerde şekillendirilirler. Hikayeler, kavramları daha önceki zamanlarda çok işlevsel olabilecek, ancak geçen süre içinde uygunsuz hale gelen perspektiflere yerleştirir. Merkezi çatışma temaları temelinde yaklaşımın içeriğine ilişkin diğer hikayeler, örneğin "Ötede Adalet" (Peseschkian) veya ek olarak, adaletsizlik veya adalet konusunda, bu tür ikilemleri görselleştiren İslam dünyasından "Üç Deve Sürücüsü".

Anlatı terapisinde bir sonraki, üçüncü adım, hastaların biyografik deneyimlerini ve her şeyden önce mevcut kaynakları içerir. Psikodrama, anlatının kahramanlar ya da aktörler tarafından canlandırılmasını kullanır. Artık daha önceki çözüm girişimleri veya kişinin ikileme başa çıkma konusundaki kendi yetenekleri üzerine düşünülebilir. Bir mısır çiftçisinin en iyi tohumluk mısırını komşularına verdiği ve böylece kendisinin de diğerleri gibi rüzgarla tozlaşan en iyi mısıra sahip olduğu "En iyi tohumu paylaşmak" hikayeleri bunun için uygundur. Prososyal ve bencil arasındaki çatışma tasvir edilmektedir. Tek ayak üzerinde durmaktan muzdarip olan, ancak diğer ayağını sadece dışarıdan rahatlaması istendiğinde kullanan "tek ayaklı adam", sembolik olarak verili olanı, var olanı, yasaları, lat. positum'u temsil eder, Peseschkian tarafından gizli yeteneklerin ve potansiyellerin geliştirilmesi için bir yöntem olarak "Pozitif Transkültürel Psikoterapi" terapötik yönünün "pozitif" kelimesini açıklamak için kullanılır.

Ancak o zaman, dördüncü adımda, çatışma, kararsızlığın söze dökülmesi, ikileme, çatışma ve terapötik ilişkide kişinin kendi artan sorumluluğu üzerinde çalışılabilir. Nezaket ve açıklık değerlerinin çatışmasında çıkarların uzlaşmasının gerekli hale geldiği baba, oğul ve eşekli "Herkesi memnun etmenin zorluğu" hikayesi (yukarıya bakınız), bir kararın kaçınılmaz olduğu gerçeğini temsil eder. İç çatışmada terapi çoğunlukla tek taraflı olarak vurgulanan sosyal normlar, çelişkiye düşen "gerçek yetenekler", duygusal ihtiyaçlara karşı çıkan ve "nevrotik bağlılığa" giden sosyal normlar hakkındadır. Psikodrama burada rol yapma geri bildirimine yer verir - çeşitli rol oyuncularının eylemde birbirlerini nasıl deneyimlediklerini yansıtır.

Son beşinci adım, keşfedilenin günlük hayata entegrasyonu ve içgörü ve semptomların azaltılmasından sonra yeni hedefler geliştirmek için hedefin genişletilmesidir, psikodramada seyircinin paylaşımı ve böylece tiyatrunun gelecekteki günlük hayata genişletilmesi burada durmaktadır. Önceki bir terapötik hedefin ötesine işaret eden hikayelerin temsilcileri "Yeni bir günün şafağı" veya "Sadece tohum", ayrıca "Sonsuz yaşam hakkında" dır. Terapötik açıdan odak noktası, terapi dışında eşlik, yeni, bireysel hedeflerle özerklidir.

Yüzleştirici bir hikaye ile terapötik bir deneyim

"Kaplan ve tatlı üzüm", şiddetli anksiyete bozukluğu (agorafobi ve panik atak) olan bir hastanın tedavisinin dördüncü aşamasında anlatıldı:

Taliksiz bir günde, bir gezgin kendisini kovalayan bir kaplandan kaçıyor. Bir kayalığın kenarına ulaşana kadar koşmuş ve zahmetle aşağıya inmiş. Kalın bir sarmaşığa tutunmuş ve uçuşunun üzerinde asılı kalmış. Kaplan onun için homurdanmış.

Birden aşağıdan acımasız bir kükreme duyuldu - oh şok, aşağıdan ikinci bir kaplan ona bakıyordu! İnsan asmada, iki kaplanın ortasında asılı duruyordu.

Biri beyaz, diğeri siyah iki küçük fare, kireçtaşı kayalıkların üzerinde koşuşturuyordu. Büyük bir zevkle asmanın köklerini kemirmeye başladılar.

