



PSİKOLOJİDE ANA KURAMLAR

PSİ 305

Bilişsel Kuramlar

Stoacı Yunan Felsefesi

- Bireyin **benliğine** ve **kişisel dünyasına** ilişkin **bakışı** büyük ölçüde davranışlarını belirler.
- Bilişsel kuramlar (veya bilişsel teoriler), bireylerin çevrelerini nasıl algıladıklarını, bilgiyi nasıl işlediklerini, öğrendiklerini, hatırladıklarını, düşündüklerini ve problem çözdüklerini açıklamaya çalışan psikolojik kuramlardır. Bu kuramlar, zihinsel süreçlerin insan davranışını nasıl etkilediğini anlamaya odaklanır.

Bilişsel Kuramlar

- Zihinsel süreçlere odaklanır: Algı, dikkat, bellek, dil, düşünme, problem çözme gibi süreçler incelenir.
- İnsan zihnini aktif bir yapı olarak görür: Bilgiyi sadece pasif bir şekilde almaz, işler, organize eder ve gerektiğinde kullanır.
- Davranışçılığa tepki olarak ortaya çıkmıştır: 1950'lerden sonra, sadece gözlemlenebilir davranışlara odaklanan davranışçılık kuramlarının yetersiz kalmasıyla gelişmiştir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar

- 1. dalga Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
- 2. dalga Bilişsel Davranışçı Yaklaşım
- 3. dalga Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar

- 1. dalga Bilişsel Davranışçı Yaklaşım: Davranışçı
- 2. dalga Bilişsel Davranışçı Yaklaşım: Bilişsel
- 3. dalga Bilişsel Davranışçı Yaklaşım: Farkındalık ve kabul

1. Dalga yaklaşımlar

- Birinci nesil
- 1950'lerden itibaren ortaya çıkmaya başlamıştır.
- Salt davranışçılık
- Uyarıcı ve tepki arasındaki ilişki.
- öğrenme teorileri ve ilkeleri doğrultusunda geliştirilen yöntemlerin klinik ortamda uygulamalarını barındırır.
- Davranış, öğrenme ve koşullanma

