



## Pozitif Psikoterapi ve Kabul ve Kararlılık Terapisi Açısından Değerler Kavramının İncelenmesi

Feyza Topçu\*

Mehmet Dinç\*\*

\* Dr. Öğr. Üyesi | Assist. Prof.

Hasan Kalyoncu Üniversitesi;  
İktisadi, İdari ve Sosyal  
Bilimler Fakültesi, Psikoloji  
Bölümü | Hasan Kalyoncu  
University; Faculty of  
Economics, Administrative &  
Social Sciences; Department of  
Psychology

feYZa.topcu@hku.edu.tr  
Gaziantep / TÜRKİYE

\*\* Dr.

Hasan Kalyoncu Üniversitesi |  
Hasan Kalyoncu University  
mehmetdinc@gmail.com  
Gaziantep / TÜRKİYE

Gönderim / Received:

15.08.2023

Kabul / Accepted:

18.12.2023

Alan Editörü / Field Editor:

Hatice Ekici

### Öz

Değerler, kişiyi istediği hedeflere yönlendiren, kişinin eylemlerine rehberlik eden inanç ve bilişsel yapılarıdır. Kişinin davranışlarına yön vermesi nedeniyle değerler kavramı başta postmodern yaklaşımlar olmak üzere psikoterapi ekollerinde son yıllarda çalışılmaya başlanmıştır. Bu sebeple bu çalışmanın temel amacı, değerler kavramının pozitif psikoterapi (PPT) ve kabul ve kararlılık terapisi (KKT) açısından nasıl ele alındığını ve psikoterapide ne şekilde kullanıldığını incelemektir. Çalışmanın genel amacı doğrultusunda, her iki yaklaşımın insan doğasına olan bakış açısı ele alınmış ve değerler bağlamında benzer ve farklı yanlarına vurgu yapılmıştır. Her iki yaklaşımda da kişinin anlamlı bir hayat yaşaması adına değer odaklı eylemleri planlamanın belirleyici bir rolü olduğu görülse de pozitif psikoterapi ve kabul ve kararlılık terapisini birbirinden ayıran bazı hususlar vardır. En temel noktalardan bir tanesi, pozitif psikoterapide danışanın iyi ve mutlu bir hayat için olumlu duyguları olumsuzlara kıyasla daha sık yaşaması vurgusudur. Kabul ve kararlılık terapisinde ise olumsuz yaşantıyla birlikte değerler doğrultusunda bir yaşamın sürdürülebileceğidir. Diğer bir nokta ise danışan değerler doğrultusunda adım atarken farklı yapıların devreye girebileceği göz önünde bulundurularak danışana ek beceriler öğretilmesidir. Pozitif psikoterapiye kıyasla kabul ve kararlılık terapisinin bu yapıları ele alması daha bütüncül bir yaklaşım olarak görülmüştür. Bu doğrultuda, ruh sağlığı uzmanlarının değerler ile çalışırken danışanın içsel deneyimlerine yönelik engellerini de açığa çıkararak incelemesi önem arz etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif psikoterapi (PPT), kabul ve kararlılık terapisi (KKT), postmodern terapi, psikoterapi, değerler.

## Investigation of the Values in Relation to Positive Psychotherapy and Acceptance and Commitment Therapy

### Abstract

Values are beliefs and cognitive structures that guide a person's goals and actions, playing a crucial role in human behavior. Psychotherapy has increasingly focused on understanding the concept of values especially in postmodern approaches. This study aims to explore how values are addressed in positive psychotherapy (PPT) and acceptance and commitment therapy (ACT) approaches and their role in interventions. Aligned with the study's objective, both approaches are examined in terms of their perspectives on human nature and values, highlighting both similarities and differences.

Emphasizing the significance of value-oriented actions, both approaches facilitate meaningful living. Notably, positive psychotherapy emphasizes fostering positive emotions to enhance overall life quality, while acceptance and commitment therapy encourages aligning life with values despite challenges. Additionally, acceptance and commitment therapy teaches clients skills to address various internal barriers. Compared to positive psychotherapy, acceptance and commitment therapy offers a more holistic approach to these constructs. In this context, mental health professionals should be attentive to helping clients uncover and explore internal barriers tied to their values.

**Keywords:** Positive psychotherapy (PPT), acceptance and commitment therapy (ACT), postmodern therapy, psychotherapy, value

## GİRİŞ

İnsanın sahip olduğu değerler üzerine çalışmak sosyal bilimlerde merkezi bir yer tutmaktadır. Özellikle davranışlara yön veren ve kişinin davranışlarını şekillendiren bir kavram olduğu için ilgi çeken bir konu olmuştur (Smith ve Schwartz, 1980, s. 86). Değerler, insanın yaşamında karşılaştığı olaylar ya da durumlar karşısında nasıl tepki vereceğini belirlemekte ve kişiye yol gösterici olma niteliği taşımaktadır (Kluckhohn, 1951, s. 53; Schwartz, 2003, s. 267). Alan yazına bakıldığında değerler ile ilgili uzlaşılmış özellikler şu şekilde ifade edilmektedir: Değerler, kişinin yaşamında gerekli durumlarda duygular ile iç içe geçebilen, tamamen nesnel olmayan inançlardır; kişinin amaçlarıyla ilişkilidir ve bu amaçlar doğrultusunda kişiyi harekete geçmeye teşvik eder; sadece tek bir duruma ya da ortama özgü değil, yaşamın birçok farklı alanında kendini gösterir; kişinin yaşamındaki davranışlarına, olayların ve insanların seçiminde ve değerlendirilmesinde kişiye yol gösterici kriterler belirler; önem sırasına göre kendi içinde sıralanır. Değer öncelikleri, kişinin kendisinden ve kültüründen bağımsız olamaz (Schwartz ve Bilsky, 1987, s. 551).

Değerler, yaşamı dolaylı ve doğrudan etkilemektedir. Son yüzyılda, birçok insani değerler modeli ortaya atılmış ve bu modeller bilimsel olarak desteklenmiştir. Münsterberg'in 1908 yılında ortaya attığı değerler ile ilgili sıralama Allport ve arkadaşlarının (1960) ve Rokeach'in (1973) araştırmaları ile çokça ses getirmiştir. Sonrasında Schwartz'ın değerler teorisi, birçok ülkeden veri toplanarak oldukça kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır (Hanel vd., 2018). Bahsi geçen değer teorilerinde üç temel özellik ortak olarak bulunmuştur. Bu özelliklerin; olumlu sosyal etkileşim, temel ihtiyaçların karşılanması ve öznel iyi oluş olduğu tespit edilmiştir (Lijadi, 2019, s. 25).

Evrensel anlamda toplam 10 değeri içeren bir değer listesi tanımlanmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 142). Evrensel olması, belirtilen değerlerin tüm kültürlerde rastlanma olasılığının yüksek olduğunu göstermektedir. 54 ülkeden oluşan ve yaklaşık 44.000 kişiden toplanan veriler doğrultusunda 56 değer ortaya çıkmıştır ve bu değerler 10 evrensel değer başlığı altında yer almaktadır (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000, s. 66). Çok fazla ve çeşitli sayıda değer varken bunlardan 10 tanesinin evrensel olarak kabul edilmesi, değerlerin insan varoluşunun üç evrensel gerekliliklerden en az bir tanesine dayanmasından ötürüdür. Bu üç gereklilik, insan organizmasının biyolojik olarak belirli ihtiyaçları olması, sosyal etkileşime gerek duyması ve grup içerisinde refah düzeyinde olma ve hayatta kalabilme ihtiyacıdır (Schwartz ve Sortheix, 2018, s. 2). Yapılan çalışmalarla bahsi geçen 10 değer, 19 değer olarak güncellenmiştir. Öncesinde geliştirmiş olduğu 10 temel değerler yaklaşımı, insanın karmaşıklığını ve ince ayrıntılarını yeterince yansıtmamaktadır. Aynı zamanda var olan teorisini geliştirme amacı, farklı kültür ve sosyal bağlamlarda da uygulanabilir geçerli bir yaklaşım sunmaktır (Schwartz vd., 2012, s. 667).

Kişinin davranışlarına yön veren bir özelliği olması sebebiyle değerler kavramına, danışmanlık ve psikoterapi müdahalelerinde de sıkça yer verilmektedir (Bergin, 1991, s. 394; Holmes, 1997, s. 331; Kelly, 1990; Patterson, 1989). Burada kritik olan noktalardan bir tanesi, danışanın değerlerinin terapistin değerleri ile örtüşme gerekliliğinin olmamasıdır. Terapist, kendi değerlerini doğrudan ve bilinçli bir şekilde danışana empoze etmemelidir. Elbette danışanın terapist ile olan ilişkisinde terapistin tutum ve davranışları, danışana dolaylı olarak terapistin değerlerini aşılayabilir ve danışan, terapistin değerlerinden etkilenebilir. Ancak esas mesele, danışanın nasıl bir hayat yaşamak istediğidir. Burada müdahale edilen alan danışanın değerlerinin içeriği değil, değerleri ile olan ilişkisidir (Patterson, 1989, s. 171).

Değerlerin son yıllarda önem kazanması ve davranışlara rehberlik etmesi sebebiyle terapi ortamında yer verilmesi dikkate değer iken öte taraftan kişinin değerlerinin farkında olması ve değerleri ile yakın temas halinde bir yaşam sürmesi, ruh sağlığı ve psikolojik dayanıklılık açısından da önemli

bir meseledir (Bojanowska ve Piotrowski, 2021, s. 1192; Gentili vd., 2019; Hanel vd., 2018, s. 9; Ryan vd., 2019; Stanley vd., 2015; Şimşir ve Dilmaç, 2018, s. 10). Değerler ve ruh sağlığı ile ilgili yapılan çalışmalar, değerlerin ruh sağlığını ve iyi oluşu pozitif yönde desteklediğini ortaya koymuştur (Brooks ve Matthews, 2000; Bulut ve Dilmaç, 2018, s. 362; Dilmaç ve Yücesoy, 2019, s. 1696; Jambrak, Deane ve Williams, 2014, s. 120; Korkmaz ve Dilmaç, 2021, s. 78; Seki ve Dilmaç, 2015, s. 64; Şimşir ve Dilmaç, 2018, s. 10; Telef, Uzman ve Ergün, 2013, s. 1297; Yurcu ve Akıncı, 2019, s. 487). Kişilerin sahip oldukları değerler, psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemektedir (Sebre vd., 2014, s. 206; Tosun ve Dilmaç, 2015, s. 854). Örneğin affetme, şükür, sevgi, cömertlik, dürüstlük gibi değerlerin bireylerin iyi oluşunu arttırarak ruh sağlığını güçlendirdiği tespit edilmiştir (Toussaint ve Friedman, 2009, s. 635; Wärmå-Furu vd., 2010, s. 43). Yahut iyilik yapmanın, depresyona karşı bir kalkan görevi gördüğü ifade edilmektedir (Ayten, 2015). Yaşamlarında birden fazla değer ifade eden bireylerin diğerlerine kıyasla daha az psikolojik sıkıntı yaşadığı görülmektedir (Murrell, 2013; Sagiv ve Schwartz, 2000). Tüm bu bilgilerden hareketle, bireyleri ruhsal olarak güçlendirebilmek amacıyla değerlerin klinik ortamda çalışılması gerektiği ifade edilebilir.