Asma, güneş ışığında önünde küçük, sulu üzümlerle dolu bir asma keşfeden gezginin yükü altında ağır bir şekilde eğildi. Bir eliyle asmaya tutunurken diğeri elini uzattı ve bir üzüm kopardı, sonunda bir tane ve bir tane daha.

Seslendi: Bu üzümler ne kadar lezzetli!

(A. Remmers tarafından kaydedilen bir Moğol anlatısına göre)

Bu hikayenin eklenmesinden sonraki seansta terapide geçen diyalog:

Hasta: Merhaba, muayenehanenize kadar gelebildim!

Terapist: İyi günler, burada olmanıza sevindim, yol nasıldı?

Hasta: Bu sefer sadece arkadaşım yanımda, dışarıda arabada bekliyor, bugün zaten annem olmadan gitti (Not Th: daha önce ona eşlik etmesi gerekiyordu).

Terapist: Bu ona nasıl hissettiriyor?

Pat: Her nasılsa son konuşmamızın hemen sonrasında daha iyi, bana üzümlü adam ve kaplanla ilgili hikayeyi anlattığında düşünecek o kadar çok şeyim vardı ki! Evet, böyle bir durumda üzümler benim için asla tatlı olmaz demiştim ve onun durumunun ne kadar korkunç olduğunu, orada hala nasıl eğlenebildiğini düşünmüştüm. - Yine de öyle, acı, keder ve hüznün ile güzel olan birbirine çok yakın. Sevgili bir dostum için neye sahip olduğumu, bu süre içinde neler yaşadığımı, başkalarının kesinlikle katlanamayacağı şeyleri anladım.

Terapist (bu ifadeyi hastanın kendi adımı olarak ve arkadaşının sabrına duyduğu hayranlığı da bağımsızlığa doğru farklılaşmanın başlangıcı olarak anlar): Bugün zaten annen olmadan tek başına geldin. İlk etapta hikayeyi kabul etmediniz ve bu tatsız konuyla başa çıkmak için kendinizi aştığınız izlenimine kapıldım. Tüm bunları kendi başınıza yapmış olmak sizin için nasıl bir duygu?

Hasta: Bugün seansımızdan gerçekten bir şeyler çıkarmak istiyorum, böylece oraya kendim gidebilirim.

Hikayeler sundukları modeller nedeniyle terapi, danışmanlık ve çatışma çözmede çeşitli işlevlere sahip olabilirler (N. Peseschkian, 2006, PP. 24-34). Bir yandan okuyucuların ya da dinleyicilerin kendilerini ölçebilecekleri normlar yaratırlar. Diğer yandan da normları sorgulamaya açar ve insanları bunları göreceli olarak görmeye davet ederler. Terapi biçiminde bu hikayeler, terapinin amacı olan bakış açısında bir değişimin aracı olabilir. Dinleyicilerin duygu ve düşüncelerini serbest bırakabilir ve genellikle değişim anlarına yol açabilirler. Ayna işlevi özdeşleşmeye yol açar. Okuyucu ya da dinleyici kendini, ihtiyaçlarını ve içinde bulunduğu durumu tanır. Kendisi bu yansımaların odağı haline gelmeden hikayeler üzerinde düşünebilir ve sonunda kendi deneyimlerini hatırlayabilir. Öyküler, uygulanabilecek çözümler sunar

Kişinin kendi yaklaşımını karşılaştırabileceği ama aynı zamanda daha geniş yorumlara da yer bırakan modeller. Hikayeler özellikle eski ve modası geçmiş fikirlere sıkı sıkıya bağlı olan hastalarda veya danışanlarda değişim yaratmada faydalıdır. Öykülerin kullanımının ön koşulu, terapistin kendisinin de öykülerle, özellikle de kendi deneyimleri çerçevesinde ilgilenmiş olmasıdır. Bu, terapistte, belirli bir durum için uygun olanların sezgisel olarak çıkarılabileceği bir hikaye deposu sağlar. Öte yandan, tamamen içeriklerine dayalı, tamamen rasyonel bir öykü seçiminin böyle psikodinamik yönelimli bir terapide hiçbir anlamı olmayacaktır. Bununla birlikte, belirli hikayelerin terapide belirli durumlar ve çatışmalar için yararlı olduğu görülmüştür.

Sonuç

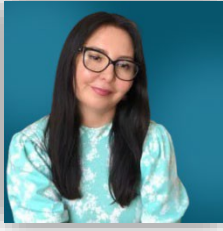
Anlatıya dayalı psikodinamik yöntemin özelliği burada açıkça görülmektedir: Hikayeler, daha derin, bilinçdışı çekirdeğe giden yolu açan çağrışım yardımcılarıdır. Beş aşamalı bir etkileşim süreci içinde öyküsel yaklaşımlar terapide bakış açılarının, inanç sistemlerinin ve savunma mekanizmalarının değişmesine neden olur.

