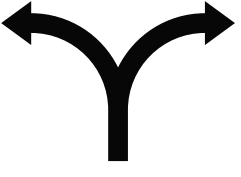


BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

1

HEP YA DA HIÇ DÜŞÜNCEİ



Bu düşünce tarzında "siyah ya da beyaz" varken "gri" yoktur. Kişisel özellikler ya da yaşanan olaylar yalnızca iki uç noktada değerlendirilir. Bu düşünce mükemmeliyetçiliğin temelini oluşturur. *Örneğin; bir sınavdan 100 puan almama halinde o derste başarılı olmadığını düşünmek*

2

AŞIRI GENELLEME



Kişinin yalnızca bir sebebe ya da olaya dayanarak kendi değeri ya da yetersizliği hakkında genel bir yargı oluşturması ve bunu genelleyerek geleceğe yönelik çıkarımlarda bulunmasıdır. *Örneğin; kahve taşırken döktüğü için "ben zaten hep sakarım" diye düşünmek*

3

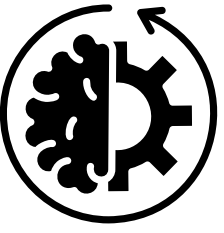
ZİHİNSEL FİLTRELEME



Bir olayın genelini göz ardı ederek olumsuz bir detay üzerine odaklanmak ve olumsuzluğu bütün olaya genellemek olarak açıklanabilir. *Örneğin; gün içinde kötü bir olay yaşayan birinin "bugün hiçbir şey yolunda değil, berbat bir gün" düşüncesi*

4

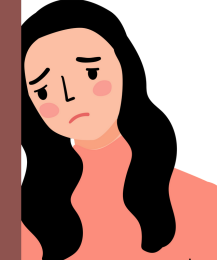
KEYFİ ÇIKARSAMA



Kişinin bir olay ya da durum karşısında yeterli kanıt olmaksızın olayın tam aksine öznel bir çıkarım yapmasıdır. *Örneğin; "Bugün hiç kimse beni arayıp sormadı. Bu yüzden hiç kimsenin beni sevmediğini hissediyorum."*

5

DUYGUSAL ÇIKARSAMA



Kişinin herhangi bir kanıt olmaksızın yalnızca hislerine göre bir duruma inanmasıdır. Örneğin; *"Bugün uyandığımda içimde kötü bir his vardı. Kesin günüm güzel geçmeyecek."*

6

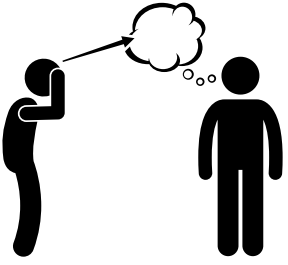
ETİKETLEME



Kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik yargılayıcı, olumsuz sıfatları kapsayan etiketlemeler yapmasıdır. Örneğin; *yanlış bir şey yaptığını düşünen birinin "ne kadar da aptalım" düşüncesi*

7

ZİHİN OKUMA



Diğer insanların ne düşündüklerini bildiğimize yönelik inançtır. Örneğin; *"Beni bugün hiç aramadı, kesin benden nefret ediyor"*

8

KÜÇÜMSEME YA DA BÜYÜTME



Olumlu durumları daha küçük görme ve olumsuz durumları büyütme eğilimidir. Örneğin; *iyi yapılan bir işin sonrasında övgü aldığı anda "bu işi zaten herkes yapabilirdi, çok da önemli değil" düşüncesi*

9

KİŞİSELLEŞTİRME

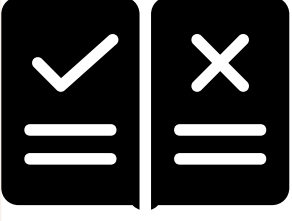


Kişinin kendisi ile ilgisinin olmadığı ya da kontrol edemediği bir durum ile ilgili kendisini sorumlu hissetmesidir. Örneğin; *çocuğu hasta olan bir annenin "ben kötü bir anneyim o yüzden çocuğum hastalandı" düşüncesi*



10

-MELİ -MALI CÜMLELERİ



Kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik zorunluluk ve kesinlik içeren beklentilere sahip olmasıdır.

Örneğin; "Romantik ilişkimdeki partnerim eğer beni seviyorsa bana her gün çiçek almalı"

11

GELECEĞİ OKUMA-FELAKETLEŞTİRME



Kişinin geleceğe yönelik varsayımlarda bulunması ve bu varsayımların doğruluğuna inanmasıdır. Felaketleştirme ise bu varsayımların hep olumsuz olmasıdır. Örneğin; romantik ilişkide partner ile kavga edildiğinde "bu kavganın sonucunda kesin ayrılacağız, bir daha asla ilişkim olmayacak ve hep yalnız kalacağım" düşüncesi.

12

YA OLURSA



Kişinin her duruma yönelik ya....olursa sorusunu tekrarlamasıdır.

Örneğin; "Çok çalıştım ama ya bu sınavdan kalırsam"

Neler Yapılabilir?

- Bilişsel çarpıtmalar ile mücadele etmede ilk adım bilişsel çarpıtmaları tanımak ve fark etmektir. Bu olumsuz düşüncelerin kaynağını belirlemek bu düşünceleri değiştirmek için faydalı olabilmektedir.
- Bilişsel çarpıtmaların fark edilmesi ile birlikte bu düşüncelerin yerine gerçekçi kanıtlar sunularak daha mantıklı düşünceler yerleştirilebilir.
- **Şu sorular cevaplanarak bilişsel çarpıtmalar daha derin incelenebilir:**
 1. Bu düşüncemin doğru olmadığına dair kanıtlar neler?
 2. Bu düşüncemi oluşturan olayı düşündüğümde daha farklı bir anlamı olabilir mi?
 3. Bu düşünce benim hayatımı nasıl etkiliyor? Sonuçları neler?
 4. Bu düşüncemi değiştirmemin etkisi ne olabilir?

Kaynaklar:

Ardanç, P. (2017). *Bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin Türkiye'ye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bilişsel Davranışçı Psikoterapistler Derneği. (2023). Profesyonellere yönelik formuar. https://www.bilisseldavranisci.com/uploads/otomatik_dusunce_inceleme_formu-1.pdf adresinden alınmıştır.

Burns, D. (2012). *İyi hissetmek*. Çev. Tuncer, E.). İstanbul. Psikonet Yayınları.

<https://psychcentral.com/lib/cognitive-distortions-negative-thinking>



Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Birimi