

# Pozitif Psikoterapide Denge Modeli

---

# Pozitif Psikoterapi (PPT) Nedir?

---

- “Pozitif” ne demek?
  - olumlu düşünmek
  - negatif duyguları bastırmak
  - her şeye iyi tarafından bakmak
- PPT’de pozitif kelimesi:
  - Latince positum kökünden gelir.
  - “var olan, mevcut olan, potansiyel içeren” anlamını taşır.

# Pozitif Psikoterapi (PPT) Nedir?

---

- Geleneksel yaklaşımlar:
  - Problemi tanımlamaya ve patolojiyi anlamaya odaklanır.
- Pozitif Psikoterapi:
  - Sorunları görmezden gelmek yerine, onları daha geniş bir bağlam içinde anlamlandırır.
  - Örneğin bir davranış yalnızca problemlilik olarak etiketlenmez; aynı zamanda bu davranışın kişinin yaşamında nasıl bir işlev gördüğü, hangi ihtiyaca karşılık geldiği ve hangi kapasitenin bir yansıması olduğu da sorgulanır.

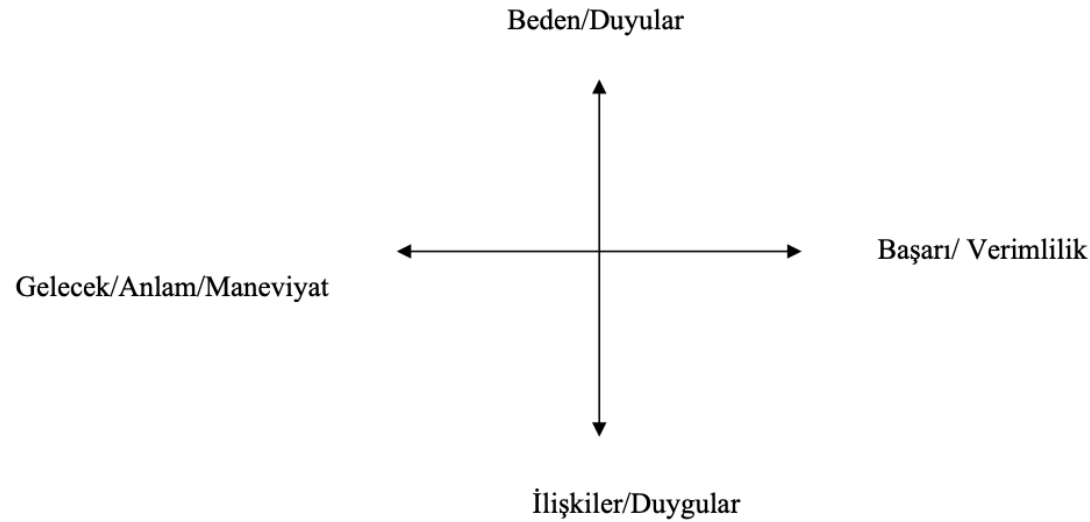
# Denge Modeli

---

- Neden böyle bir modele ihtiyaç var?
  - İnsan yaşamı çok katmanlıdır ve farklı alanlarda aynı anda var olur.
  - Bu alanlar arasında her zaman dengeli bir dağılım olmaz.
  - Bu nedenle Denge Modeli, insanı anlamak için geliştirilmiş bir harita gibidir.

# Denge Modeli

- Denge Modeli, insan yaşamının dört temel alandan oluştuğunu varsayar ve bu alanların her birine verilen zaman ve enerji dağılımının, kişinin psikolojik iyi oluşunu doğrudan etkilediğini söyler.



# Denge Modeli – Beden Boyutu

---

- Denge Modeli'nde beden alanı, insanın fiziksel varlığıyla ve duygusal deneyimleriyle kurduğu ilişkiyi ifade eder.
- Bu alanın içinde şunlar yer alır:
  - uyku düzeni
  - beslenme
  - hareket / fiziksel aktivite
  - dinlenme
  - hastalıklar ve bedensel belirtiler
  - duyular (tat, koku vb.)

# Denge Modeli – Beden Boyutu

---

- Sağlığıma ne kadar önem veriyorum?
- Bedenimdeki deęişimleri hissedebiliyor muyum?
- Yemeklerle aram nasıl?
- Ne kadar sağlıklı ve dengeli besleniyorum?
- Dış görünüşümle aram nasıl?
- Cildime, saçlarıma vb. dikkat ediyor muyum?
- Kendimi genelde enerji dolu hissediyor muyum?
- Spor yapıyor muyum?
- Kendimi dinlenmiş hissedebiliyor muyum?