Referanslar

- [1] **BEAUDOIN, M.-N., MOERSCH, M., EVARE, B.** (2016). Anlatı Terapisinin Çocukların Sosyal ve Duygusal Beceri Gelişimindeki Etkinliği: Problem Çözmeye Yönelik 813 Öykü Üzerine Ampirik Bir Çalışma. *Journal of Systemic Therapies*. 2016/09/01. pp. 42-59. DOI: [10.1521/jsyt.2016.35.3.42](https://doi.org/10.1521/jsyt.2016.35.3.42)
- [2] **BETTELHEIM, B.** (1992). *Kinder brauchen Märchen*. dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG; 37. BASKI. Baskı. 400 p.
- [3] **DE MELLO, A.** (2005). Pferd'i uçurmaya kim götürdü? Weisheitsgeschichten (HERDER spektrum). Verlag Herder; 2. baskı. 176 p.
- [4] **ERICKSON, M. H., ROSSI, E. L.** (2022) *Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson: Gesamtausgabe / Studienausgabe in 6 Bänden (Hypnose und Hypnotherapie)*. Carl-Auer Verlag GmbH; 3. baskı. 2546 p.
- [5] **FEINSTEIN, D., KRIPPNER, S.** (2008). *Kişisel Mitoloji*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press. s. 5-6. ISBN 160415036X
- [6] **FRAIBERG, S.** (1969). *Die magischen Jahre in der Persönlichkeitsentwicklung des Vorschulkindes*. Rowohlt.
- [7] **JOISTEN, K. (Hrsg.)** (2007). *Anlatı Etiği*. Akademie Verlag, Berlin.
- [8] **JUNG, CARL GUSTAV.** *Zur Psychologie des Kindarchetypus*. içinde: *Gesammelte Werke Band 9.1*.

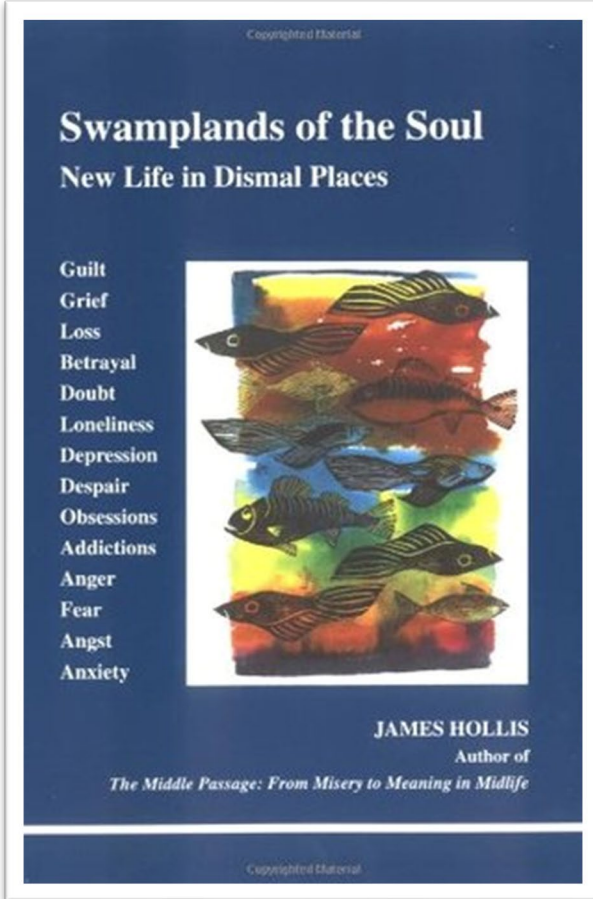
- [9] **KAST, .** (1993). *als Therapie*. dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG; 15. BASKI. Baskı. 220 p.
- [10] **KOPP, S.** (1971). *Guru: Bir Psikoterapistten Metaforlar*. Palo Alto, CA. Bilim ve Davranış Kitapları. 180 p.
- [11] **MILLS J., CROWLEY R.** (2006). *Therapeutische Metaphern für Kinder und das Kind in uns*. Carl-Auer Verlag GmbH; 3. baskı. 287 p.
- [12] **PESCHKIAN N. (2016)**. *Anlam arayışı içinde. Küçük adımlarla psikoterapi*. Heidelberg; New York: Springer; 1985b. (ilk Almanca baskısı 1983'te, son İngilizce baskısı 2016'da AuthorHouse UK tarafından yapılmıştır)
- [13] **PESCHKIAN, H., REMMERS, A.** (2013): Pozitif Psikoterapi. *Musik- Tanz und Kunsttherapie*. 24(4):210-211
- [14] **PESCHKIAN, N.** (1987). *Pozitif Psikoterapi. Yeni bir yöntemin teori ve pratiği*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag; 1987. (ilk Almanca baskı 1977'de)
- [15] **PESCHKIAN, N.** (1988). *33 und eine Form der Partnerschaft*. Fischer Taschenbuch. 288 p.
- [16] **PESCHKIAN, N.** (2016). *Pozitif psikoterapide teknik olarak Doğu hikayeleri: Tüccar ve papağan*. Bloomington, ABD: AuthorHouse; 2016. (ilk Almanca baskı 1979)
- [17] **PESCHKIAN, N.** (2016). *Pozitif aile terapisi. Terapist olarak aile*. Berlin, Heidelberg: Springer; 1986. (ilk Almanca baskısı 1980'de, son İngilizce baskısı 2016'da AuthorHouse UK tarafından yapılmıştır)
- [18] **PESCHKIAN, N. BATTEGAY, R.** (2006). *Die Treppe zum Glück: 0 Antworten auf die großen Fragen des Lebens*. FISCHER Taschenbuch.
- [19] **REMMERS, P.** (2015):. *Estetik bilgi nedir? Überlegungen zur Konzeption einer Wissensform*. Ästhetisches Wissen, hg. v. Christoph Asmuth & Peter Remmers, Berlin: De Gruyter, 391-418, 2015
- [20] **SIMON-WUNDT, T.** (1997). *Märchendialoge mit Kindern: Ein psychodiagnostisches Verfahren Paperback*. Klett-Cotta /J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger. 160 p.
- [21] **TRITT, K., LOEW, T. H., MEYER, M., WERNER, B., & PESCHKIAN, N.** (1999). Pozitif psikoterapi: Disiplinler arası bir yaklaşımın etkililiği. *Avrupa Psikiyatri Dergisi*, 13, 231-241.
- [22] **WANG YANBO, REN GUANG** (ed.) (1996). *İllüstrasyonlarla Çin Klasik Şiirlerinden Bir Seçki*. Pekin, Çin Esperanto Basımevi.