Bu derleme çalışmasının amacı, gerek güncel yaklaşımlar arasında yer almış olmaları gerekse değer temelli çalışmalara sıkça yer vermeleri sebebiyle Pozitif Psikoterapi (PPT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) ekollerini karşılaştırmalı olarak değerlendirmektir. Bahsi geçen ekoller postmodern terapilerin ürünüdür. Postmodern terapiler ise halihazırda çok katmanlı bir bakış açısıyla insanı inceleyen ve insan sayısınca gerçeklik olduğunu, öznel yaşantıların esas olduğunu vurgulayan bir yaklaşımdır (Dinç, 2019, s. 419). Postmodern ekoller arasında yer alan PPT ve KKT'nin (Hayes, 2004; Kararımak ve Siviş, 2008, s. 104) terapi ortamında değerler ile nasıl çalışıldığı bu makalenin ana konusudur. Bu amaç doğrultusunda KKT ve PPT'nin insana olan bakış açısı ele alınacak, değer tanımlamalarına yer verilecek ve değerlerin her iki psikoterapi yaklaşımında nasıl çalışıldığı noktasında bilgiler sunulacaktır.

Alan yazında farklı psikoterapi ekollerinin karşılaştırıldığı ve etkinliğinin incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır (Ruiz, 2012; Seshadri ve ark., 2021). Bu çalışmalar, belirli patolojiler bağlamında terapi ekollerinin etkililiğini karşılaştırmış ve çeşitli dillerde yayınlanmıştır (Nourian ve ark., 2021). Ancak, Türkçe alan yazınında postmodern terapi yaklaşımlarının, özellikle değerler bağlamında, benzerlikleri ve farklılıkları üzerine yapılmış kapsamlı bir derleme bulunmamaktadır. Bu eksiklik, birkaç önemli problemi beraberinde getirmektedir. Öncelikle, terapistlerin ve araştırmacıların değerler kavramını farklı postmodern terapi yaklaşımlarında karşılaştırmalı bir şekilde nasıl kullanacaklarına dair Türkçe kaynaklara erişimlerinin sınırlı olması, uygulamaların etkinliğini azaltmaktadır. Halihazırda ACT ve PPT bağlamında yayınlanmış Türkçe kitaplar olsa da (ör. Harris, 2017; Rashid ve Seligman, 2023; Zettle, 2022) ekollerin müdahale bağlamında (özellikle değerler) karşılaştırılmasına yönelik derleme çalışmasına rastlanmamıştır. Değerlerin farklı ekoller üzerine yapılan çalışmaların azlığı, terapistlerin danışanlarına yönelik değer odaklı müdahaleler geliştirmelerinde kısıtlılık yaratmaktadır. Bu durum, hem terapistlerin deneyimlerini sınırlandırmakta hem de danışanların terapiden göreceği potansiyel faydaları azaltmaktadır. Ayrıca, Türkçe yazında bu konuda yapılan çalışmaların yetersizliği, yeni araştırma alanlarının keşfedilmesini ve mevcut bilgilerin genişletilmesini engellemektedir. Bu derleme çalışması, bu eksiklikleri gidermeyi hedefleyerek, hem teorik hem de pratik açıdan önemli katkılar sunmayı amaçlamaktadır. Bu sebeple bu derleme çalışması, postmodern psikoterapilerde kayda değer bir yere sahip olan değerlerin iki güncel psikoterapi yaklaşımı açısından benzerlik ve farklılıklarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Ayrıca, bu konuda yapılmış bir derleme çalışmasına rastlanmaması nedeniyle alanda çalışan uzmanlara ve araştırmacılara bütünlendirici bir kaynak sunacağı düşünülmektedir. Bu derleme çalışmasında, ilk olarak PPT ve KKT'nin insan doğasına bakış açısı ele alınacaktır. İkinci olarak, PPT ve KKT'nin değerlere olan bakış açısı ve psikoterapi bağlamında

değerlerin nasıl çalışıldığı ifade edilecektir. Son olarak her iki yaklaşımın farklılık ve benzerliklerine değinerek öneriler sunulacaktır.

### **PPT ve KKT'nin İnsan Doğasına Bakışı**

Pozitif psikoterapi, pozitif psikoloji prensiplerini temel alan bir yaklaşımdır. Buradan hareketle Pozitif psikoterapi, insanın özünde iyi ve birçok kapasiteye sahip olduğu görüşünü savunan insancıl bir bakış açısına dayanmaktadır (Peseschkian ve Remmers, 2020, s. 12). Pozitif psikolojinin insan doğasına ilişkin temel varsayımlarına bakıldığında insan, gerekli durumlarda ve istediği şekilde davranışlarını yönetebilen içsel bir güce sahip olan ve doğası gereği kendini geliştirebilen aktif bir canlıdır (Akin-Little vd., 2004). Pozitif psikoloji, kişinin kendini gerçekleştirme potansiyelini öz kaynakları kullanarak sağlamaya çalışmakta ve insanın zayıf yanlarından ziyade neleri yapabildiğine odaklanarak insana olumlu bir açıdan bakmaktadır (Demir ve Türk, 2020, s. 111). Bu bakış açısı, insanın sevme ve bilme kapasitesi olarak adlandırdığı iki temel kapasiteye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu kapasite, insan yaşamının dört temel alanında (fiziksel, zihinsel, sosyal ve manevi) ortaya çıkarak gelişim göstermektedir (Peseschkian, 1985). Pozitif psikoterapi ise, insanın sahip olduğu kapasitelerini geliştirerek bahsi geçen dört yaşam alanında dengeli bir yaşam sürmesine yardımcı olmaktadır (Peseschkian, 2012a). Pozitif psikoterapiye göre sağlıklı olmak, hiçbir sorun yaşamamak ve problemle karşılaşmamak demek değildir. Yaşamda zorluklar kaçınılmazdır. Bu sebeple sağlıklı olmak, zorluklar ile baş edebilen kişi olarak ifade edilmektedir (Peseschkian, 2012b). PPT'ye göre insan, halihazırda var olan güçlü yönlerini ve değerlerini keşfederek bu güç ve değerlerle birlikte anlamlı bir amaca hizmet eden eylemler geliştirdiğinde mutlu bir yaşam sürebilir (Rashid ve Seligman, 2018).

Kabul ve kararlılık terapisinin bakış açısına göre insanoğlu yaşamında birçok sıkıntı, acı, kayıp, hayal kırıklıkları ve problemlerle karşılaşmaktadır. İnsan, yoğun bir sıkıntı çekiyor olsa dahi bu süreçte bir dayanak, hayat amacı ve anlam bulabilmektedir (Harris, 2017). İnsan, bir problemle karşılaştığında onu çözüme kavuşturmaya ya da o sorundan kurtulmaya meyillidir. Dış dünyaya ilişkin deneyimlerde sorunlardan kurtulmak için yapılan eylemler işlevsel olsa da aynı stratejiyi iç dünyamızla ilgili deneyimlerimizde uyguladığımızda işlevsel olmayabilir. Örneğin, bir kişinin arabası bozulduğunda ya da gömleği lekелendiğinde çözüm yolu olarak birçok yöntem başvurulur. Gömleğindeki lekeden kurtulmak adına gömleğini yıkar, arabasındaki bozukluğu tamir ettirerek sorundan kurtulur ve tüm bunlar işe de yarar. Lakin içsel deneyimlerdeki yaşantılar dış dünyadaki deneyimlerden farklı olduğu için, bu strateji içsel yaşantılar söz konusu olduğunda pek işe yaramaz. Kişi, hayatta olduğu sürece nereye giderse gitsin var olan duygu ve düşünceleri onunla birlikte gelir. Yani bu duygu ve düşünceleri baskılamaya, yok etmeye çalışmak işe yaramaz. Çünkü içsel deneyimlerin yapısı buna müsait değildir (Hayes ve Smith, 2005, s. 24). Bu sebeple KKT, insanın psikolojik yaşantılarından bağımsız olarak ana odaklı değerleri doğrultusunda davranması noktasında potansiyeli olduğuna inanır ve kişiye sıkıntı veren içsel deneyimleri azaltmak yerine bu yaşantılar ile olan ilişkisini değiştirmeye çalışır. Kurulan ilişki değiştikçe dolaylı olarak yaşadıkları içsel deneyimlerin de sesinin kısılacağı düşünülmektedir (Harris, 2017).

### **Pozitif Psikoterapi ve Değerler**

Pozitif psikoloji, pozitif psikoterapi yaklaşımını içerisinde barındırır. Pozitif psikoterapi ise, pozitif psikolojinin klinik ayağıdır (Rashid ve Seligman). Kişinin güçlü yanlarına odaklanarak iyilik halini ve yaşam kalitesini arttırmayı amaçlamaktadır. Sadece sağlıklı insanların iyilik halini artırmak ile ilgilenmekle kalmaz, aynı zamanda problemi olan kişilerin de sorunlarını azaltmada kişilere yardımcı olmaya çalışmaktadır (Demir ve Türk, 2020, s. 110).

