Bilişsel Çarpıtma Çalışma Formu

Otomatik düşünceleri neden çalışıyoruz?

Bilişsel davranışçı terapiye (BDT) göre bizi üzen, kaygılandıran ya da öfkelendiren şey çoğu zaman olayın kendisi değil, o olaya verdiğimiz anlamdır. Aynı olayı yaşayan iki kişiden biri sakin kalırken diğeri çok üzülebilir; aradaki fark, akıllarından geçen düşüncededir.

Durum → **Otomatik düşünce** → **Duygu, beden tepkisi, davranış**

Otomatik düşünceler, bir olay karşısında zihnimizden kendiliğinden ve çok hızlı geçen düşüncelerdir. Biz onları seçmeyiz, çoğu zaman fark etmeyiz bile ve bize bir yorum gibi değil, gerçeğin kendisi gibi gelirler. Bu düşünceler bazen bilişsel çarpıtmalar, yani düşünce hataları içerir ve duygularımızı olduğundan çok daha yoğun hâle getirir.

Bu formla otomatik düşüncelerinizi yakalar, onları kanıtlarla sınar ve daha gerçekçi, dengeli bir alternatif düşünce oluşturursunuz. Amaç olumsuz düşünceyi zorla olumluya çevirmek değildir. Düzenli kullanıldığında bu beceri, duyguların yoğunluğunu azaltmaya ve sorunlarla daha sağlıklı başa çıkmaya yardımcı olur.

Doldurulmuş bir örnek

Elif (hayali bir örnek) sürücü belgesi için girdiği direksiyon sınavından, park etme bölümünde kaldı.

1. Durum	Direksiyon sınavında geri geri park ederken direğe çok yaklaştım ve sınav görevlisi sınavı bitirdi. Kaldım.
2. Duygu	Kaygı 80 / 100, utanç 75 / 100, umutsuzluk 70 / 100
3. Otomatik düşünce	“Ben bu sınavı asla geçemem. Yazılıyı geçmem de zaten şanstı. Ehliyet alamazsam işe zamanında gidemem, işimi kaybederim. Ben her şeyi beceremeyen biriyim.” İnanma: 90 / 100
4. Düşünce hatası	**Falcılık / geleceği okuma** (“asla geçemem”), **olumluyu yok sayma** (“yazılıyı geçmem şanstı”), **felaketleştirme** (“işimi kaybederim”), etiketleme (“her şeyi beceremeyen biriyim”)
5. Kanıtlar	**Destekleyen:** Park ederken hata yaptım ve bu sınavdan kaldım. **Desteklemeyen:** Yazılı sınava üç hafta düzenli çalıştım ve ilk denemede geçtim; bu şans değil, emekti. Hocam park dışında sürüşümün iyi olduğunu söyledi. Direksiyon sınavını ikinci denemede geçen çok kişi var ve sınav hakkım devam ediyor. Bugüne kadar işime toplu taşımayla gidiyordum, ehliyetim biraz gecikse de işimi kaybetmem için bir neden yok.
6. Alternatif düşünce	“Sınavdan kalmak üzücü, ama bu yalnızca park etmeyi daha çok çalışmam gerektiğini gösteriyor. Yazılıyı emek vererek geçtim; aynı emekle bunu da geçebilirim.” İnanma: 70 / 100
7. Sonuç	İlk düşünceye inanma: 25 / 100. Kaygı 35, utanç 30, umutsuzluk 20. Hocamla iki ek park dersi ayarlayıp yeni sınav tarihi alacağım.

Bilişsel Çarpıtma Çalışma Formu

Bilişsel davranışçı terapi çalışma formu

Tarih: Saat:

1. Durum Ne oldu? Nerede, kiminleydiniz? Yorum katmadan yazın.	
2. Duygu Ne hissettiniz? Her duygunun şiddetini 0–100 arasında puanlayın.	Duygu: ..... Şiddet: ..... / 100
3. Otomatik düşünce O an aklınızdan ne geçti? Ona ne kadar inandınız?	İnanma: ..... / 100
4. Düşünce hatası Hangi bilişsel çarpıtma var? (Son sayfadaki listeye bakın.)	
5. Kanıtlar Duyguları değil, olguları yazın. “Öyle hissediyorum” kanıt değildir.	Düşünceyi destekleyen / Düşünceyi desteklemeyen
6. Alternatif düşünce Tüm kanıtları düşündüğünüzde daha gerçekçi ve dengeli bir düşünce ne olabilir?	İnanma: ..... / 100
7. Sonuç İlk düşünceye şimdi ne kadar inanıyorsunuz? Duygunuz şimdi kaç? Ne yapacaksınız?	İlk düşünceye inanma: ..... / 100 Duygu: ..... / 100