KİTAP İNCELEMESİ



tarafından Olga Lytvynenko

Dr. (Psikoloji), Profesör, Genel Psikoloji ve Kişilik Gelişimi Psikolojisi Bölümü, Odessa Ulusal I.I. Mechnikov Üniversitesi (Odessa, Ukrayna), Usta Eğitimci PPT, WAPP Yönetim Kurulu Üyesi **E-posta:** dr.olgalytvynenko@gmail.com



Hollis, James: RUHUN BATAKLIKLARI: KASVETLİ YERLERDE YENİ YAŞAM

Yayıncı: Inner City Books (1996) Dil:

İngilizce

Cilt: 155 sayfa

ISBN-10: 9780919123748

ISBN-13: 978-0919123748

2015 yılında, Rusya-Ukrayna savaşı başladıktan sonra, Odessa Ulusal Üniversitesi'nde "Travma Psikoterapisi" dersini vermem teklif edildiğinde, uzun süre düşünmedim ve kabul ettim. O dönemde Ukrayna toplumu Maidan'daki cinayetleri, Kırım'ın ilhakını ve Doğu Ukrayna'nın işgalini zaten yaşamıştı ve genel olarak çok sinirli ve travmatik etkilerle boğulmuş durumdaydı.

Travma ile çalışmaya yönelik çok sayıda yöntem, yaklaşım bana muazzam bir malzeme gibi göründü ve çalışma yöntemlerinden biri olarak, öğrencilerin travma ile çalışma konusunda ayrı kitaplar almalarını, gözden geçirmelerini ve meslektaşlarına bir özet şeklinde sunmalarını önerdim. Genç meslektaşlarımdan birinin bana meydan okurcasına ve aynı zamanda üzülerek söylediği konuşmayı çok iyi hatırlıyorum:

- Olga Dmitrievna, 21 yaşındayım, neden benden bu kitabı okumamı ve incelememi istediniz? Kendim için sessizce yaşadım ve ihanet, utanç, suçluluk, ihanet, kayıp - bunların insan hayatının normal bir parçası olduğunu hiç bilmek istemedim.