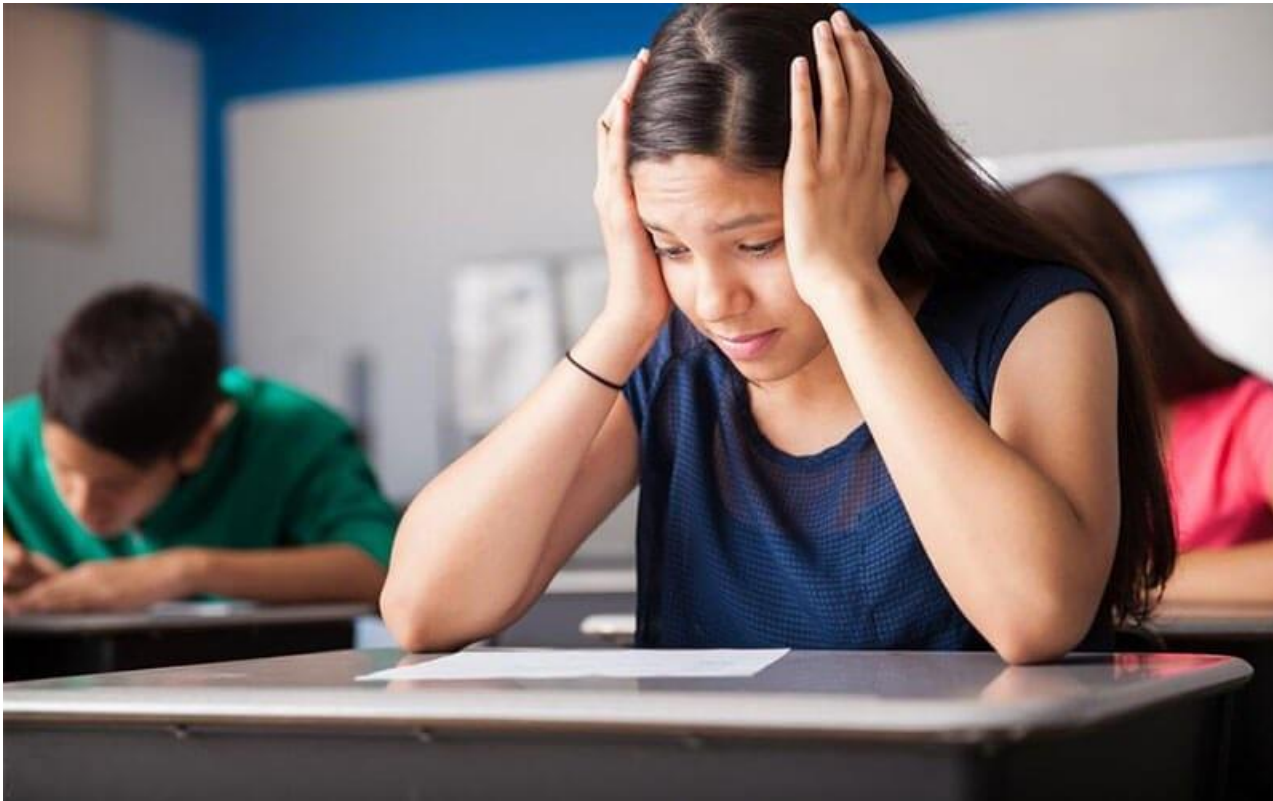
2. Dalga yaklaşımlar

- İkinci nesil
- 1960'larda ortaya çıkmaya başlamıştır.
- Salt bilişsel ekol.
- Düşünce ve davranışa müdahale et.
- **ABC modeli**
- Davranışlarda insanların işlevsel olmayan düşüncelerinin ve inançlarının belirleyici olduğunu savunur.
- Albert Ellis (Düşünsel/Akılcı Duygulanımcı)
- Aaron T. Beck (Bilişsel)

3. dalga yaklaşımlar

- Üçüncü nesil.
- 1990'lar.
- **Kabul ilkesi ve farkındalık** ön planda.
- Fark et, müdahale etme, değiştirmeye çalışmama, izle ve nasıl tepki verdiğine dikkatini ver.

Örnek



Neden kaygılanırız?

Olay yaşıyoruz

(Sınav)

>

Duygu

(Kaygı)

Neden kaygılanırız?

Olay yaşıyoruz

> ?????????? >

Duygu

(Sınav)

(Kaygı)

Neden kaygılanırız?

Olay yaşıyoruz

(Sınav)

> Düşünceler >

Duygu

(Kaygı)

Sınavda bizi kaygılandıran düşünceler nelerdir?

- Ya soruları doğru cevaplayamazsam? / Yanlış yapmamalıyım.
- Ya istediğim puanı/notu alamazsam?
- Ya sınıfta kalırsam?
- Annem/babam kızarsa? Mutlu olmazsa?
- Arkadaşlarım dalga geçerse?
- Öğretmenlerimi utandırmamalıyım.
- Derece yapmalıyım
- Bu sınavdan başarısız olursam bittim. Dünyam başıma yıkılır...

Sınav

>

Düşünceler

>

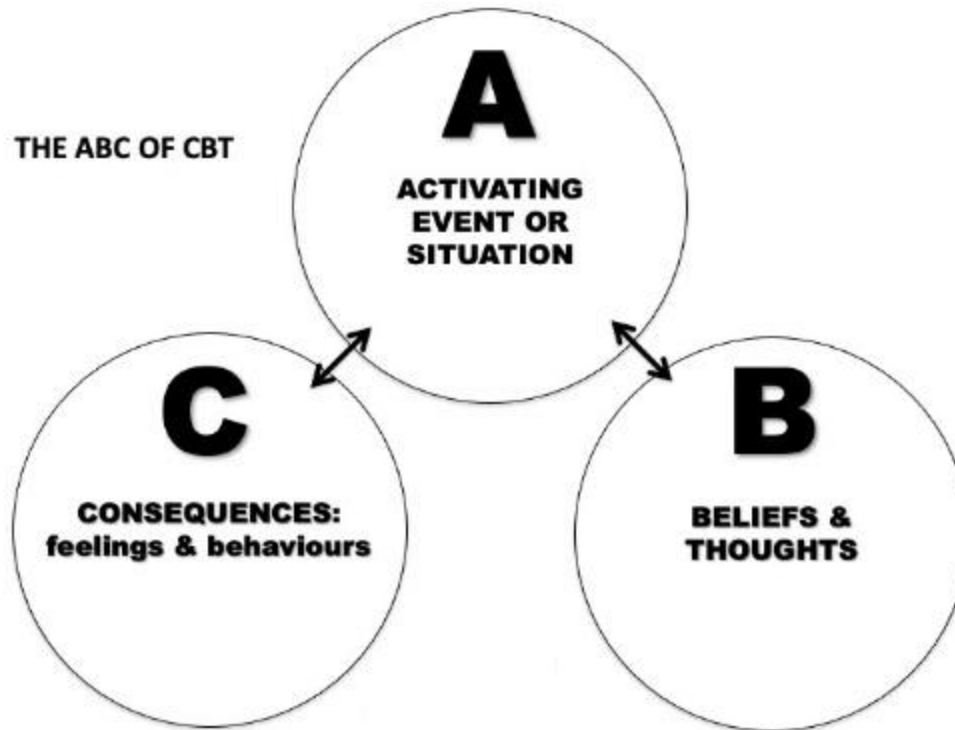
Kaygı

..... -meli -malı

Ya şöyle olursa

Felaketleştirmeler

Bilişsel davranışçı ekol (Ellis and Beck)



A – Activating Event (Tetikleyici Olay)

Yaşanan bir durum, olay ya da çevresel bir uyarıcıdır. Bu, otomatik olarak duygulara neden olmaz.