Formu Doldururken

Sık görülen düşünce hataları

Felaketleştirme: En kötü sonucu kesinmiş gibi düşünmek.

Ya hep ya hiç: Durumları yalnızca iki uçta görmek.

Etiketleme: Kendinize ya da başkasına tek bir sıfat yapıştırmak.

Meli-malı düşüncesi: Kendinize ve başkalarına katı kurallar koymak.

Duygusal akıl yürütme: “Böyle hissediyorsam doğrudur” diye düşünmek.

Zihinsel filtreleme: Yalnızca olumsuz ayrıntıyı görüp olumlu ve nötr olanı elemek.

Zihin okuma: Başkalarının ne düşündüğünü bildiğinizi varsaymak.

Aşırı genelleme: Tek bir olaydan “hep”, “asla” sonucu çıkarmak.

Kişiselleştirme: Olumsuz olayların sorumluluğunu tamamen üstlenmek.

Olumluyu yok sayma: İyi giden şeyleri “sayılmaz” diye geçmek.

Falcılık: Geleceği olumsuz biçimde kesin bilir gibi tahmin etmek.

“Ya olursa” düşünceleri: Olmamış olumsuz olasılıkları art arda sormak.

Düşünceyi sorgulamak için sorular

- Bu düşüncenin doğru olduğundan yüzde yüz emin miyim? Bunun kanıtı ne?
- Bu durumu başka nasıl açıklayabilirim?
- Aynı durumu yaşayan çok sevdiğim bir arkadaşıma ne söylerdim?
- Olabilecek en kötü şey ne? En iyi şey ne? En gerçekçi olan ne?
- Gözden kaçırdığım olumlu ya da nötr ayrıntılar neler? *(Zihinsel filtreleme için)*
- Korktuğum şeyin gerçekten olma olasılığı nedir? Olursa nasıl başa çıkarım? *(“Ya olursa” düşünceleri için)*
- Bu düşünceye inanmanın bana yararı ne, zararı ne?
- Bir hafta ya da bir yıl sonra bu duruma nasıl bakacağım?

Pratik uyarılar

- Formu olaydan sonra, mümkünse aynı gün içinde doldurun. Düşünceler zamanla unutulur ya da yumuşar.
- Duygunuz çok yoğunken, örneğin 90'ın üzerindeyken, formu doldurmak zor gelebilir. Önce kısa bir mola verin ve 5-4-3-2-1 tekniğiyle dikkatinizi şu ana getirin, ardından forma dönün.
- Alternatif düşünce, olumsuz düşünceyi zorla olumluya çevirmek değildir. Hoş olmayan durumu kabul eden ama ona daha dengeli bir anlam veren bir düşünce arayın.
- Alternatif düşünceye hemen tam olarak inanmanız gerekmez. İlk düşünceye inanma puanınızın biraz düşmesi bile önemli bir adımdır.
- Başta her satırı doldurmak zaman alabilir. Birkaç hafta düzenli kullandıktan sonra bu adımlar zihninizde kendiliğinden işlemeye başlar.
- Bir “ya olursa” sorusunu cevaplayınca hemen yenisi geliyorsa her birini tek tek cevaplamaya çalışmayın. Düşünceyi “yine bir ya olursa düşüncesi” diye adlandırıp dikkatinizi şu ana getirin.
- Doldurduğunuz formları saklayın. Zamanla hangi düşünce hatalarının sizde daha sık tekrarlandığını görebilirsiniz.

> Bu form kendi kendine çalışma için hazırlanmıştır ve psikoterapinin yerini tutmaz. Zorlandığınız düşünceleri bir uzmanla birlikte incelemek, bu beceriyi geliştirmenize yardımcı olur.