

Bilişsel Çarpıtmalar: Aşırı Genelleme

Bireylerin yaşadıkları durumları ya da olayları nasıl değerlendirdiklerini düşünceleri belirlemektedir. Bu düşünceler bazen gerçeklikle uyumluyken bazen de gerçekliği tam olarak yansıtmamaktadır. İşte olaylar ile ilgili kesin dayanaklar olmadan yapılan yorumlamaların neden olduğu bu düşünce hatalarına bilişsel çarpıtma denmektedir. Bilişsel çarpıtmalar farklı düzeylerde olmakla birlikte bireylerin tümünde görülmektedir.

Bilişsel çarpıtmalar, mantıklı olmayan ancak gerçek olduğuna inanılan ve kişilere sıkıntı veren düşüncelere neden olmaktadır. Bu çarpıtmalar, bilgiyi işleme sürecinde yapılan hatalar sonucunda ortaya çıkar ve bireylerin duygu durumunda sorunlara neden olurlar. Bilişsel çarpıtmalar çoğunlukla bireylerin geçmiş yaşantılarından ve bu yaşantılara yükledikleri anlamlardan kaynaklanmaktadır. Bireyler yeni bir bilgiyle karşılaştıklarında bu bilgiyi erken dönemde aile ve çevre etkisiyle oluşturdukları şemalara ve temel inançlara uydurmak için çarpıtılabilmektedirler. Bilişsel çarpıtmalar mantıksal neden-sonuç ilişkilerinin hiç kurulmaması ya da düşük düzeyde kurulmasıyla oluşmasına rağmen bireyler bu düşünceleri mantıklı bulurlar. Bireyler bu düşünce biçimini bırakmak isteseler bile istemsiz şekilde ortaya çıktıkları için bilişsel çarpıtmalar varlığını sürdürür.

Bilişsel çarpıtmalar bireyin geçmiş, şimdi ve geleceğe yönelik olumsuz yorumlarını, kendisi ile ilgili olumsuz değerlendirmelerini ve problemlerin nedenini dışsal faktörlere bağlamasını içermektedir. Bilişsel çarpıtmalar, duygusal bozuklukların devam etmesinde önemli bir role sahiptir. Bu çarpıtmalar depresyon ve kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin düşüncelerinde sıklıkla görülen mantık hatalarını içerir. Yaygın olarak kullanılan bilişsel çarpıtmalardan biri aşırı genellemedir.

Aşırı Genelleme: Bireyin yaşadığı olumsuz bir olaydan yola çıkarak gelecekte başka olumsuz olayların da olacağına inanmasıdır. Aşırı genelleme, insanlar veya olaylarla ilgili hatalı sonuçlar çıkarılmasına neden olabilir. Bireylerin ulaştıkları sonuçlar elde olan kanıtlara göre çok genel ve geniş olmaktadır. Bu kişiler, "Her zaman, asla, daima, kesinlikle, hiç kimse, herkes" gibi aşırı genelleme kelimelerini çok yoğun kullanırlar.

Aşırı Genelleme Örnekleri

Aksilikler hep benim başıma gelir.

Beni hiç kimse sevmeyecek ve değer vermeyecek.

Bir daha hiç mutlu olamayacağım.

Bunu bana her zaman yapıyor.

Bu sınavım iyi geçmedi, asla başarılı biri olamayacağım.

Ben zaten hiçbir işi beceremem.

Bilişsel Çarpıtmalarla Baş Etmek

Bilişsel çarpıtmalar bireyin durumları ve olayları olumsuz şekilde önyargılı değerlendirmesine neden olmaktadır. Birey geliştirdiği bu olumsuz düşüncelerle birlikte kendisini olumsuz duyguların içinde bulur. Bu düşünce alışkanlıklarını fark etmek ve etkilerini azaltmak bireyin daha gerçekçi bir bakış açısı kazanarak yaşamına sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi açısından önem taşımaktadır. Bilişsel çarpıtmaları belirlemek ve değiştirmek için psikolojik destek almak oldukça yararlıdır.

Kaynakça

Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Beck, J. (2011). *Cognitive therapy: Basics and beyond* (Second Edition). New York: The Guilford Press.

Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Arch Gen Psychiatry*, 9, 324-333.

Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama* (6. Basım). Ankara: HYB Yayıncılık.