Pozitif psikoloji, mutlu bir yaşam konusunu vurgulamaktadır. Mutluluğu, hedonik yanı olan olumlu duyguları daha sık yaşamak anlamına gelen öznel iyi oluş ve hayatta anlam ve amaç

oluşturmanın önemini içeren psikolojik iyi oluş olarak iki farklı kavramla açıklamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 9). Bu açıklama, pozitif psikolojinin olumsuz duyguların önemini ve varlığını reddettiği anlamına gelmemektedir, olumlu duyguları vurgulayarak kişinin olumsuz duygulardan daha çabuk kurtulacağı ve iyi bir hayat süreceğini ifade etmektedir. Bu yaklaşıma göre, mutlu bir yaşam sadece iyi hissetmekten ibaret değil; aynı zamanda bireylerin yaşamlarında değerleri ile ilişkili davranışlar sergiledikçe ortaya çıkacağı ifade edilmektedir. Kişinin yaşamındaki esas hedefler ve amaçlar, yaşamını yönlendirir. Bu amaçlar geniş çaplı ve uzun vadeli hedeflerdir. Kişi, uzun vadeli hedefleri hakkında kafa yordukça ve bu hedefleri kendi değerleri ile eşleştirebildikçe iyi oluşu artabilir (Sheldon vd., 2010, s. 41). Uzun ve kısa vadeli hedefler listesi belirlemek ve yaşam amaçları hakkında düşünmek, iyi oluş açısından önemlidir (Sanderson ve Cantor, 1999).

Psikoterapi çalışmalarına bakıldığında genel olarak odak nokta, çocukluk travmasını ortaya çıkarmak, yanlış düşünceleri ele almak veya zayıf işlevli ilişkileri onarmanın iyileştirici olduğu varsayımına dayanmaktadır. Tüm bunlar olumsuzya çokça odaklanmaya neden olmaktadır. Pozitif psikoterapistler ise, negatiflere bu şekilde odaklanmanın pozitifleri kaçırmaya sebebiyet verdiğini dile getirmektedir. Tüm bu yaklaşımlar, danışanların kendilerini daha az depresif ve daha az endişeli hissetmelerini sağlasa da bu ekollerde danışanların iyi oluşu terapinin açık bir hedefi değildir (Rashid ve Seligman, 2018).

Zorluk yaşayan bireyler, sadece kaygı ve üzüntülerinin azalmasını istemez. Aynı zamanda, daha fazla hayata dair tatmin duygusu hissetmek, hayattan memnun olmak ve neşeli olmak isterler. Yani, sadece yaşadıkları problemleri düzeltmek değil, güçlü yönlerini geliştirerek anlamlı bir hayat sürmek isterler. Bu durumlar, çekilen sıkıntı ortadan kalktığına otomatik olarak ortaya çıkmaz. Olumlu duyguların teşvik edilmesi ve güçlü yanları görünür kılmak hem doğrudan hem de dolaylı olarak, acıyı hafifletmeye ve onun temel nedenlerini ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir (Duckworth, Steen ve Seligman, 2005, s. 630). Kısaca yaşamın nihai hedefi olan iyi bir yaşam sürmek pozitif psikoterapistlere göre, geleneksel eksiklik odaklı (patolojiye odaklanan) çerçeveye tam olarak gerçekleştirilemez. Pozitif psikoterapi (PPT), bireylerin güçlü yanlarını ortaya çıkarıp hayatlarına anlam ve amaç aşılıyarak bireylerin refahını artırmayı ve dolayısıyla stresi hafifletmeyi amaçlayan terapötik bir çabadır.

PPT, insan deneyiminin doğasında var olan karmaşıklıkları dengeli bir şekilde anlamak için semptomları güçlü yönlerle, riskleri kaynaklarla, zayıflıkları değerlerle ve pişmanlıkları umutlarla bütünleştirir (Rashid ve Seligman, 2018). PPT klinisyeni, danışanın endişelerini göz ardı etmeden, empatik bir tutumla yaklaşır ve bir taraftan danışanın acısıyla ilgilenirken bir diğer taraftan büyüme potansiyelini keşfeder. Özetle, PPT geleneksel "yanlış olanı düzelt" yaklaşımı yerine "güçlü olanı inşa et" modeli üzerinde inşa edilen bir ekoldür (Duckworth vd., 2005, s. 631).

Psikolojik sıkıntı karşısında iyi işlev görmeyi öğrenmek, PPT tarafından benimsenen alternatif bir yaklaşımdır. PPT, danışanlara psikolojik zorlukları deneyimlerken bir taraftan da iyi işlev görebilmeleri ve zorluğa uyum sağlayabilmeleri için güçlü yanlarını kullanmalarını öğreten müdahaleler geliştirir. Halihazırda PPT temelde iki ana teoriye dayanmaktadır: Eylemdeki Değerler (*Values In Action-VIA*) teorisi ve PERMA (*Positive emotions-Engagement-Relationship-Meaning-Accomplishment*) modeli (Rashid ve Seligman, 2018).

VIA teorisi, iyi bir yaşamı oluşturan faktörleri açığa çıkarır. İyi bir yaşamı oluşturan unsurların neler olduğu bilgisi, teoriyi oluşturan yapılar arasında yer alan erdem, karakter gelişimi/karakter güçleri ve değerler kavramlarına temas edildiği noktada anlaşılabilir (Peterson ve Seligman, 2004, s. 13). Peterson ve Seligman (2004, s. 13), karakterin güçlü yönlerini Eylemdeki Değerler (VIA) modeli ile kavramsallaştırmışlardır. VIA projesi pozitif psikolojiden ilham alıp geliştirilen ilk büyük projedir (Peterson ve Park, 2004). Birçok kültürden bilim insanının bir araya gelerek literatürde yapılmış

çalışmaları derlediği bu projede, tüm insanlar için geçerli olabilecek toplam 6 temel erdem ve 24 karakter gücü olduğu tespit edilmiştir (Doğan, 2017; Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 197). Erdem, kişiler arası ilişkilerde davranış şeklimizi belirleyen (Compton ve Hoffman, 2013, s. 7) değer kökenli yapılardır (Furnham ve Lester, 2012). Güçler ve değerler ise, birbiri ile ilişkili kavramlardır (Kabakçı, 2016, s. 33). Değerler, karakter güçlerine göre daha kuralcı olma eğilimindedir (Rashid ve Seligman, 2018) ve duygu, düşünce ve davranışlarımızı besleyen davranışlardan bağımsız, düşünce ve duygularımızda var olan örtük içsel motivasyon unsurlarıdır (Ninivaggi, 2016). Bizi eyleme geçiren şey ise, karakter güçleridir. Aile, bir birey için değer olabilir. Ancak, aile ile vakit geçirme, kişinin ailesine karşı nezaketli, adaletli ve sevgi dolu olması ise, karakter gücüdür ve kişinin var olan değerlerini eyleme dönüştürür. Yani bizim kim olduğumuzu belirleyen karakter güçleri, sadece düşünce ve duygudan ibaret olmamakla birlikte kişinin davranışlarına da yön veren bir kavramdır (Niemi, 2017, s. 46).

Psikolojide kullanılan terimler muğlaktır (Ulu, 2018). Özellikle pozitif psikolojide birbirinin yerine kullanılan bazı kavramlar vardır. Bazı araştırmacılar kişinin güçlü yönlerini çalışırken bazıları ise yetenekler hakkında çalışmışlardır. Esasen bu iki kavram birbirinden farklıdır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Yetenekler, yoktan var edilemez ve doğuştan gelir (Rashid, 2020). Öz-kaynaklarımız olarak da ifade edilen karakter güçleri ise, (güçlü yönler) düşüncelerimiz, duygularımız ve yaptıklarımızla ilişkili olarak ortaya çıkan ve ahlaken de hem bizim hem de toplum için doğru olan vasıflardır. Karakter güçleri olarak ifade edilen sevgi, merak, iyimserlik gibi kavramlar; fiziksel anlamda çeviklik, atletik bir kas yapısına sahip olmak, çizim becerisi gibi yeteneklerden farklıdır. Kişi, irade ve iyimserlik güçlerini kullanarak yüzme kabiliyetini geliştirebilir (Doğan, 2017; Rashid, 2020).

Kişinin güçlü yanlarını bilmesi birçok noktada önemlidir. Kişi güçlü yönlerinin farkına vardıkça; stresli olaylar karşısında baş edebilme gücü artar, daha iyimser bir bakış açısına sahip olur ve zorluklar karşısında kendini toparlayabilir, özgüven duygusu gelişir, yaşamdan daha çok doyum almaya başlar ve mutluluk duygusu artar. Neticede, yaptıkları davranışlar yaşam hedeflerine uygun adımlar olur (Akt., Boniwell, 2008, s. 104). Bu güç ve erdemler Tablo 1’de verilmiştir. Pozitif psikoterapi ile ilgilenen bu iki araştırmacı, VIA güç ve erdemler sınıflandırması olarak ifade edilen bu sistemi, kendi sağlık el kitabını ortaya koyma amaçlı geliştirmişlerdir (Boniwell, 2008).

**Tablo 1: Karakter Güçleri ve Erdemler**

<b>Erdemler</b>	<b>Karakter Güçleri</b>
<i>Bilgelik</i>	açık fikirlilik, doğru bakış açısı, merak, öğrenme sevgisi, yaratıcılık
<i>Cesaret</i>	cesur olma, dürüstlük, sebatkarlık, yaşam coşkusu
<i>İnsaniyet</i>	iyilikseverlik, sevgi, sosyal zeka
<i>Adalet</i>	hakkaniyet, liderlik, takım çalışması
<i>Ölçülülük</i>	affedicilik, alçakgönüllülük, ihtiyatlı olma, öz-denetim
<i>Aşkınılık</i>	estetik ve mükemmelliğin takdiri, mizah, maneviyat, şükran duyma, umut

Peterson ve Park (2004, ss. 437-438)

DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ve ICD (International Classification of Disease) gibi, insanda yolunda gitmeyen ve eksik olanın ne olduğundan ziyade “olumlu ve doğru olanın” ne olduğu üzerinde çalışmışlardır. Bu sebeple, bahsi geçen tanı kriterlerini

içeren sınıflandırma sistemlerine alternatif bir çalışma üretmişlerdir (Doğan, 2017). Aynı zamanda bu sınıflandırma sistemi, ironik bir şekilde "un-DSM" olarak anılmaktadır (Boniwell, 2008). Bu sınıflama sistemi, sağlığı tarif eden (Peterson ve Seligman, 2004, s. 6) ve bireylerin güçlü yanlarına ilişkin 6 temel erdem ve 24 karakter gücünü içeren bir yaklaşımdır. Karakter güçlerine ilişkin davranış örnekleri Tablo 2'de verilmiştir. Bahsi geçen 24 karakter gücünün tedavi planlamasında yeri vardır (Kabakçı, 2016).

