

ÇALIŞTAY

Pozitif Psikoloji 'de Farkındalık Müdahaleleri: Pozitif Farkındalık Programı

Farkındalık temelli meditasyon, pozitif psikoloji müdahalesi olarak giderek popüler hale gelmiştir ve bizim için bunun bazı temel özelliklerini incelemek önem arz etmektedir. Bu amaç göz önünde bulundurularak bu çalıştay üç boyutu içermektedir:

1. Farkındalık, farkındalığın anlamı, pozitif psikolojideki rolü ve iyi oluş ile ilişkisi üzerine teorik tartışma.
2. Pozitif psikolojinin bilimsel çerçevesi kapsamında farkındalığa ilişkin metodolojik ve diğer pratik soruların tartışıldığı araştırma boyutları. UEL 'de yürütmüş olduğumuz araştırmanın verileri ve yöntemi, farkındalığın olumlu duygularla ilişkisini, beden farkındalığını, öznel iyi oluşu ve anlamı inceleyen çalışmalar burada sunulacaktır.

Araştırma boyutunun bir parçası olarak PMP (Positive Mindfulness Program/Olumlu Farkındalık Programı) sunulacaktır. Bu 4 haftalık müdahale programı pozitif psikolojiyi farkındalık ile birleştirmekte ve bireyler için MBSR'ye (Mindfulness Based Stress Reduction/ Farkındalık Temelli Stres Azaltma) program hedefinin stres ve kaygının azaltılması yerine gelişme olduğu pozitif psikoloji alternatifi ortaya koymaktadır. PMP test edilmiş ve üstün sonuçlar elde edilmiştir. Veriler çalıştayın bir parçası olarak paylaşılacaktır.

3. Pozitif psikoloji pratiğinde müdahale olarak kullanılacak, çalıştay boyunca, uyguladığımız ve deneyimlediğimiz farkındalık temelli meditasyon tekniklerinin deneysel boyutları.

Bu çalıştayda:

- Pozitif psikoloji kavramları ile ilişkili çeşitli farkındalık egzersizleri ve teknikler deneyimleyecek,
- Pozitif psikoloji alanının ve farkındalığın birbirini nasıl geliştirdiğini öğrenecek,
- Olumlu Farkındalık Programını gözden geçirecek,
- Pozitif psikoloji ve gelişimin farkındalık ile ilişkisini ele alan araştırmayı inceleyeceksiniz.