Onun bu içten dürtüsü benim için hem dokunaklı hem de üzücüydü, çünkü hayatın bize getirebileceği zor sınavları istememek, görmemek, bilmemek çok insani. Bayramlarda ve doğum günlerinde birbirimize sadece "iyi" olaylar dileriz, "kötü" olayların da düzenli olarak başımıza geldiğini ve ya içsel stratejilerimizin doğal bir devamı olduğunu ya da deneyimlemesi daha da zor olan, yanlışlıkla yörüngesine girdiğimiz (ya da girmediğimiz) dış nesnelerin stratejilerinin doğal bir devamı olduğunu görmezden geliriz. Tüm bu kötü ve "kötü" olaylar kişi tarafından son derece adaletsiz ve sinir bozucu olarak deneyimlenir - değerimiz

Neyin doğru neyin yanlış olduğuna, nasıl yaşadığımıza, nasıl hareket ettiğimize ve dünyayla nasıl etkileşim kuracağımıza dair koordinat sistemleri çöküyor.

Ancak o zaman haklı olarak şu soru ortaya çıkıyor: Nasıl oluyor da bazı insanlar hayatın zorluklarının boyunduruğu altında parçalanıp yok olurken ya da çok sağlıksız uyum yolları edinirken, diğerleri sadece hayatta kalmayı, ayakta kalmayı ve çökmemeyi değil, aynı zamanda yaşananlarda yeni bir anlam ve değerli bir deneyim bulmayı başarıyor? Bu soru James Hollis tarafından "Swamplands of the Soul: New Life in Dismal Places" adlı kitapta yanıtlanıyor.

James Hollis bu kitabında, bir insanın hayatındaki en zor, karanlık ve alacakaranlık zamanları yansıtıyor. Bölümlerin başlıkları şöyledir: "Giriş: Anlam Arayışı", "Suçluluğun Yaygınlığı", "Keder, Kayıp ve İhanet", "Şüphe ve Yalnızlık", "Depresyon, Umutsuzluk ve Çaresizlik", "Takıntılar ve Bağımlılıklar", "Öfke", "Korku ve Kaygı", "Basit ve Karmaşık Bir Ara", "İçinden Geçmek" ve "Sonsöz: Hayatın Bulanıklığı ve Lekesi". Görünüşe göre bu bölümler kendi adlarına konuşuyor ve bize, çıkış yolu olmayan en zor deneyimlerimizin "bataklıklarına" dalmamızı öneriyor. Ancak, diğer bölümlerin başlıkları "Anlam Arayışı", "İçinden Geçmek" ve "Hayatın Bulanıklığı ve Lekesi" bir çıkış yolu, bir fırsat ve başa çıkma potansiyeli olduğunu göstermektedir.

James Hollis'e göre insan hayatının amacı mutluluk değil, anlamdır. "Ve anlam, katı güneş ışığı ve çiçekler olmasa da, oldukça gerçektir "Ruhun şekillendiği ve dövuüldüğü, yaşamın yalnızca ağırlığıyla değil, amacıyla, haysiyetiyle ve en derin anlamıyla karşılaştığımız yer bataklıklardır." (J. Hollis).

Yazar ayrıca psikodinamik terapinin amacına ilişkin görüşlerini de sunuyor: "Psikodinamik terapinin teşvik etmeye çalıştığı şey, kişinin ruhuna yönelik yeni bir tutumdur. Gücüyle korkutucu olan şey, güdüsüyle de iyileştiricidir." "Psikodinamik psikoterapinin temel amacı kişide yeni bir bilinçli tutum oluşturmaktır. Gücüyle korkutan şey, motivasyonu ile iyileştirir. Refleks olarak her zaman dışımızdaki güçlere uyum sağlamak yerine, kendimizi içimizdeki güçlerle uyumlu hale getirmek ve böylece benliğimizi iletirmek.

Yabancılaşma, derin bir hakikate, doğamızın doğasına dayandığını hissetmektir. Kişinin derin hakikatiyle temasa geçtiği anlarda, Jung'un Benlik dediği şeyle karşılaştığında, kişi evrensel terk edilme korkusunu yatıştırmak için gerekli olan bağlantı ve desteği hisseder." Elbette, bu güçlerle bağlantı kurmadan önce, bir süre çok zor deneyimlerin "bataklıklarında" yaşamamız gerekecektir.

J. Hollis ayrıca zihinsel yaşamınızın olanaklarını nasıl genişletebileceğinize dair üç spesifik fikir sunuyor: Ego'nun bilinçdışını kontrol edemediğini kabul etmek ve mutluluk fantezisinin bizi travmalarımıza daha çok bağladığını kabul etmek; içsel bir meydan okuma formüle etmek ve kişinin kendi anlamını bulma görevi; strese karşı sıradan (geçmiş) karakteristik tepkilerin bugünümüz için gerekli olan yeni tepkilere dönüştürülmesi.