**Tablo 2: Karakter Güçlerine İlişkin Davranış Örnekleri**

Karakter Güçleri	Davranışlar
1.Yaratıcılık	Grup toplantılarında yeni fikirler paylaşmak Beyin fırtınası yaparak hızlıca katkılar sunmak
2.Merak	İnsanlarla sohbet ederken sıkça sorular sormak Yeni bir mekana gittiğinde çevredeki eşyalar ile ilgili yorumlarda bulunmak
3.Öğrenme sevgisi	Gittiği her yerde yanında kitap götürmek ve molalarda okumak Yeterince konu ile ilgili bilgi sahibi olsa dahi yeni bilgiler edinme amaçlı derslere katılmak.
4. Açık fikirlilik	Sorunlar karşısında yeni bir bakış açısı ile bakarak çevresiyle paylaşmak Aynı meslek grubundan bir kişi ile anlaşmazlığa düştüğü noktada kendi argümanlarını sunmak
5.Doğru bakış açısı	Diğer insanların sorunlarına karşı pratik çözümler üretmek Olaylara büyük resimden bakarak insanlık için önemli yorumlar yapmak
6.Cesur olma	Kendi üstlerinin ortaya attığı geleneksel fikirlere karşı çıkmak Toplum içerisinde söz almaktan çekinmemek ve konuşmak
7.Sebatkarlık	Planlanan işleri zamanında bitirmek
8.Dürüstlük	Kendisiyle ilgili eksik yanlarını paylaşmak Kendi fikirleri sorulduğunda olumsuz olabilen yapıcı geri bildirimler vermek
9.Yaşam coşkusu	Düzenli olarak boş vakitlerinde yürüyüş veya hareket yapmak
10.Sosyal zeka	Üzgün ya da stresli olan bir arkadaşına anlayışlı bir şekilde yaklaşmak
11.Sevgi	Başkaları ile sıcak bir iletişim kurarak onları dikkatle dinlemek
12. İyilikseverlik	Zor bir dönem geçiren arkadaşının yanında olmak Bir arkadaşına talep edilmediği halde bir fincan kahve götürmek
13.Liderlik	Arkadaşlar arasında bir buluşma düzenlemek Ardından birçok insanı sürükleyecek fikirler paylaşmak
14.Takım çalışması	Ekip arkadaşlarının güçlü yanlarını takdir etmek
15.Hakkaniyet	Genellikle gruptan dışlanan ya da gruba yeni katılan kişileri sohbete katarak grubun içerisine dahil etmek
16.Affedicilik	Kendine hata yapma toleransı tanımak
17.Alçakgönüllülük	Güvendiği bir kişiye kendini değerlendirmesini istemek, geliştirmesi gerek yanlarını sormak
18.Öz-denetim	Yoğun duygu halinde iken (öfke, üzüntü vs.) 10 derin nefes almak ve belli bir süre beklemek
19.İhtiyatlı olma	Daha önceden kolayca ve hızlıca karar verilen konularda daha dikkatli davranmak ve belli bir vakit ayırarak konuyu detaylı düşünmek
20.Estetik ve mükemmelliğin takdiri	Dışarıya çıkararak doğayı 20 dakika boyunca izlemek Çok sevdiğiniz bir müziği dinleyerek o müziği yapan kişilerin yetenekleri hakkında düşünmek ve hayran kalmak



21.Şükran duyma	Hakettiğini düşündüğün tanımadığın birine teşekkür etmek Birine takdirinizi ifade eden sürpriz notlar paylaşmak
22.Umut	Yaşanılan bir sıkıntıyı düşünmek ve bu sıkıntının içinden iki tane gerçekçi ve iyimser düşünceyi yazmak Umut içeren bir film izlemek ve kendi hayatınız üzerine düşünmek
23.Mizah	Arkadaşlarının yanında spontan espiriler yapmak Hiç izlememiş olduğunuz bir komedi filmi seyretmek ve içinden geldiği gibi gülümsemek
24.Maneviyat	Dini inancından farklı bir din hakkında bilgi edinmek ve kendi dinin ile arasındaki benzer noktaları bulmaya çalışmak

Niemiec (2017, ss. 70-83)

PPT'de merkezi bir yeri olan bir diğer teori ise, Seligman'ın ortaya koyduğu PERMA modelidir (Rashid ve Seligman, 2018). Seligman, PERMA modeliyle gelişimin nasıl mümkün olabileceğinin cevabını vermeye çalışmıştır. Gelişmek (*flourishing*), kişinin yaşadığı hayattan doyum alması, anlamlı işleri başarması ve başkalarıyla daha derin bir düzeyde bağlantı kurması, özünde "iyi bir hayat" yaşamak anlamına gelmektedir. Danışanlarıyla yaptığı çalışmalar sonucunda danışanların nasıl mutlu bir hayat sürebileceklerini araştırmıştır ve PERMA modelini ortaya koymuştur. Aynı zamanda bu model, pozitif psikoloji perspektifinden gelişimi (*flourishing*) mümkün kılan beş temel boyuttan bahsetmektedir. Seligman'ın ruh sağlığı ve iyi oluş açısından beş boyutlu bir yapı modeli ortaya koyduğu bu modelde, olumlu duygular yaşamak (positive emotion), bir işe kendini kaptırmak anlamına gelen akış yaşantısı (engagement), diğer insanlar ile ilişki içerisinde olmak (relationships), hayatının bir anlamı olup olmaması (meaning) ve hayatta başardığı şeylerin varlığı (accomplishment) olmak üzere beş yapı mevcuttur. Bu beş unsur, kişinin iyilik haline katkı sunmaktadır (Seligman, 2011, s. 27).

Seligman bu beş boyutu kişinin hayatına entegre edebildiği takdirde psikolojik dayanıklılığının yüksek olacağını, hayatındaki zorluklarla başa çıkabileceğini, depresyon ve kaygı yaşamasına karşı önleyici bir mekanizma oluşturacağını ifade etmektedir (Seligman ve ark., 2005; Tugade ve Fredrickson, 2001). PERMA modelinde bahsi geçen beş bileşen birbirinden bağımsız ancak birbirini besleyen alanlardır. Örneğin, bir kişinin hayatında başarı yüksek iken sosyal ilişkileri yetersiz olabilir. Terapide iyileştirecek kıstaslardan biri, kişinin ilişkilerini güçlendirme ve dengeye getirmeye çalışmak olacaktır. PPT'de amaçlardan bir tanesi, bu beş alanı kişiye fark ettirip güçlendirmektir. Dolayısıyla PERMA, hem geçmiş psikolojik sorunların, hem de güncel sorunu iyileştirirken öte taraftan geleceğe karşı kişiyi güçlendirmeyi amaçlamaktadır (Seligman, 2011).

### KKT ve Değerler

İnsanın, büyürken çevresi tarafından sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürebilmek için üzüntünün yaşanmaması gereken bir duygu olduğunu ve kişiyi sıkıntıya sokan deneyimlerden uzak kalması gerektiğine dair mesajlar aldığı düşünülmektedir. Gerek medyadan gerekse toplumdan mutluluğun, ancak acı verici düşünce ve duygulardan tamamen sıyrıldığında elde edilebileceği öğretilmektedir. KKT, bu bağlamda bu konuya farklı bir bakış açısı getirmiştir (Hayes ve Smith, 2005). Öncelikle KKT, davranışçı gelenekten gelir ve üçüncü dalga Bilişsel Davranışçı Psikoterapi (BDT) yaklaşımlarından biri olarak kabul edilmektedir (Hayes, 2004). KKT'nin temel amacı, hayatın içerisinde var olan ve asla kaçılmayacak olan acıyı kabul ederek kişinin anlamlı, dolu ve zengin bir hayat yaşamasına yardım etmektir. Bu kabul ediş pasif değil, aktif bir kabul edıştır. Olumlu ya da olumsuz deneyimlere açık, istekli ve gönüllü olmak demektir. Kişinin deneyimlere gönüllü olması iyi hissetmesi için değil, kişinin yaşamında değer verdiği alanlara doğru etkili biçimde ilerleyebilmesi içindir. Kişinin hayatı eksiksiz yaşayabilmesi, özellikle de olumsuz duyguları deneyimleyebilmesi ile olur ve bu sebeple gönüllülük

esastır. Kişinin, yaşamını anlamlı kılmak için sadece mutluluk gibi olumlu duyguları yaşama gerekliliği yoktur. Değerleri doğrultusunda yaşadığı yolda anlamlı bir hayat için sıkıntı da çekebilir. Bir bakıma KKT, kişilerin acıyla nasıl baş edebileceklerine dair beceri öğretmeye dayalı bir psikoterapi yöntemidir (Harris, 2017; Hayes ve Smith, 2005). KKT ve geleneksel BDT yaklaşımının birbirinden ayrıştığı alanlardan bir tanesi terapide odaklandığı müdahale alanlarıdır. BDT, kişileri zorlayan duygu ve düşünceleri işlevsel olanlar ile değiştirerek iyilik halini sağlamaya çalışırken; KKT, temelde hiçbir içsel yaşantıyı (duygu, düşünce, imge, dürtü vb.) hafifletme, azaltma ya da değiştirme amacı gütmeyiz (Yavuz, 2015, s. 22). Acıya tabii ki bir müdahale vardır, lakin bu müdahale acıyı azaltma ya da yok etmeye çalışmak değil; kişinin acıyla yeniden bir ilişki kurmasını ve adeta kişinin acıyı eline alıp bakmasını sağlamaktır (K. F. Yavuz, kişisel iletişim, 10 Ekim 2020). Doğrudan sıkıntıyı azaltma ya da yok etmeye çalışmasa da yapılan KKT müdahalesi sonrası, dolaylı bir etki olarak içsel yaşantılarda hafifleme görülebilir. KKT, kişiyi zorlayan duygu ve düşünceleri değiştirmek yerine, onları bir misafir gibi ağırlayarak kişinin değerleri doğrultusunda adım atmasını sağlamaya çalışır. Tüm yapılan KKT müdahalelerinde temel hedef, kişinin değerleri doğrultusunda adım atmasını sağlayarak psikolojik esnekliğini artırmak ve anlamlı bir hayat yaşaması konusunda yardımcı olmaktır (Harris, 2017). Psikolojik esneklik, altı yapıdan oluşmaktadır. Özetle, deneyimlere açık ve dikkatli bir şekilde anla temas kurarak değer odaklı davranışlar sergilemek anlamına gelmektedir. Bu yapılardan ilki, kabuldür. Kabul, ortaya çıkabilecek her türlü içsel yaşantılara karşı gönüllü ve açık bir tutumda olmayı içerir. Blişsel süreçlerin kişinin davranışları üzerindeki baskınlığını azaltıcı bir duruş ise, ayrışma olarak ifade edilir. Kişinin içinde bulunduğu ana istekli ve esnek bir şekilde odaklanabilmesi, anda olma şeklinde tanımlanır. Hayatta kendisi için kıymetli olan değerlerinin farkında olması, değerlerle temas ve değerlerine ilişkin davranışlar sergilemesi ise, değer odaklı davranma olarak isimlendirilir. Kişinin içsel ve dışsal yaşantılara karşı perspektif alma duruşu ise, bağlamsal benlik olarak belirtilir. Özetle psikolojik esneklik; kabul, ayrışma, anda olma, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranma olmak üzere altı yapıdan oluşur (Hayes vd., 2006, s. 6; Yavuz, 2015). Kişi değerleri doğrultusunda davrandıkça acının gereksiz yere büyümesi durur ve daha esnek, geniş, kapsamlı ve anlamlı bir hayat yaşamaya başlar (Hayes ve Smith, 2005, s. 165). Esas mesele, kişinin hayat amacına ulaşması değil, hayat yolculuğunda değerleri doğrultusunda belirlemiş olduğu hedeflere yönelik süreçte yaptıklarıdır (Harris, 2017). KKT açısından kişiler değerlerinden uzaklaşmış, değerleri doğrultusunda yaptığı davranışlar kural güdümlü davranışa dönüşmüş, davranışsal aşırılıkları ve eksiklikleri tespit edilmişse, kişinin davranış repertuarını genişleterek psikolojik esnekliği artırılmaya çalışılır (Yavuz, 2015, s. 26). Esasen bahsi geçen tüm bu becerilerin öğretilmesi, danışanın değerleri doğrultusunda anlamlı ve zengin bir yaşam sürebilmesi için gerekli görülen becerilerdir.