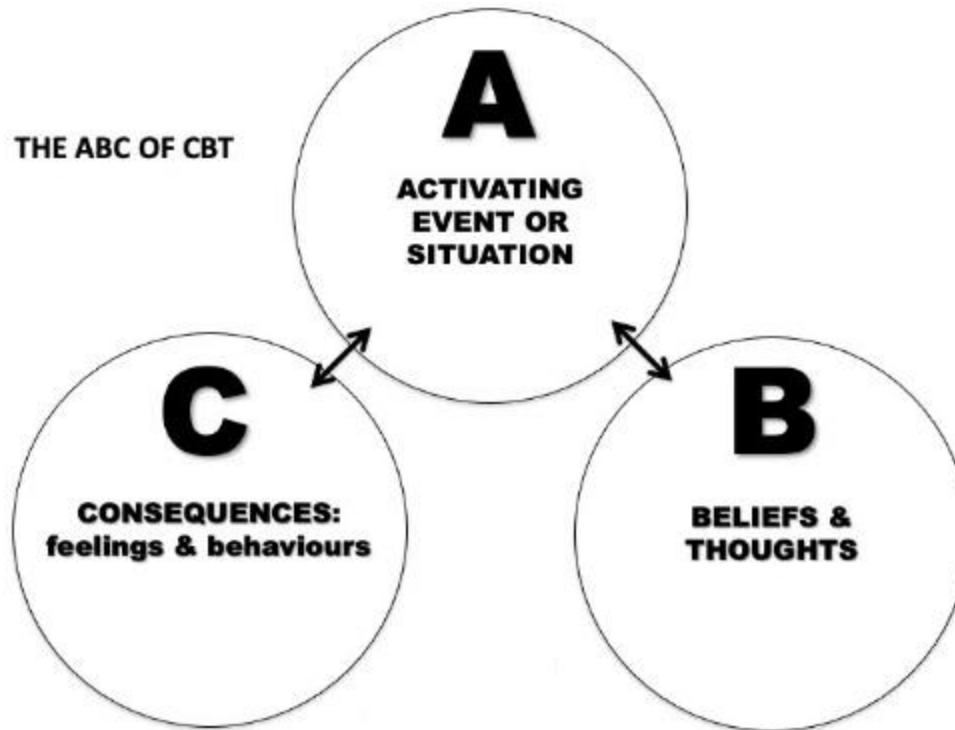
B – Beliefs (İnançlar / Düşünceler)

Tetikleyici olaya dair kişinin zihninden geçen düşünceler, yorumlar veya inançlardır. Rasyonel (mantıklı) ya da irrasyonel (mantıksız) olabilir.

C – Consequences (Sonuçlar)

Kişinin yaşadığı duygusal ve davranışsal sonuçlardır. Bu sonuçlar, doğrudan olaydan değil, olay hakkındaki düşüncelerden kaynaklanır.

Peki problemler nasıl değişecek?



Bilişsel Çarpıtmalar

- Bilişsel çarpıtmalar; kişinin düşünme biçiminde oluşan sistematik hatalardır ve genellikle kaygı, depresyon, öfke gibi olumsuz duygulara yol açarlar.
- Aaron T. Beck ve daha sonra Albert Ellis gibi bilişsel terapistler tarafından tanımlanmıştır.

Bilişsel Çarpıtmalar

- Keyfi Çıkarsama
- Seçici soyutlama
- Aşırı genelleme
- Büyütme ve Küçültme
- Kişiselleştirme
- İkili düşünme
- Olumluyu yok sayma
- Zihin okuma
- Geleceği okumak
- Felaketleştirme
- Azımsama
- Duygusal çıkarsama
- Dayatmalar

Keyfi çıkarsama

- Bir duruma ilişkin destekleyici kanıtlar bulunmadığında ya da çelişkili kanıtlar karşısında bile belirli bir sonuca varmak.
- Örneğin;
- Çalışan bir annenin yoğun bir iş gününden sonra,
- ‘Ben kötü bir anneyim’ şeklinde bir çıkarımda bulunmasıdır.
- «Bugün bana günaydın demedi, kesin benden hoşlanmıyor.»

