

Düşünce Hataları & Bilişsel Çarpıtmalar

Bazı anlarda birdenbire aklımıza gelen, o an mantıklı gelen ve genelde olumsuz duygularla bağlantılı bazı düşünce veya varsayımlara düşünce hataları diyoruz. Hata olarak adlandırılmasının sebebi ise bu düşüncelerin gerçek koşullara uygunluğunun sorgulanmadan kabul edilmesi ve zaman zaman gerçekliğin çarpıtılmasını içeren yargılar içermeleridir. Bazı anlarda aklımızdan geçen düşünce hataları genelde aşağıdaki başlıklar altında incelenir:

1.Aşırı Genellemek: Hepimiz hata yapabiliriz. Hatta bazı zamanlar bu hataları yaptığımız her şey için genelleme hatasına düşebiliriz. Bu hata bizim kötü bir insan olduğumuza, işe yaramaz biri olduğumuzu düşünmemize sebep olarak hatayı düzeltmek için bizi çabalamaktan alıkoyabilir. Aşırı genelleme yapan kişiler “her zaman, asla, kesinlikle, hiç kimse” gibi kelimeleri sıklıkla ve kolaylıkla kullanır.

Ör: Ödevde sadece bir tane kelime hatası yaptım. Kesin sınavdan sıfır alacağım.

2.Ya Hep Ya Hiç Şeklinde Düşünmek/Kutuplaştırmak: Durumları, kişileri ya da kendimizi en iyi ya da en kötü yönleriyle değerlendirip ara seçenekleri hesaba katmama hatası siyah beyaz düşünme olarak da adlandırılır. Bu düşünce türünde doğru ya da yanlış arasında bulunabilecek diğer dereceler göz ardı edilerek durumu yanlış yorumlamamıza neden olurlar.

Ör: Eğer harika bir baterist olmayacaksam bateri çalmaya hiç başlamamak daha iyi olur.

3.Olumsuzlukları Büyütmek: Bu düşünme türünde sadece olumsuzluklara odaklanılıp gerçeğin tümü olumsuzlaştırılır. Sadece olumsuzluklara odaklanılıp olumlu olan her şey göz ardı edilir.

Ör: Sınavım çok kötü geçti. Geçen sınavım da çok kötü geçmişti. Sürekli hata yapıyorum, her şey kötü gidiyor.

4.Olumluyu Geçersiz Kılmak: Olumlu olayları görüyor olabiliriz fakat zaman zaman bunları yok sayabilir ya da geçersiz kılabiliriz.

Ör: Sınavdan yüksek not aldım çünkü hoca basit sorular sormuştu, hoca basit sormasaydı yüksek not alamazdım, şanslıydım.

5.Karşıımızdakiinin Zihnini Okumak: Elimizde somut bir kanıt olmamasına rağmen karşıımızdakiinin zihninden geçenleri bildiğimizi varsayabiliriz. Bunun doğru olup olmadığını bilmeden olumsuz sonuçlar çıkarabiliriz.

Ör: *Erkek arkadaşım bana bu sıralar çok soğuk davranıyor. Sanırım benden sıkıldı.*

6.Hatalı Falcılık Yapmak: Gelecekte olacak olayların kötü olacağına inanmak ve bu inancın doğru olduğunu savunmak kişiyi daha da umutsuz ve çaresiz olmaya sürükleyebilir.

Ör: *1 haftadır bu sınava çalışsam da başaramayacakmışım gibi hissediyorum.*

7.Duygusal Mantık Yürütmek: Yaşadığımız olumsuz duygulardan hareketle durumun olumsuz olduğuna inanmak ve somut koşulları hesaba katmadan gerçek durumu kendi duygularımızla değerlendirdiğimiz düşünce hatasıdır.

Ör: *Aslında notlarım çok iyi ama kendimi başarısız hissediyorum.*

8.meli/malı Şeklinde Düşünmek: Bazı anlar kendimiz ve etrafımızdaki kişiler için belli kurallar belirler ve bu kuralları kendi kendimize koyduğumuzu unutup onları gerçek olgular gibi değerlendirmeye başlarız.

Ör: *Her zaman mutlu, keyifli olmalıyım.*

9.Etiketlemek: Durumların ya da insanların değişmeyeceğine inanmak ve bunlara sürekli olumsuz atıflarda bulunmayı kapsayan düşünce hatasıdır. Bu düşünce türünde kişi davranışa odaklanıp sorunun kaynağını bulmak yerine bu durumu isimlendirerek sorgulamadan bu durumu rafa kaldırır.

Ör: *Konuşurken çok fazla kelime hatası yaptım. Kesin beni işe almayacaklar.*

10.Kişiselleştirmek: Bu düşünce türünde kişi belli bir durumda suçlu olmasa bile suçu kendi üzerine alır. Olayın tek sorumlusu kendisiymiş gibi düşünür.

Ör: *Ne zaman yanıma şemsiye alsam yağmur yağmaz, ne zaman yanıma şemsiye almasam yağmur yağar. Ne şanssızım.*

11.Felaketleştirmek: Bu tür düşünmede kişi dert ve sorunlarını çözemediği takdirde dünyanın sonu geleceği gibi düşünür.

Ör: *Artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak. Hiçbir şeyi düzeltemeyeceğim.*

Bilişsel çarpıtmalar ile depresyon, anksiyete , obsesif-kompulsif bozukluk gibi bazı ruh sağlığı sorunları ile bağlantısı bulunabilir. Bu sebeple bu çarpıtmaların doğru ve net bir şekilde değerlendirilmesi gerekir.

Hazırlayan
Bahar Asena Zorbozan