KKT'ye göre değerleri, değer alanından ayırmak gerekir. Değer alanları kişinin yaşamı içerisindeki önemseddiği alanlardır. Değerler ise kişinin bu alanlarda nasıl bir insan olmak ve ne yapmak istediği ile ilgilidir. 10 temel değer alanı ve değerlerin bir bölümü Tablo 3'te verilmiştir (Harris, 2017; Hayes, 2004; Hayes ve Smith, 2005; Hayes vd., 1999; Hayes vd., 2006).

**Tablo 3: Değer Alanları ve Değerler Listesi**

<i>Değer alanları</i>	<i>Değerler</i>	
romantik ilişki	kabul	merhamet
aile	macera	Cesaret
ebeveynlik	önemsemek	Yaratıcılık
arkadaşlık ilişkileri	özgürlük	dürüstlük
iş	saygı	sorumluluk
eğitim	keyif	Ruhanilik
hobiler	destek	Güven
maneviyat	merak	alçakgönüllülük

toplumsal görevler	hakkaniyet	Sebat
sağlık	esneklik	kendini kontrol

Değerler, hayat yolculuğunda bize rehberlik eden adeta bir pusula gibi yol gösterici yaşam yönergeleridir. Aynı zamanda, süregiden eylemlerdir ve yapılan bir davranışın nasıl yapılmak istendiği ile ilişkilidir. Eğer süre giden bir davranış sonucunda ulaşılabilecek bir şey ise bu değer değildir (Harris, 2017). Örneğin sevmek, önemsemek, paylaşmak bir değer iken; ince bir vücuda, iyi bir araba ve işe sahip olmak değer değil hedeflerdir. Süre giden olması yanında, bir değere giden birçok davranış çeşidi vardır. Örneğin, destek olmak bir kişi için bir değer ise, bu değere giden birçok davranış türü mevcuttur. Süre giden ve kapsayıcı nitelikte olmasının yanında, arzu edilen nitelikler de değerleri tanımlayan bir kavramdır. Bizzat kişinin bilinçli bir şekilde nasıl davranmak istediği, o kişi için önemli olanın ne olduğunu ifade eder. Bu sebeple KKT açısından değerlere bakıldığında, süre giden, kapsayıcı nitelikte ve arzu edilen olmak üzere üç özellikten bahsedilebilir (Harris, 2017; Wilson ve Sandoz, 2008, s. 64).

### Terapide Değerlerin Çalışılması

#### PPT perspektifi

Pozitif psikolojide ana vurgu, bireylerin olumlu özelliklerinin geliştirilmesi üzerinedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoterapi ise, genel olarak pozitif psikoloji ilkelerine dayanan terapötik bir yaklaşımdır (Rashid, 2015). Pozitif psikoterapide danışana bakış; düzeltilmesi gereken kusurlu ve bozuk bir parça gibi değil, kişinin var olan güçlü yanlarını kişiye fark ettirerek kullanmasını sağlamak ve olumlu deneyimleri daha sık yaşamaları için yapılandırılmaktır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Kişiler için olumlu olan ne ise, terapi sürecinde açığa çıkarılmaya ve ortaya konmaya çalışılır. Olumlu yaşantıları kullanarak kişinin iyi oluşunu artırmaya çalışan bir yaklaşımı benimsemektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bireylerin psikolojik kaynaklarını güçlendirmenin amacı, zor zamanlar ile karşılaştıklarında bu yapıların koruyucu görev üstlenmesi içindir (Eryılmaz, 2017, s. 352). Bu bağlamda PPT, bireylere güçlü yanlarını geliştirebilecekleri beceriler öğretir (Rashid ve Seligman, 2018). Pozitif psikoterapiye değerler noktasından bakıldığında, bireylerin karakter özellikleri ve erdemlerine değinmek gerekir (Kabakçı, 2016, s. 33). Pozitif psikoterapi, insanı anlamak için kişinin yaşadığı belirtileri, güçlü yanları ile zayıflıklarını, değerler ve umutlar ile birleştirip bütünleştiren bir yaklaşımdır. Danışan, ne sadece semptomlar kümesi ne de ete kemiğe bürünmüş güçlü yanlardan ibarettir. Pozitif psikoterapi kişinin olumlu yaşantıları, karakter güçleri, yaşamın anlamı ve olumlu ilişkileri noktasında pozitif kaynaklarını sistemli olarak artırır (Rashid, 2015, s. 25).

Pozitif psikoterapinin 3 temel aşaması vardır. İlki, danışanın birçok açıdan güçlü yanlarını keşfetme sürecidir. Bu güçlü yönler, danışan için anlamlı olan hedeflere dönüştürülür. İkincisi, olumlu duyguların geliştirilmesi sağlanırken olumsuz duygular ile nasıl baş edileceğini içeren aşamadır. Son aşama ise, ilişkileri ve anlamı güçlendirme amaçlı egzersizlerin yer aldığı aşamadır (Rashid, 2015, s. 27; Rashid ve Seligman, 2018). Pozitif psikoterapinin temelinde yer alan VIA teorisi ve Seligman'ın iyi oluşu kavramsallaştığı PERMA modeli terapi ortamında belirli yönler dikkat edilerek incelenir (Rashid ve Seligman, 2018).

VIA teorisi perspektifinden bakıldığında, kişinin güçlü yönlerini (karakter güçlerini) belirlemek ve bunlara uygun davranışlar sergilemek, kişinin yaptığı işten keyif almasına ve anda kalarak zamanın nasıl geçtiğini anlamadan yaptığı işe odaklanmasını sağlayacaktır. Kendinde hali hazırda var olan öz-kaynakları kullanmak, kişinin yaptığı işi kolaylıkla yapmasını sağlayacaktır. Örneğin; sosyal zeka karakter gücü yüksek bir birey, insanlar ile iletişim halinde olması gereken işlerde daha başarılı olacak ve yaptığı işten daha çok doyum sağlayacaktır (Doğan, 2017).

PERMA modeli temel alınarak oluşturulan müdahale programları, bireylerin iyilik halini artırmayı amaçlar. Bu modelin ilk ayağında, danışanın mutluluk, memnuniyet, dinginlik, umut, iyimserlik, şükran gibi olumlu duyguları deneyimlemesine yardımcı olmak amaçlanır (*positive emotions*). Sonrasında danışan, güçlü yanlarına hizmet eden ve akışta kalabileceği eylemler gerçekleştirir (*engagement*). Tüm bunlarla birlikte bir diğeri ile güvenilir sağlam bir ilişki kurması amaçlanır (*relationship*). Yapılan eylemlere dair bir anlam/amaç bulmak ve bu eylemlerin kişinin kendisinden daha yüce bir şeye hizmet etmesi, iyilik halini artıracaktır (*meaning*). Son olarak, danışanın sahip olduğu hedeflere yönelik çabalaması ve işin sonunda geldiği noktadan duyduğu derin bir tatmin duygusu iyi oluş temelinde büyük bir değer taşımaktadır (*accomplishment*) (Bannink, 2017, ss. 12-13; Rashid ve Seligman, 2018).