J. Hollis aynı anda hem basit hem de derin yazıyor, tarzı aynı anda şiirsel ve mecazi görünebilir. Tüm Jung psikologları gibi o da mitolojilerinden, dünya kültüründen ve edebiyatından örneklere başvuruyor, bu da kolektif enerjilere dokunmanızı ve kendi travmanızı yaşarken kendinizi yalnız hissetmemenizi sağlıyor. Kitap ayrıca, okuyucunun olayların ve deneyimlerin içeride ve dışarıda nasıl ortaya çıktığını görebileceği belirli vakaların yeterli açıklamalarını da içeriyor.

Ve son olarak, bu kitabı akut bir psikolojik kriz sırasında okumak ve kendi kendine yardım etmek için tavsiye etmem, ancak travmanın sonuçlarıyla yaşamak için bir yardımcı olarak bu kitap çok değerlidir.

Genç meslektaşarımla, hayatımızdaki zor olayları nasıl yaşayacağımızı, nasıl kavrayacağımızı ve acılarımızdan nasıl bütün ve yenilenmiş olarak çıkacağımızı tartışmayı başardık...

WAPP HABERLERİ

-Temmuz 2022

**Sevgili WAPP üyeleri,
Pozitif Psikoterapi'nin dünya çapındaki sevgili dostları ve destekçileri,**

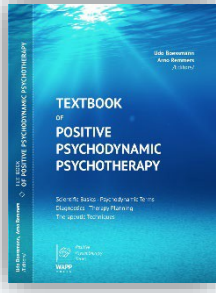
Dünya Birliğimiz giderek daha küresel hale geliyor. Şu anda 42 ülkede 2.200'den fazla üyemiz var ve büyümeye devam ediyoruz. Pozitif ve transkültürel psikoterapistlerden oluşan bir ağ, dünya çapında binlerce insana eğitim ve tedavi sunuyor.

Geçtiğimiz aylarda WAPP Yönetim Kurulu, üç uluslararası komitesi ve Sekreteryaya ekibi üyelerimize daha profesyonel bir hizmet sunmak için yoğun bir şekilde çalıştı. Ve sadece 2022 yılının ilk altı ayında, çok önemli ve faydalı bir dizi proje hayata geçirildi:



Genel Merkez'in 8 ay boyunca üzerinde çalıştığı tamamen yeni bir **profesyonel üye yönetim sistemi hayata** geçirildi. Bu, üyelerimize birçok yeni fayda sağlayacak bir platformdur: üyelik portalında ve rehberinde kişisel verileri ekleyebilme, düzenleyebilme ve güncelleyebilme, diğer üyelerle daha kolay iletişim ve ağ oluşturma, merkezi etkinlik kaydı, hepsi bir arada: sertifikalar, etkinlik katılımları ve üyelik ödemeleri üye profili altında mevcut ve çok daha fazlası.

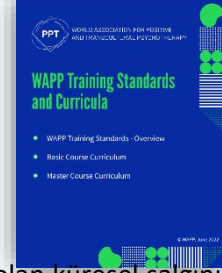




Pozitif Psikodinamik Psikoterapi El Kitabı'nın ilk üç dil versiyonu (Lehçe, Türkçe ve Arnavutça) bu yaz yayınlanacak ve Amazon'dan hem basılı hem de çevrimiçi olarak satın alınabilecek. Diğer dillerdeki çeviriler de yolda.

Güncellenmiş **WAPP Eğitim Standartları** ve **Müfredatı**

PPT eğitimlerini Avrupa Psikoterapi Birliği ve onun Avrupa Psikoterapi Sertifikası (ECP) standartlarına mümkün olduğunca yaklaştırmak için Temel ve Yüksek Lisans kursları yayınlanmıştır ve şu anda yürürlüktedir.



