**Düşünce Hatalarını Belirleme Formu:**

Haydi şimdi düşünce hatalarına bir göz atalım. Aşağıdaki formda, günlük düşüncelerinde eğilim gösterdiğin düşünce hatalarını işaretle ve örnek düşünceni bir cümle ile yaz.

|  |  |
| --- | --- |
| ***DÜŞÜNCE HATALARIM*** | |
| *FELAKETLEŞTİRME* |  |
| *AŞIRI GENELLEME* |  |
| *ZİHİN OKUMA* |  |
| *YA HEP YA HİÇ ŞEKLİNDE DÜŞÜNME* |  |
| *GELECEĞİ OKUMA* |  |
| *ABARTMA* |  |
| *KENDİNİ SUÇLAMA* |  |
| *OLUMLULARA İNANMAMA* |  |
| *GERÇEK DIŞI BEKLENTİLER/MÜKEMMELİYETÇİLİK* |  |
| *OLUMSUZLUKLARA ODAKLANMA* |  |
| * *Bu düşüncelerin yanlış olduğunu gösteren kanıtlarım neler?* | |
|  | |
| * *Gerçeklere ve kanıtlara dayalı olarak daha gerçekçi bir şekilde nasıl düşünebilirim?* | |
|  | |

***Kaynak****:* Doç Dr. Nilüfer Koçtürk, Doç Dr. Nurten Karacan Özdemir

***Düşünce Hataları;***

**Felaketleştirme:** Insanlar büyük olasılıkla daha önce sana "En kötü ne olabilir?" diye sormuştur. Tetikleyici bir durum olduğunda yüzlerce başka olasılık olmasına rağmen zihninde olabilecek en kötü durumu düşünmeye başlıyorsan felaketleştirme düşünce biçimini kullanıyorsun demektir. Yani felaketleştirme, en kötü senaryoyu düşünmektir. Bir gencin 'Sınıftaki tarih sunumumda bir hata yaptım. Bu yüzden kesinlikle kötü not alacağım ve tarih dersinde hep başarısız olacağım. Gelecekte de istediğim işe asla sahip olamayacağım' diye düşünmesi bu düşünce hatasına örnektir.

**Aşırı genelleme:** Bir olay içinde bir defalık yaşanan bir şeyin her zaman veya her durumda öyle olacağı şeklinde düşünmedir. Örneğin, yakın bir arkadaşıyla küsen bir genç, "Beni kimse sevmeyecek ve her zaman yalnız kalacağım" diye genellemeye giderek hatalı düşünebilir.

**Zihin okuma:** Diğer insanların gerçekte ne düşündüklerini bilmediğin hâlde senin hakkında ne düşündükleri ile ilgili olumsuz varsayımlarda bulunmandır. Özellikle sana ilişkin kötü şeyler olduğunda insanların neler düşündüğünü bildiğini zannedersin. Halbuki hiçbir insanın zihin okuma gibi süper bir gücü yoktur. Eğer kendini sahne ışıklarının altındaymış gibi hissediyor ve herkesin seni izlediğini düşünüyorsan diğerlerinin senin hakkında düşündüğü konusunda kaygılanman da çok doğaldır. Örneğin, bir arkadaşınla takılırken bir anda dikkati dağıldı. Sen zihin okuyabildiğin için arkadaşının sıkıldığını ve senden ayrılmak için bir bahane aradığını düşünürsün ya da yaşadığın olay sonrası sanki herkes bunu biliyormuş da senin hakkında olumsuz şeyler düşünüyormuş sanırsın.

**Ya hep ya hiç şeklinde düşünme:** Mutlak anlamda veya siyah-beyaz bir terimle gri tonları olmadan düşünmektir. Bir diğer deyişle aşırı uçlarda düşünmedir. Örneğin, sadece bir sınavından başarısız oldu diye bir arkadaşın, "Ben her şeyde başarısızım" diye düşünüyor olabilir.

**Geleceği okuma:** Bir şeylerin gelecekte kötüye gideceği konusunda tahminlerde bulunma ve bu tahminlerin gerçekleşeceğine inanmaktır. Örneğin; bir müsabaka öncesi bir genç, "Yarışa katılırsam çok fazla hata yaparım ve kesinlikle seçilemem" diye düşünebilir.

**Abartma:** Hatalarını gereğinden fazla büyütmektir. Örneğin bir genç, "Matematikte zorlanmam benim aptal olduğumu gösteriyor" şeklinde düşünüyor olabilir. Ancak herkesin her alanda başarılı olması ne kadar gerçekçi...

**Kendini suçlama:** Senin hatan ya da sorumluluğun olmasa bile her şeyin senden dolayı ters gittiğini ve insanların söylediği ya da yaptığı her şeyin sana karşı bir tepki olduğunu düşünmektir. Örneğin, anne-babası boşanmış bir genç "Babam beni ve annemi terk etti çünkü ben kötü bir insanım" gibi gerçek dışı düşünebilir.

**Olumlulara inanmama:** Olumlu bilgiyi yanlış bilgi olarak görme ya da olumsuz olanlar ile değiştirmektir. Örneğin, öğretmenim kompozisyonunun iyi olduğunu söyleyebilir ve sen de "Öğretmenimin tek yapmaya çalıştığı şey, benim daha iyi hissetmemi sağlamaktı. Gerçekten söylemek istediği şey aslında o değildi" diye hatalı düşünüyor olabilirsin.

**Gerçek dışı beklentiler/Mükemmellik:** Kendin hakkında "yapsam iyi olur", "yapmalıyım" ya da "yapmak zorundayım" şeklinde düşünmektir. Örneğin; bir genç, "Şu dersten tam not almalıyım veya herkesi memnun etmeliyim, mükemmel olmalıyım" şeklinde düşünebilir. Böyle düşünen gençler hata yapmak için kendilerine hiç alan bırakmazlar. Kendini yargılamak için bu, en acımasız yoldur. Çünkü ya muhteşem, komik, akıllı ve popülersindir ya da sıradan, sıkıcı, aptal, dışlanmış ve yalnızsındır. Yani kısaca yeterli veya yeterince iyi olma diye bir şey yoktur.

**Olumsuzluklara odaklanma:** Kendin hakkında ya da diğer insanların yorumlarında olduğu gibi olumsuzları seçmendir. Her insanın hayatında iyi ve kötü olaylar olur veya bir olay kendi başına olumlu veya olumsuz değildir. Olaylar, yaşadıklarımız hakkında düşünme biçimimiz bizi mutlu veya üzgün hissettirir. Ancak bu düşünce hatasını kullanmayı seçen bir genç hayatında hep olumsuzluklara odaklanır. Örneğin, serviste arkadaşlarının yanına oturamadığı için bir gencin canı sıkılabilir ancak kendisine uzattıkları simitin ne kadar anlamlı olduğunu fark etmeyebilir ve tüm gününün kötü geçeceğini düşünerek aksiliklere/ olumsuzluklara odaklanabilir.

***Kaynak****:* Doç Dr. Nilüfer Koçtürk, Doç Dr. Nurten Karacan Özdemir