Pozitif psikoloji temelli birçok müdahale yöntemi mevcuttur (Eryılmaz, 2017). Bunlardan bir tanesi, Seligman, Rashid ve Parks'ın (2006) geliştirmiş olduğu 14 oturumdan oluşan pozitif psikoterapi müdahale yöntemidir. PERMA modeli merkeze alınarak oluşturulan 14 oturumda güçlü yanların merkeze alındığı seanslar incelenmiştir. İlk seansta, danışanın yaşamında onu çok iyi hissettiren ve en çok mutlu eden bir anıyla birlikte güçlü yanlarını tespit ederek bir sayfa halinde yazmaları istenir (Rashid, 2015; Seligman vd., 2006). İkinci seansta, verilen ödev üzerinde konuşulur ve danışanın güçlü yanlarının neler olduğu tanımlanmaya çalışılır (Seligman vd., 2006, s. 782). Bu doğrultuda Peterson ve Seligman'ın (2004, s. 13) geliştirdiği 24 karakter güç ve 6 erdemi içeren VIA Karakter Güçleri Envanteri, terapi sürecinde kişilerin güçlü yanlarını keşfetme amaçlı kullanılır. 24 karakter gücünü içeren 240 maddeden oluşan bu envanter, kişinin en güçlü 5 karakter gücünü tespit etmektedir (Furnham ve Lester, 2012). Üçüncü oturumda ise, güçlü yönlerle ilişkin davranışsal hedefler belirlenir. Dördüncü oturumda, danışanın olumlu ve olumsuz hatıraları konuşularak öfke ve acı duygularını ifade etmeleri için teşvik edilir. Halihazırda danışanın depresif hislerinin bu duyguları dile getirmemesi ile nasıl ilişkili olabileceği konuşulur. Beşinci oturumda, affetmek üzerine konuşulur ve danışanın bir sonraki seansa kadar affedemediği kişiye bir mektup yazması istenir. Bu mektupta, danışan için de uygunsa o kişiye karşı duygular dile getirilir ve o kişiyi affetmeye dair ifadelere yer verilir. Bu mektup danışanın isteğine bağlı olarak sahibine ulaştırılır ya da ulaştırılmaz. Altıncı oturumda, şükretmek üzerine konuşulur. Şükretmenin olumlu ve olumsuz anılarla bağlantısı tartışılır. Danışanın kıymet verdiği, daha önce gerektiği gibi teşekkür etmediği birine şükran mektubu yazması istenir. Yedinci oturumda, olumlu duyguları geliştirmenin önemi tartışılır. Danışanın karakter güçlerine hizmet eden eylemlerine ilişkin hedefleri gözden geçirilir. Süreç, ayrıntılı olarak takip edilir ve tartışılır. Sekizinci oturumda, danışanın sahip olduklarına dair tatmin olabilmesi üzerine konuşulurken; dokuzuncu oturumda ise, olumsuz bir yaşantı ile karşılaştıklarında iyimser ve umutlu kalabilmeleri üzerine düşünmeleri teşvik edilir. Onuncu oturumda, danışanın çevresinde önem verdiği insanların güçlü yanlarının neler olduğunu yazması istenir. Son oturumda ise, danışanın olumlu duyguları sık deneyimlendiği, anlamlı ve güçlü yanlara ilişkin eylemlere yönelik "dolu bir hayat" yaşamının önemi konuşulur. Danışanın halihazırda geldiği nokta, kazanımları ve ilerlediği süreçler gözden geçirilerek ve tartışılarak terapi sonlandırılır. Tüm bu oturumlarda; olumlu duygular deneyimleme, güçlü yönlerle ilişkin eylemleri dahil etme, güvenilir sağlam ilişkiler geliştirme ve anlamlı bir yaşam sürmenin belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Seligman vd., 2006, s. 782-783).

Bir diğeri 15 oturumluk PPT müdahalesi, bahsi geçen üç temel aşamaya (PPT'nin üç temel aşaması-güçlü yönleri keşfetme; olumsuzluklarla başa çıkabilme yollarını geliştirme-ilişkileri ve anlamı güçlendirme) sadık kalarak oluşturulmuştur (Rashid ve Seligman, 2018). Bu aşamaların ilkinde, danışanın güçlü yönlerinin açığa çıkarılması hedeflenir. Danışan, karşılaştığı zorluklar ile nasıl baş edebildiğine dair hikayelerini aktarması için cesaretlendirilir. Bu oturumlarda temelde, bağlama göre danışanın hangi yönlerini kullanmasının işlevsel/uyumsuz olup olmayacağı konuşulur. Bu aşamda danışanın karakter güçleri ve değerlerini açığa çıkarmak amacıyla ölçeklerden de yararlanır. Danışanın SEFAD, 2024; (51): 221-240

aktardığı bir zorlukla başa çıkabildiği hikayesi ve ölçekler aracılığıyla açığa çıkarılan güçlü yönler neticesinde, bu güçlü yönler hizmet eden somut ve gerçekçi hedefler belirlenir. İlk aşama, bu güçlü yönler yönelik gerçekçi ve ulaşılabilir hedeflerin yazılması ile sona erer. Danışanın kendisinin en iyi versiyonunu açığa çıkarması için teşvik edilir.

İkinci aşama, 5-8 oturumlarından oluşur. İkinci aşamada temel olarak, danışanlara olumsuzluklarla başa çıkabilmek için güçlü yönlerini nasıl kullanabilecekleri öğretilir. Bunu yaparken, klinisyen patolojiye yahut semptomla odaklanmak yerine danışanın güçlü yönlerine yönelik eylemlerin veya alışkanlıklarının yetersizliğine veya fazlaca var olmasına dikkat çeker. Bu aşamanın özü, danışanları rahatsız eden olumsuz anılara dair yeni bir bakış açısı geliştirmek ve bu anıları yeniden yorumlamak için olumlu ve anlam temelli başa çıkma stratejilerini öğrenmelerine yardımcı olmaktır. Örneğin, affetmeyi öğrenmek danışanın olumsuz duygu döngüsünü hafifletmenin bir yolu olarak kullanması için sunulabilir. Bu oturumda danışanın olumsuz duygu ve düşünceleri, acı verici anıları hakkında yazması istenir ve bu olumsuzluklarla birlikte yaşam sürmenin hayatını nasıl etkilediği tartışılır. Çünkü PPT, kişinin olumsuz duygularını yok saymaz. Tüm bu duyguların ifade edilmesi engellenmemekle birlikte, danışanların olumlu ve olumsuz olmak üzere tüm duygularına erişmeye teşvik eder. Olumsuz duygu ve düşünceleri açığa çıkararak tüm bunlara yeni bir bakış açısı getirerek yeniden değerlendirebilmeleri hedeflenir ve olumsuzlukları olumluya kaydırmak amaçlanır.

Üçüncü aşamada klinisyen olumlu ilişkileri onarmaya veya geliştirmeye odaklanır. Mutluluğun kişinin kendisinden daha büyük bir amaç için çalışmanın dolaylı sonucu olarak ortaya çıkacağı fikrinden hareketle, danışana anlam ve amaç peşinde koşmalarına yardımcı olur. Üçüncü aşamadaki uygulamalar, danışanın güçlü yanlarını kendisinden daha büyük bir şeye hizmet etmek için kullanmaya odaklanır. Halihazırda kişinin güçlü yanları, bir anlam ve amaç duygusu ile kullanmaya başlanır.

Psikoterapi bağlamı dışında bakıldığında pozitif psikoterapide öncü isimlerden olan Tayyab Rashid'in 24 karakter gücünden beslenen 101 adımı içeren kılavuzu, zorlu dönemlerde iletişimi sağlam kılmak adına kişinin güçlü yanlarını kullanarak nasıl bir davranışsal planlamalar yapabileceğini göstermesi açısından anlamlı bir örnektir (Rashid, 2020). Halihazırda PPT müdahale akışında, kişinin güçlü yanlarına yönelik davranışsal planlama yapmak kişinin en iyi versiyonunu ortaya koymak açısından oldukça önemlidir. Buradan hareketle Rashid'in kılavuzu, davranışsal planlama bağlamında kıymetli bir yere sahiptir. Genel olarak bakıldığında, pozitif psikoterapilerde amaç hayatta olumsuz olan deneyimleri, acı veren yaşantıları yok saymak değil; bilakis, danışana zayıflıklarını güçlü yönlerini kullanarak anlamasına yardımcı olmaya çalışmaktır. Terapi, yalnızca danışanın sosyal, ahlaki ve duygusal rahatsızlıklarını hafifletmeye çalışmaz aynı zamanda cesaret, nezaket, sabırlı olma, sosyal ve duygusal zeka gibi karakter güçlerini de beslemeye çalışır (Rashid, 2009, s. 463).

### **KKT perspektifi**

KKT terapisinde esas mesele, kişinin anla esnek temas halinde olarak değer odaklı anlamlı bir hayat yaşamasına yardımcı olmaktır. Bazı KKT terapistleri, ilk seansa danışanın değerlerini netleştirmeye çalışarak başlar. Bazıları ise, psikolojik esnekliğin diğer dört boyutunu (kabul, ayrışma, anda olma, bağlamsal benlik) çalışarak değer konusuna geçiş yapar. Bu durum, danışandan danışana farklılık gösterir. Danışanın ihtiyacına göre, terapinin yapısı şekillenebilir. Hangi müdahaleden başlanırsa başlansın her iki durumda da dikkat edilen ilk şey, danışanın değerleri ile temasının olup olmadığının kontrolüdür.

Değerleri keşfederken danışan ile değerleri entelektüel seviyede konuşmak (değerleri tartışmak, analiz etmeye çalışmak) yerine onlarla daha derin ve yakın bir temasa geçmek gerekmektedir. KKT yaşantısal bir terapidir, bu sebeple danışanın değerleri ile "kalp ve gönül seviyesinde" çalışılmalıdır.

Değerleri ortaya çıkarabilmek için birçok yöntem mevcuttur. Boğa gözü, yaşam pusulası, genel değerler listesi, değer kartları ve değerler doğrultusundaki davranışlar envanteri gibi çalışma kağıtları mevcuttur. Bunların dışında yer alan ve seanslarda sıkça kullanılan yöntemlerden bazıları Tablo 4'te verilmiştir (Harris, 2017).

**Tablo 4: Kabul ve Kararlılık Terapisinde Değerleri Belirleme**

<b>Ne önemli?</b>	Gerçekten şu anda ne istiyorsunuz? Hayatına anlam, amaç ve enerji katan neler var?
<b>Rol modeller?</b>	Bu hayatta örnek aldığınız kimler var? O kişilerin hangi güçlü yönlerini ve becerilerini beğeniyorsunuz?
<b>Tatlı anılar</b>	Güzel bir anınızı hatırlayın. Bu anda sizin için önemli olan, bu anıyı anlamlı kılan neler var?
<b>Çocukluk anıları</b>	Çocukluk döneminde ileride nasıl bir hayatınız olsun isterdiniz?
<b>Hoşnutsuzluk</b>	Başkalarının davranışlarında sizi rahatsız eden neler var? Eğer onların yerinde olsaydınız nasıl davranır, neleri farklı yapardınız?
<b>Sihirli değnek</b>	Elimde bir sihirli değnek olsa ve size dokundurduğumda tüm bu problemlerinizi ortadan kalksa şimdiden farklı neler yapıyor olurdunuz?
<b>Yaşam ve ölüm</b>	Kendi cenazenizde olduğunuzu hayal edin, önemseydiğiniz insanlar sizin hakkınızda neler söylesin isterdiniz? Mezar taşınızı doldursanız neler yazardınız?