İki yılı aşkın bir süredir devam eden ve hala sona ermemiş olan küresel salgının ardından, bu yıl tüm dünya için pek çok zorluğu beraberinde getirdi ve özellikle Ukrayna'daki üyelerimiz için trajik bir hal aldı. Savaşın ilk günlerinden itibaren **WAPP Destek Projesi**, Polonya, Kosova, Almanya ve diğer ülkelerden birçok meslektaşımızın katılımıyla organize edildi. Yönetim Kurulu üyemiz Ewa Dobiala'nın liderliğinde çeşitli alanlarda çalışmalar organize edildi: destek grupları, seminerler ve yetişkinler için savaş travması ve krize müdahale konularında eğitimler, çocuklar için atölye çalışmaları, eğitici kitaplar ve eğitim materyalleri, gözetim desteği ve çok daha fazlası. Ağustos ayının sonunda Leszno'da (Polonya), Ukrayna'dan ve diğer ülkelerden yüzlerce meslektaşımızın katılımıyla "*Savaş çağında gerçeği ve insanlığı aramak*" konulu büyük bir konferans düzenlenecektir. Düşüncelerimiz ve kalplerimiz savaştan etkilenen tüm meslektaşlarımız, aileleri ve dostlarıyla birlikte.

Yönetim Kurulu, Derneğimizin ve PPT yönteminin gelişimine yaptığı katkılardan dolayı herkese teşekkür eder. Dünyanın dört bir yanındaki insanlar, Pozitif Psikoterapinin mesleki ve kişisel yaşamlarında kendilerine sağlayabileceği içgörüler için minnettarlar.

Size huzur ve refah diliyoruz!

Derin şükran ve en iyi dileklerle
WAPP Yönetim Kurulu ve Genel Merkezi

ETKİNLİK DUYURULARI



PPT'nin değerli eğitmenleri ve aday eğitmenleri,

Pozitif ve Transkültürel Psikoterapi 23. Uluslararası Eğitim Semineri'nin resmi duyurusunu sizlere sunmaktan büyük mutluluk duyuyoruz:

24-25 Kasım 2022 (9:30-15:30CET)

- sadece eğitmenler ve aday eğitmenler için
- **"Savaş ve savaş sonrası toplumlarda PPT eğitmeni olmak"** temasına vurgu yapan heyecan verici bir program
- Zoom üzerinden ONLINE

Kayıtlar Ağustos ayında açılacak! Hızlı ve güvenli kayıt için yeni üye portalımızı kullanın.



Yunanistan'ın Girit adasında yapılacak olan 2022 Kongresinin talihsiz ama gerekli bir şekilde iptal edilmesinin ardından, Yönetim Kurulu ve Komitesi **2022 Dünya Pozitif Psikoterapi Konferansını düzenlemeye** karar vermiştir:

- 26-28 Kasım 2022;
- Orijinal kongre programı temel alınarak üç günlük zengin bir program hazırlanacaktır;
- Asya'daki meslektaşlarımızın rahatça katılabilmesi için zaman dilimi 9:00-16:30 CET arasında günde 7 saat olacaktır
- Zoom üzerinden ONLINE.

Kayıtlar Ağustos ayında açılacak! Hızlı ve güvenli kayıt için yeni üye portalımızı kullanın.



THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022
Number 2
Volume 2

YAZARLAR İÇİN BİLGİLER VE KILAVUZLAR

Tam ve güncel "Yazarlar için Bilgi ve Yönergeler" JGP web sitesinde yer almaktadır:
<https://www.positum.org/ppt-journal/>

The Global Psychotherapist (JGP), Pozitif Psikoterapiye (Peseschkian'dan sonra PPT, 1977'den beri)[™] adanmış disiplinler arası dijital bir dergidir. Bu hakemli yarı yıllık dergi, Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapinin hümanistik-psikodinamik yöntemiyle ilgili deneyimler ve bu yöntemin uygulanmasıyla ilgili makaleler yayınlamaktadır. Konular teorik ve klinik konulardaki araştırma makaleleri, sistematik incelemeler, yenilikler, vaka yönetimi makaleleri, psikoterapötik eğitim ve öğretimin farklı yönleri, danışmanlık, eğitim ve yönetimde PPT uygulamaları, editörlere mektuplar, kitap incelemeleri vb. arasında değişmektedir. Genç meslektaşları yayın yapmaya teşvik etmeyi amaçlayan genç profesyonellere ayrılmış özel bir bölüm bulunmaktadır. Dergi, farklı kültürlerden ve ülkelerden gelen makaleleri memnuniyetle karşılamaktadır.

Makale **dilleri şunlardır**: İngilizce, Rusça ve Ukraynaca. Her makalenin İngilizce, Ukraynaca ve Rusça makalelerin ise İngilizce ve orijinal dillerinde özetleri olmalıdır. İngilizce dil düzenlemesi için yazarlar, İngilizce dil editörümüz Dr. Dorothea Martin'den (ABD/Arnavutluk) yardım isteyebilirler. Bu hizmet yazarlar için ücretsizdir. Ancak, bu sadece düzenleme içindir, çeviri için değil - journal@positum.org adresine e-posta gönderin.