# Denge Modeli – Beden Boyutu

---

- Beden boyutu iki şekilde bozulabilir:

## 1. Aşırı ihmal edilirse

- Kişi uyumaz
- Kişi dinlenmez
- Kişi bedenini yok sayar

## 2. Aşırı odaklanılırsa:

- Kişi sürekli bedenini dinler
- Kişi en küçük belirtiyi büyütür
- Kişi sağlıklı aşırı meşgul olur

# Denge Modeli – Başarı Boyutu

---

- Denge Modeli'nde başarı alanı, insanın dış dünyayla kurduğu üretim ve performans temelli ilişkiyi ifade eder.
- Bu alanın içinde şunlar yer alır:
  - eğitim ve öğrenme
  - çalışma hayatı
  - üretkenlik
  - hedefler ve planlar
  - sorumluluklar
  - zaman yönetimi
  - başarı, performans ve verimlilik

# Denge Modeli – Başarı Boyutu

---

- Kendimi uğraştığım bir alanda (iş, okul, ev hanımlığı, ebeveynlik vb) başarılı hissediyor muyum?
- Günde kaç saat çalışıyorum?
- Kariyerimden memnun muyum?
- Zaman yönetme becerilerim nasıl?
- Dikkatim kolayca dağılır mı?
- Başarılarımı kutlamak için bir şey yapar mıyım?
- Kendi sınırlarımın farkında mıyım?
- Sorumluluklarımı yerine getirebiliyor muyum?

# Denge Modeli – Başarı Boyutu

---

- Başarı boyutu iki şekilde bozulabilir:

## 1. Aşırı ihmal edilirse

- Kişi hedef koymaz
- Kişi organize olamaz
- Kişi üretmekte zorlanır

## 2. Aşırı odaklanılırsa:

- Kişi sürekli çalışır
- Kişi dinlenemez
- Kişi kendini sadece başarıyla tanımlar

# Denge Modeli – İlişki Boyutu

---

- Denge Modeli'nde ilişkiler / duygular alanı, insanın kendisiyle ve diğer insanlarla kurduğu duygusal bağları ifade eder.
- Bu alanın içinde şunlar yer alır:
  - aile ilişkileri
  - arkadaşlıklar
  - romantik ilişkiler
  - sosyal bağlar
  - duygusal yakınlık
  - empati
  - sevgi, öfke, üzüntü gibi duyguların yaşanması ve ifade edilmesi

# Denge Modeli – İlişki Boyutu

---

- Kendimde sevdiğin beş özelliğim nedir?
- Yalnız vakit geçirmeyi sever miyim?
- Hangi duyguyu daha sık yaşarım (öfke, üzüntü, mutluluk, heyecan, şaşkınlık, utanç gibi)?
- Kişisel düşüncelerim, inançlarım ve felsefi yaklaşımlarım ilişkilerimi nasıl etkiler?
- Yeni insanlarla ilişki kurmakta zorlanır mıyım?
- Düzenli görüştüğüm arkadaşlarım, akrabalarım var mı? Bu kişiler ile ilişkim nasıl ve beni nasıl etkiler?
- İlişkilerinde sınırları nasıl korurum?
- İlişkilerimde hayır demek zorlanır mıyım?
- Çevremle, içinde bulunduğum dünya ile ilişkim nasıl?
- Bir çiçeğin kokusu, bir bebeğin gülümsemesi vb. yaşam güzellikleri ile ilişki kuruyor, bunları fark ediyor muyum?

# Denge Modeli – İlişki Boyutu

---

- İlişki boyutu iki şekilde bozulabilir:

## 1. Aşırı ihmal edilirse

- Kişi ilişkilerine zaman ayırmaz
- Kişi mesafeli olur
- Kişi duygularını bastırır

## 2. Aşırı odaklanılırsa:

- Kişi kendini ilişkiler üzerinden tanımlar
- Kişi başkalarına bağımlı hale gelir
- Kişi sınır koymaz

# Denge Modeli – Anlam/Gelecek Boyutu

---

- Denge Modeli'nde anlam / gelecek / maneviyat alanı, insanın hayatına verdiği anlamı, yön duygusunu ve değer sistemini ifade eder.
- Bu alanın içinde şunlar yer alır:
  - yaşamın anlamına dair düşünceler
  - değerler ve inançlar
  - gelecek planları ve yön duygusu
  - umut ve amaç hissi
  - varoluşsal sorgulamalar
  - maneviyat ve (varsa) dini inançlar

# Denge Modeli – Anlam/Gelecek Boyutu

---

- Yaşam ne için değerli?
- Geleceğimi hayal edebiliyor muyum? Umut besleyebiliyor muyum?
- Varlık amacım, misyonum, yaşamın anlamını nedir?
- Yaşamımı yönlendiren değerlerimin, kurallarımın farkında mıyım?
- Maneviyatla ilişkim nedir?

# Denge Modeli – Anlam/Gelecek Boyutu

---

- Anlam/gelecek boyutu iki şekilde bozulabilir:
  1. Aşırı ihmal edilirse
    - Kişi sadece günlük yaşamda kalır
    - Kişi sadece çalışır, üretir ama neden yaptığını bilmez
  2. Aşırı odaklanılırsa:
    - Kişi sadece anlam arayışına girer
    - Kişi eyleme geçmekte zorlanır
    - Kişi gerçeklikten kopabilir

# Denge Modeli

- Denge nedir?