Harris (2017, s. 352)

Matrix, KKT'de kullanılan yöntemlerden birisidir. Tablo 4'te yer alan sorularla değerlerin tespiti mümkünken KKT'de kullanılan Matrix yöntemi de danışanların değerlerinin tespiti ve değer odaklı yaşamı güçlendirmek için kullanılan araçlardandır. Matrix, esasen danışanların psikolojik esneklik becerilerini artırmayı hedeflerken değerler doğrultusunda bir yaşamı da teşvik eden bir araçtır. Matrix, dört bölümden oluşmaktadır. Sağ tarafta, değerler ve değer odaklı yaşama yaklaşma ile ilgili bilgiler yer alırken; sol tarafta, kişiyi rahatsız eden içsel yaşantıları ve bu yaşantıları azaltmaya/kontrol etmeye yönelik yapılan eylemler yer almaktadır. Matrix üzerinde kaydedilen değerler, herhangi bir davranışın değer odaklı bir eylem veya seçim oluşturabileceğini gösterir. Değerler, yol gösterici bir yıldız gibidir. Ortaya çıkan değerlere hizmet edebilecek davranış planlamaları, danışanları o yöne doğru hareket ettirir ve yol boyunca bir hedef görevi görür. Danışan, seans dışında planlanan eylemi yaparak sürece devam eder (Wilson, 2014, s. 9).

Toparlarsak, danışanın değer alanları ve değerleri belirlendikten sonra değer odaklı eylemler planlanır. Değer odaklı davranış planlaması yapılırken; kişinin değer alanları ve bu alanda nasıl davranmak istediği, bir diğer deyişle değerleri netleştirilir, değerlere hizmet eden davranışsal planlamalar yapılır ve anla esnek temas halinde harekete geçilir (Harris, 2017). Örneğin, resim yapmanın bir değeri olduğunu fark eden danışana bir sonraki seansa kadar haftada iki defa olmak üzere beş dakika süresince resim yapması planlanır (Yavuz, 2015, s. 26). Burada dikkat edilmesi gereken noktalardan biri, değer odaklı eylemlerin nasıl planlanacağı, yani hedefleri belirlemektir. Değer odaklı davranış hedefleri; küçük, somut, anlamlı, gerçekçi ve zaman sınırlı olmalıdır (Hayes, 2004, s. 26; Harris, 2017). Nalbant ve Yavuz'un (2020) zorlu dönemlerde değer odaklı eylemler planlaması yapabilmek adına geliştirmiş oldukları kısa önerileri içeren kılavuz, bu noktada anlamlı bir kaynak sunmaktadır. Değer odaklı davranış hedeflerinin eyleme dökülmesi ile ilgili bazı engeller çıkabilir. Danışanın repertuarında ayrışma, kabul gibi psikolojik esnekliği oluşturan diğer yapılar mevcut ise, var olan engelleri aşmak için danışan öğrenmiş olduğu bu becerileri kullanabilir (Hayes, 2004; Harris, 2017).

## SONUÇ

PPT ve KKT yaklaşımlarının ortak yönleri vardır. Hem PPT hem de KKT’de, değerlerin insan yaşamında büyük bir önemi olduğu görülmekte ve hayatı anlamlı ve dolu yaşamak adına değerler ile temas halinde olmanın gerekli olduğu vurgulanmaktadır. Psikoterapi müdahalesi açısından bakıldığında değerler her iki yaklaşımda da çalışılmaktadır. Ancak, bu iki yaklaşımda birbirinden ayrılan iki temel mesele vardır. Birincisi; PPT açısından değerler ile ilişkili olan karakter güçleri, kişinin öz-kaynaklarını kullanarak anlamlı bir yaşam sürebilmesini sağlamaktadır. Lakin KKT’nin PPT’ye göre acıyı da işin içine dahil etmesi, yani acıyla beraber yol alabilme anlamında kişiye ek beceriler sunması PPT’den KKT’yi ayırmaktadır. Özellikle olumsuz düşünceleri ile birleşmiş, bireyi sıkıntıya sokan duygular ile mücadele halinde olan, kendisini belirli kavramlarla tanımlayan, sürekli geçmiş veya gelecekte yaşayan bireylerde öncelikle danışanın güçlü yanlarını açığa çıkarıp onlar ile çalışmak yerine; gerekli görüldüğü yerlerde bilişsel ayrışma, kabul, anla esnek temas, bağlamsal benlik gibi yapıları da işin içine dahil etmeleri, bireylerin değerleri doğrultusunda davranabilmeleri adına kişiyi güçlendirdiği düşünülmektedir. Kişiye bahsi geçen becerileri kazandırarak değerleri doğrultusunda adım atmalarını teşvik etmek, daha bütüncül bir müdahale yaklaşımı olarak görülmektedir. Her ne kadar PPT, danışana beceriler öğretse de bu beceriler KKT’ye göre daha farklıdır. PPT, daha ziyade danışana güçlü yanlarını geliştirmeye yönelik beceriler öğretir. İkinci husus; PPT’nin olumsuz duyguları azaltarak olumlu duyguları artırmaya çalışması, KKT açısından ayrılan diğer bir özelliktir. KKT özellikle olumsuz deneyimlerin, kişinin zengin ve anlamlı bir hayat yaşamasında etkili olduğunu vurgulamaktadır. Olumsuz deneyimleri, kurtulunması gereken bir yaşantı olarak görmemekle birlikte acıdan anlamlı bir yaşama giden yolu kullanmanın gerekli olduğuna değinmektedir. PPT’den farklı olarak KKT’nin değerlere giden yolda ortaya çıkabilecek engelleri de işin içine katması, danışanın değerleri doğrultusunda bir hayat yaşayabilmesi açısından kaçınılmaz olduğu görülmektedir.

Özetle, KKT’nin PPT’ye kıyasla acıyı işin içine dahil etmesi ve acıyla birlikte değerler doğrultusunda yol almayı danışana öğretmesi, temel farklılıklardan biri olarak görülmüştür. Bu süreçte, danışanın değerleri doğrultusunda davranmasına engel olabilecek yaşantılara yönelik ek becerilerin danışana öğretiliyor olması bir diğer ayrımdır. KKT’nin PPT’ye kıyasla, bu yapıları ele alıyor olması daha bütüncül bir yaklaşım olarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, danışanların değerlerine göre bir hayat yaşayamayışının önünde engel olarak gördüğü unsurlar seans içerisinde psikoterapistler tarafından açığa çıkarılmalı ve bu kavramlar da seans içerisinde çalışılmalıdır. Ruh sağlığı uzmanlarının bu noktayı kaçırmaması önem arz etmektedir.

## SUMMARY

Human values has an important place in social sciences. Values determine person's react to the events or situations and are guiding the person. The concept of values is also frequently used in counseling and psychotherapy interventions, as it is a feature that directs the behavior. While it is noteworthy that values are included in the therapy because they have gained importance in recent years and guide behaviors. On the other hand, being aware of one's values and value oriented life is also an important issue in terms of mental health and resilience. In this article, comparisons will be made in terms of Positive Psychotherapy (PPT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) psychotherapies, both because they are among the current approaches and because they frequently include value studies.

PPT is an approach based on the principles of positive psychology. It is grounded in a humanistic perspective that advocates the view that human beings are inherently good and possess many capacities. ACT believes that people have the potential to act in line with their values, regardless of their psychological experiences, and tries to change their relationship with these experiences instead of reducing the inner experiences that cause distress.

PPT integrates symptoms with strengths, risks with resources, weaknesses with values, and regrets with hopes for a balanced understanding of the complexities inherent in the human experience. The PPT clinician approaches with an empathetic attitude without ignoring the client's concerns and explores the potential for growth while dealing with the client's pain on the one hand. In summary, PPT is a school built on the "build the strong" model rather than the traditional "fix the wrong" approach. There are three main phases of positive psychotherapy. The first is the process of discovering the client's strengths in many ways. These strengths are translated into goals that are meaningful to the client. The second is the stage that includes how to deal with negative emotions while ensuring the development of positive emotions. The final stage is exercises to strengthen relationships and meaning take place. Intervention programs based on the PERMA model aim to increase the well-being of individuals. Seligman presented a five-dimensional structural model in terms of mental health and well-being. The first part of this model aims to help the client experience positive emotions such as happiness, satisfaction, serenity, hope, optimism and gratitude (Positive emotion). The client then takes actions that play to their strengths and allow them to stay in the flow (Engagement). The aim is to build a reliable and solid relationship with each other (Relationships). Finding a meaning/purpose for one's actions and having those actions serve something higher than oneself will increase well-being (Meaning). Finally, the client's effort in achieving their goals and the deep sense of satisfaction at the end of the work is considered very important in terms of wellbeing (Accomplishment). These five elements contribute to a person's well-being.

ACT is a psychotherapy method based on teaching skills about how to cope with pain. The main goal of all ACT interventions is to increase the psychological flexibility of the person by enabling valued living and to help him live a meaningful life. According to ACT, values are guiding life directions like a compass that guides us on the journey of life. As the person value oriented life, it is possible living a more flexible, broad, comprehensive and meaningful life. While discovering values, it is necessary to have a deeper and closer contact with the client instead of talking about the values at an intellectual level (discussing the values, trying to analyze them). There are many methods to reveal values. Worksheets are available such as the bull's-eye, the life compass, the general values list, the value cards, the matrix method, and an inventory of value-based behaviors.

In conclusion, from the perspective of psychotherapy intervention, values are studied in both approaches. However, there are two main issues that differ from each other in these two approaches. First; character strengths, related to values in terms of PPT, enable a person to lead a meaningful life by using own resources. However, ACT's incorporating pain into the work according to PPT, that is, offering additional skills to the person in terms of being able to move forward with pain, distinguishes ACT from PPT. The second issue; PPT tries to increase positive emotions by reducing negative emotions is another feature that distinguishes them from the point of view of PPT. ACT especially emphasizes that negative experiences are effective in living a rich and meaningful life. Unlike PPT, it is considered important that ACT incorporates the obstacles that may arise on the way to values, so that the client could value oriented life. It is important that mental health professionals should not miss this point.

Makale Bilgileri		Article Information	
<b>Etik Kurul Kararı:</b>	Etik Kurul Kararından muaftır.	<b>Ethics Committee Approval:</b>	Exempt from the Ethics Committee Decision.
<b>Katılımcı Rızası:</b>	Katılımcı yoktur.	<b>Informed Consent:</b>	No participant.
<b>Mali Destek:</b>	Çalışma için herhangi bir kurum ve projeden mali destek alınmamıştır.	<b>Financial Support:</b>	No financial support from any institution or project.