İnceleme Süreci: Kısa kitap eleştirileri hariç tüm makale başvuruları anonimleştirilecek ve 'çift kör' hakem değerlendirmeleri için en az 2 bağımsız hakeme gönderilecektir. Hakemlerin değerlendirmeleri (yine anonimleştirilmiş olarak) daha sonra yazara geri gönderilecektir. Gönderilen makaleler "Anti-plagiat" sisteminde kontrol edilir ve tatmin edici bir sonuç elde edilmesi durumunda kabul edilir (her bir makale için özgün metin parçalarının, ödünç alınan parçaların ve resmileştirilmiş bağlantıların varlığının oranına göre bireysel olarak belirlenir).

Başvurular sadece DOC, DOCX, RTF formatında e-posta eki olarak journal@positum.org adresine gönderilebilir.

Yazarlar hakkındaki bilgiler de dahil olmak üzere makalenin biçimlendirilmesi için Editörler, yazarlardan özel şablonlar kullanmalarını ister.

- Bilimsel bölümler için: [Bilimsel makaleler için şablon](#)
- Pratik bölümler için: [Pratik makaleler için şablon](#)
- Kitap eleştirileri ve mektuplar serbest formda kabul

edilir. Bir yazar her sayıda sadece bir makale yayınlayabilir.

İstisnai durumlarda, daha uzun makaleler (veya bu yönergelerdeki varyasyonlar) editörler tarafından değerlendirilebilir, ancak yazarların gönderilmeden önce Editörlerden özel bir onay almaları gerekecektir. (Kelime sayılarında genellikle %10+/- hata payına izin veriyoruz).

THE GLOBAL PSYCHOTHERAPIST

July 2022
Number 2
Volume 2

Referanslar: Yazar, referansları makalenin sonunda alfabetik olarak veya ayrı bir sayfada/sayfalarda temel Harvard-APA Stilini kullanarak listelemelidir. Referans listesi sadece metinde geçen referanslara atıfta bulunmalıdır, örneğin (Fairbairn, 1941) veya (Grostein, 1981; Ryle & Cowmeadow, 1992): literatür incelemeleri ve daha geniş bibliyografyalar kabul edilmez. Yaygın Harvard-APA stilinin ayrıntıları talep üzerine size gönderilebilir veya çeşitli web sitelerinde bulunabilir.

Temel olarak, büyük harf, italik ve noktalama işaretleriyle birlikte aşağıdaki format kullanılır.

İşte üç temel örnek:

[1] Dergi/sürelî yayın makaleleri için (dergi başlıkları kısaltılmamalıdır):

FAIRBAIRN, W.R.D. (1941). Psikozların ve nöro-psikozların gözden geçirilmiş psikopatolojisi. *International Journal of Psychoanalysis*, Cilt 22, s. 250-279.

[2] Kitaplar için:

PESCHKIAN, N. (2016). *Pozitif Psikosomatik: Pozitif Psikoterapinin Klinik El Kitabı*, Bloomington, ABD: AuthorHouse UK.

[3] İngilizce olmayan kaynaklar için:

ШПИГЕЛЬБЕРГ, Г. М. [SPIEGELBERG, H. M.] (2002). *Феноменологическое движение. Историческое введение* [Fenomenolojik hareket. Tarihsel giriş]. M.: "Логос". 608 s.

[4] Çok yazarlı kitaplardaki bölümler için:

PESECHKIAN H., REMMERS A. (2020) *Pozitif Psikoterapi: Bir Giriş*. İçinde: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds), *Pozitif Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikoloji*, (pp. 3-9). Springer, Cham.

Frekans ve Telif Hakkı

Dergi yılda iki kez yayınlanmaktadır. Dergi, bilimsel bilginin ücretsiz dağıtımı ve ortak sosyal ilerleme için küresel bilgi alışverişi ilkesine dayanan açık erişim politikasını desteklemektedir. Dergi tarafından izin verilen herhangi bir lisans altında yayın yapan yazarlar tüm haklarını korurlar. Derginin Yayın Politikası, yayınlanan makalelerin tüm versiyonlarının ambargo olmaksızın yazarın seçtiği kurumsal veya başka bir depoda saklanmasına izin verir. Dergi Yayın Kurulu, yayınlanmak üzere gönderilen makaleleri düzeltme hakkını saklı tutar.

Daha fazla bilgi ve iletişim detayları JGP web sitesinde mevcuttur:

<https://www.positum.org/ppt-journal/>