Seçici soyutlama

- Bireyin bir durumu, bağlamının dışına çıkarılan bir ayrıntı temelinde kavramsallaştırması ve durumla ilgili diğer bilgileri yok saymasıdır.
- Bütünsel durumu göz ardı edip **sadece olumsuz bir ayrıntıya** odaklanma.
- Örnek: Sunumun %90'ı çok iyiydi ama sadece tek bir kişi esnedi diye “Berbat geçti” demek

Aşırı genelleme

- Bir ya da birkaç olaydan genel bir kuralın oluşturulması ve bu kuralın geniş ölçüde diğer durumlara da uygulanmasıdır.
- Örnek:
- İlişkisi kısa süren bir kadın:
- ‘Ben kimseyle yakınlaşamayacağım çünkü ilişkiyi sürdürmeyi beceremiyorum.’
- Birkaç ilişkisinde kadınlar tarafından terk edilen adam:
- ‘Bütün kadınlar ilişkilerine sadık değildir.’

Büyütme ve küçültme

- Bir şeyi gerçekte olduğundan **daha fazla ya da daha az önemli görme.**
- Örneğin:
- “Sunumda bir kelimeyi yanlış söyledim, rezil oldum.”
(büyütme)
“Evet sınavdan yüksek not aldım ama bu sınav zaten kolaydı.”
(küçültme)

Kişiselleştirme

- Kişinin dış olaylarda **herhangi bir nedensel bağlantı olmadığına dahi** olayları kendisine bağlamasıdır.
- Örneğin, “Çocuklar sınıfta sıkıldı çünkü ben kötü bir öğretmenim.”

İkili düşünme

- Yaşantıları iki aşırı uçtan birine ayırmak.
- Örneğin, bir durumu ya tamamen başarı ya da tamamen başarısızlık olarak görmek.
- Olayları siyah-beyaz, ya hep ya hiç şeklinde düşünmek.
- “Ya mükemmelimdir ya da tamamen başarısızım.”

Bir yüksek lisans öğrencisinin,

- ‘Bu bölümün en iyi öğrencisi olmalıyım aksi takdirde başarısız bir öğrenciyim.’ diye düşünmesi.

Olumluyu yok sayma

- Bireyin olumsuz görüşleri ile çatışan olumlu yaşantılarını önemsememesi ya da yok saymasıdır.
- Örneğin; arkadaşlarınızdan, dostlarınızdan gelen olumlu geribildirimleri inkar etmek.
- ‘Beni övdüler ancak bunu yalnızca kibar olmak için yaptılar.’ diye düşünmek.

Zihin okumak

- Bireyin bir duruma ilişkin elinde herhangi bir kanıt olmadan başkalarının olumsuz tepki vereceklerini varsaymasıdır.
- Karşındaki kişinin ne düşündüğünü hiçbir kanıt olmadan bildiğini varsaymak.
- Örn: “Patronum bana öyle baktı, kesin benden nefret ediyor.”
- Birisinin kendisine kibarca davranmasına rağmen,
- «Benim sadece bir aptal olduğum düşündüğünü biliyorum» diye düşünmesi...

Geleceği gormek

- Bireyin gelecekte olabilecek olaylarla ilgili olumsuz tahminlerde bulunması ve sanki gerçekleri belirlemiş gibi tepki vermesidir.

Örneğin;

- ‘Beni terk edeceğini biliyorum.’ düşüncesi ile bireyin sanki bu kesinlikle doğruymuş gibi davranmasıdır.

Felaketleştirme

- Olumsuz olayları belirli bir bakış açısında görmek yerine dayanılmaz felaketler olabilirmiş gibi durumu değerlendirmek.
- Yani; olası olumsuz bir durumu abartarak felaket olarak görmek.
- Örn: “Sunumda hata yaparsam rezil olurum, kariyerim biter.”

Azımsama

- Birey olumlu özellikleri veya deneyimleri gerçek gibi değerlendirir ancak önemsiz görür.
- Kendi başarılarını ya da özelliklerini küçümsemek, değersizleştirmek.
- Örnek: “O sınavı geçtim ama herkes geçiyordu zaten.”

Dayatmalar

- Bir durum hakkında motivasyonu ve kontrolü sağlamak için birey tarafından gereklilik ve zorunluluk ifadelerinin kullanılmasıdır.
- Kendine ya da başkalarına katı kurallar koymak: “-meli, -malı” tarzı beklentiler.
- Örnek: “Herkes beni sevmeli.”, “Hata yapmamalıyım.”
- Bu düşünceler genellikle suçluluk, öfke ve hayal kırıklığı yaratır.

THE ABC OF CBT