<b>Çıkar Çatışması:</b>	Çalışmada kişiler ve kurumlar arası çıkar çatışması bulunmamaktadır.	<b>Conflict of Interest:</b>	No conflict of interest.
<b>Telif Hakları:</b>	Telif hakkına sebep olacak bir materyal kullanılmamıştır.	<b>Copyrights:</b>	No material subject to copyright is included.

### KAYNAKÇA

- Akin-Little, K. A., Little, S. G. ve Delligatti, N. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools, 41*(1), 155-162. doi: 10.1002/pits.10147.
- Allport, G. W., Vernon, P. E. ve Lindzey, G. (1960). *Study of values*. Houghton Mifflin.
- Ayten, A. (2015). *Erdeme dönüş: Psikoloji ve mutluluk yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık
- Bergin, A. E. (1991). Values and religious issues in psychotherapy and mental health. *American Psychologist, 46*(4), 394-403.
- Bannink, F. (2017). *201 pozitif psikoloji uygulaması: Bireyler ve toplumlarda iyi oluşu geliştirmek için*. Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
- Bojanowska, A. ve Piotrowski, K. (2021). Two levels of personality: Temperament and values and their effects on hedonic and eudaimonic well-being. *Current Psychology, 40*, 1185-1193.
- Boniwell, I. (2008). *Positive psychology in a nutshell: A balanced introduction to the science of optimal functioning*. London: Personal Well-Being Centre.
- Brooks Jr, C. W. ve Matthews, C. O. (2000). The relationship among substance abuse counselors' spiritual well-being, values, and self-actualizing characteristics and the impact on clients' spiritual well-being. *Journal of Addictions ve Offender Counseling, 21*(1), 23-33. doi: 10.1002/j.2161-1874.2000.tb00149.x.
- Bulut, S. ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *OPUS International Journal of Society Researches, 9*(16), 349-374. doi:10.26466/opus.472450.
- Compton, W. C. ve Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. USA: Wadsworth, Cengage Learning
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective, 2*(2), 108-125.
- Dilmaç, B. ve Yücesoy, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *OPUS International Journal of Society Researches, 11*(18), 1684-1708. doi: 10.26466/opus.547765.
- Dinç, M. (2019). Postmodern Terapiler ve Bağımlılık. *Bağımlılık: Tanı, Tedavi, Önleme* içinde (s. 419-429). Türkiye Yeşilay Cemiyeti.
- Doğan, T. (2017). Öz-kaynaklarımız: Karakter güçleri ve erdemler. Erişim adresi: <https://www.tayfundogan.net/2017/12/30/oz-kaynaklarimiz-karakter-gucleri-erdemler/>
- Duckworth, A., Steen, T. A. ve Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol., 1*, 629-651. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler/Positive psychotherapies. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler, 9*(3), 346-362. doi:10.18863/pgy.288667.
- Furnham, A. ve Lester, D. (2012). The development of a short measure of character strength. *European Journal of Psychological Assessment, 28*(2), 95-101. doi: 10.1027/1015-5759/a000096.
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M. ve Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in Psychology, 10*, 1-11. doi:10.3389/fpsyg.2019.02016.

- Hanel, P. H., Litzellachner, L. F. ve Maio, G. R. (2018). An empirical comparison of human value models. *Frontiers in Psychology*, 9, 1643. doi:10.3389/fpsyg.2018.01643.
- Harris, R. (2017). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç* (2. baskı) (H. T. Karatepe ve K. F. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S.C. ve Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York: The Guilford Press.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık (2011).
- Holmes, J. (1997). Values in psychotherapy. *Australian ve New Zealand Journal of Psychiatry*, 31(3), 331-339.
- Jambrak, J., Deane, F. P. ve Williams, V. (2014). Value motivations predict burnout and intentions to leave among mental health professionals. *Journal of Mental Health*, 23(3), 120-124. Doi: 10.3109/09638237.2013.869576.
- Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitimine yeni bir yaklaşım. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 25-40.
- Kararımkar, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Kelly, T. A. (1990). The role of values in psychotherapy: A critical review of process and outcome effects. *Clinical Psychology Review*, 10(2), 171-186.
- Kluckhohn, C. (1951). Values and value orientations in the theory of action: An exploration in definition and classification. *Toward a general theory of action* içinde (ss. 388-433). Cambridge, MA: Harvard University Press
- Korkmaz, H. ve Dilmaç, B. (2021). Predictive relations between psychological well-being, Instagram addiction and values in university students. *Research on Education and Psychology*, 5(1), 71-82.
- Kuşdil, M. E. ve Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Türk öğretmenlerin değer yönelimleri ve Schwartz değer kuramı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(45), 59-80.
- Lijadi, A. A. (2019). *What are universally accepted human values that define 'a good life'? Historical perspective of value theory*. IIASA Working Paper. IIASA, Laxenburg, Austria: WP-19-006.
- Murrell, A. (2013). *Values and valuing in a college population* (Yayımlanmamış doktora tezi). North Texas Üniversitesi.
- Nalbant, A. ve Yavuz, F. K. (2020). Fırtınada yol almak. Erişim adresi: [https://www.baglamsalbilimler.org/firtinada\\_yol\\_almak.pdf](https://www.baglamsalbilimler.org/firtinada_yol_almak.pdf)
- Niemiec, R. M. (2017). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing.
- Ninivaggi, F. J. (2016, 27 Kasım). Values 101: Rethinking your values for 2020. Erişim adresi: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/envy/201612/values-101>
- Nourian, L., Golparvar, M., & Aghaei, A. (2021). Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychotherapy on Depression and Affective Capital of Depressed Women. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN) Original Article*, 9(4).
- Patterson, C. H. (1989). Values in counseling and psychotherapy. *Counseling and Values*, 33(3), 164-176.
- Peseshkian, N. (1985). *In Search Of Meaning. A Psychotherapy Of Small Steps*. AuthorHouse

- Peseschkian, N. (2012a). *Psychotherapy of everyday life: Training in partnership and self-help*. Springer Science ve Business Media.
- Peseschkian, N. (2012b). *Positive family therapy: The family as therapist*. Springer Science ve Business Media.
- Peseschkian, H. ve Remmers, A. (2020). Positive psychotherapy: An Introduction. *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications* içinde (ss. 11-32). Springer Nature.
- Peterson, C. ve Park, N. (2004). Classification and measurement of character strengths: Implications for practice. *Positive psychology in practice* içinde (ss. 433-446). Hoboken, NJ: Wiley.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 461-466.
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40.
- Rashid, T. (2020). 101 strengths-based actions to connect, from a safe distance. Erişim adresi: <http://tayyabrashid.com/101-strengths-based-actions-to-connect-from-a-distance/>
- Rashid, T. ve Seligman, M. P. (2018). *Positive psychotherapy: Clinician manual*. Oxford University Press.
- Rashid, T. ve Seligman, M. P. (2023). *Pozitif psikoterapi: Terapistin El Kitabı* (İ. Demirci ve H. Ekşi, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free press.
- Ruiz, F. J. (2012). Acceptance and commitment therapy versus traditional cognitive behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis of current empirical evidence. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 333-358.
- Ryan, A. K., Pakenham, K. I. ve Burton, N. W. (2019). A pilot evaluation of a group acceptance and commitment therapy-informed resilience training program for people with diabetes. *Australian Psychologist*, 55(3), 196-207.
- Sagiv, L. ve Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), 177-198.
- Sanderson, C. A. ve Cantor, N. (1999). A life task perspective on personality coherence: Stability versus change in tasks, goals, strategies, and outcomes. *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization* içinde (ss. 372-392). New York: Guilford Press.
- Schwartz, S. H. (2003). A proposal for measuring value orientations across nations. *Questionnaire Package of the European Social Survey*, 259(290), 261.
- Schwartz, S. H. ve Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550.
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., ... ve Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663-688.
- Schwartz, S. H. ve Sortheix, F. M. (2018). Values and subjective well-being. *Handbook of Well-being* içinde (ss. 1-25). Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Sebre, S., Miltuze, A. ve Bite, I. (2014). Resilience in relation to self-direction values and anxious/depressed symptoms across the life span. (Poster). 16th European Conference on Developmental Psychology, Switzerland.
- Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Predictor relationships between the values the adolescents have and their levels of subjective well-being and social appearance anxiety: A model proposal. *Education ve Science/Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E., Rashid, T. ve Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Seshadri, A., Orth, S. S., Adaji, A., Singh, B., Clark, M. M., Frye, M. A., ... ve Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Mindfulness-based cognitive therapy, acceptance and commitment therapy, and positive psychotherapy for major depression. *American Journal of Psychotherapy*, 74(1), 4-12.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P. ve Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34(1), 39-48.
- Smith, P. B. ve Schwartz, S. H. (1980). Values. *Handbook of cross-cultural psychology: Social behavior and applications* içinde (ss. 77-118). Allyn and Bacon.
- Stanley, N., Nguyen, K., Wilson, H., Stanley, L., Rank, A. ve Wang, Y. (2015). Storytelling, values and perceived resilience among Chinese, Vietnamese, American and German prospective teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 3(8), 520-529.
- Şimşir, Z. ve Dilmaç, B. (2018). Predictive relationship between war posttraumatic growth, values, and perceived social support. *Illness, Crisis ve Loss*, 29(2), 1-17.
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307.
- Tosun, F. ve Dilmaç, B. (2015). Predictor relationships between values held by married individuals, resilience and conflict resolution styles: A model suggestion. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 15(4), 849-857.
- Toussaint, L. ve Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10, 635-654. doi: 10.1007/s10902-008-9111-8
- Tugade, M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Ulu, M. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile değer yönelimleri arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(37), 183-215.
- Wärnå-Furu, C., Sääksjärvi, M. ve Santavirta, N. (2010). Measuring virtues – development of a scale to measure employee virtues and their influence on health. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24, 38-45.
- Wilson, K. G. (2014). *The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations*. New Harbinger Publications.
- Wilson, K. G. ve Sandoz, E. K. (2008). Mindfulness, values, and therapeutic relationship in acceptance and commitment therapy. *Mindfulness and the therapeutic relationship* içinde (ss. 89-106). New York: Guilford Press.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yurcu, G. ve Akıncı, Z. (2019). The mediating role of mobbing in the relationship between personal value and depression: A case study of hospitality employees. *Journal of Human Resources in Hospitality ve Tourism*, 18(4), 471-503. doi: 10.1080/15332845.2019.1626852
- Zettle, R. D. (2022). *Depresyon için ACT: Klinisyenler İçin Depresyon Tedavisinde Kabul-Kararlılık Terapisi Kılavuzu* (Y. S. Altındal, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.