

Düşünce Özellikleri Ölçeği

Yönerge: Bu ankette sizin kullandığınız farklı düşünce tarzlarını tespit etmeye çalışıyoruz. Bu anket boyunca 10 değişik tarzda düşünce tarzı göreceksiniz. Öncelikle her düşünce tarzının ne olduğu size açıklanacak. Daha sonra her bir düşünce tarzını daha iyi anlamanız için iki örnek durum anlatılacak. Anlatılacak bu iki durumdan bir tanesi sosyal ilişkilerle (arkadaş, eş ve aile gibi) diğeri ise kişisel başarılarla ilgili (bir sınavı geçmek ya da işte başarısız olmak gibi) olacak. Bu kurgu örneklerinin amacı her bir düşünce tarzının gerçek hayatta nasıl olabileceğini anlamanızı kolaylaştırmaktır.

Sizin göreviniz ilk olarak tanımlanan düşünüş tarzını anlamaya çalışmaktır. Daha sonra size bu düşünüş tarzını ne sıklıkla kullandığınız sorulacaktır. Lütfen bu düşünce tarzlarını hayatın iki alanında (sosyal alan ve başarı alanları şeklinde örneklendirilen) ne kadar sıklıkla kullandığınızı düşünerek uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1 Asla 2 3 Ara sıra 4 5 6 7 Her zaman

1. ZİHİN OKUMA

İnsanlar bazen başkalarının kendileri hakkında olumsuz düşündüklerini düşünürler. Hatta diğer kişi olumsuz bir şey söylemese bile bu durum böyle olabilir. Bu durum bazen *zihin okuma* olarak adlandırılır. Bunu zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki iki parçayı okuyunuz:

- Özlem erkek arkadaşı Oytun'la kahve içiyordu. Oytun çok konuşmuyordu ve Özlem ona bir sorun olup olmadığını sordu. Oytun "iyi" olduğunu söyledi. Özlem Oytun'a inanmadı ve Oytun'un kendisiyle mutsuz olduğunu düşünmeye başladı.
- Erkut haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktaydı. Sonunda bitirip patronuna verdi ve işle ilgili patronunun görüşünü çok merak ediyordu. Birkaç gün geçtikten sonra Erkut patronunun kendisinin yetersiz olduğunu düşündüğünden endişelenmeye başladı.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Zihin Okuma'yı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 Asla 2 3 Ara sıra 4 5 6 7 Her zaman
Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Zihin Okuma'yı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 Asla 2 3 Ara sıra 4 5 6 7 Her zaman

2. FELAKETLEŐTİRME

İnsanlar gelecekle ilgili olumsuz tahminlerde bulunabilir. Eğer bu tahminlerle ilgili elde yeterli kanıt yoksa buna *Felaketleőtirme* denir. Bunu zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki iki parçayı okuyunuz:

- Erkan üniversite birinci sınıfta öđrencidir. En son biyoloji sınavından 70 almıŐtır. Hemen sonrasında endiŐelenmeye baŐlar. Bu dersten sonunda dűŐük alacađını ve tıp fakűltesini bitirmekte zorlanacađını dűŐűnűr.
- Meltem'in erkek arkadaŐı iliŐkileri hakkında bazı geri-bildirimlerde bulunur. Ona arkadaŐlarıyla daha fazla vakit geçirmek istediğini sűyler. Bu geri-bildirime dayanarak Meltem giderek uzaklaŐacaklarına ve hatta sonunda ayrılacaklarına dair tahminlerde bulunmaya baŐlar.

Lűtfen sosyal durumlarda (arkadaŐ, eŐ veya aileyle birlikteyken) Felaketleőtirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı iŐaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lűtfen kiŐisel baŐarı durumlarında (okul veya iŐ) Felaketleőtirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı iŐaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

3. HEP YA DA HIÇ TARZI DűŐűNME

Bazen kiŐiler deđerlendirme yaparken bir Őeyleri "ya-ya da" Őeklinde gűrebilir. Örneđin, bir konsere *iyi veya kűtű* denebilir. Diđer taraftan insanlar deđerlendirme yaparken grinin tonlarını da gűrebilir. Örneđin, konserin bazı olumsuz yanları olabilir ama genelde yeterince iyi denebilir. Bir kiŐi bir Őeyi iyi veya kűtű diye deđerlendirdiđinde biz buna *hep ya da hiç* tarzı dűŐűnce diyoruz. Bunu zihninizde canlandırabilmek için aŐağıdaki parçaları okuyunuz:

- Emrah bir sınavdan B+ alır. Notu A olmadığı için Őzğűndűr. Sınavlardaki baŐarıyı aŐağıdaki gibi gűrme eğerilimindedir: "Ya çok iyi yaparım ya da yaptığım Őey baŐarısızdır".
- AyŐegűl ya bir kiŐiyi seven ya da sevmeyen tarzda bir insandır. Ya onun "iyi kiŐiler defterindedir" ya da deđilsindir.

Lűtfen sosyal durumlarda (arkadaŐ, eŐ veya aileyle birlikteyken) *hep ya da hiç* tarzı dűŐűnceyi ne sıklıkta kullandıđınızı iŐaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lűtfen kiŐisel baŐarı durumlarında (okul veya iŐ) *hep ya da hiç* tarzı dűŐűnceyi ne sıklıkta kullandıđınızı iŐaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

4. DUYGUDAN SONUÇ ÇIKARMA

İnsanlar bazen bir şey öyle “hissettiriyor” diye onun doğru olduğuna inanabilirler. Bunun nasıl olduğunu zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz.

- Canan’ın arkadaşları herkese yetecek kadar bilet bulamadıkları için onlarla konsere gelemeyeceğini söylerler. Canan onu kasten dışlamadıklarını bilmesine karşın *reddedilmiş hisseder*. O yüzden kısmen reddedildiğine inanır.
- Emre’nin patronu ona şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Ancak Emre acaba daha iyi yapabilir miydim diye düşünür. Aslında *başarısız gibi* hissetmektedir. Sonuçta başarısız biri olduğuna inanmaya başlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Duygudan sonuç çıkarmayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Duygudan sonuç çıkarmayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

5. ETİKETLEME

İnsanlar kendilerini belli *türde bir kişi* olarak etiketleyebilirler. Eğer olumsuz bir şeyden sonra bu ortaya çıkarsa buna etiketleme denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

- Sosyal bir ortamdayken, Yasir bir kadını dansa davet eder. Kadın bu teklifi reddeder. Sonuç olarak Yasir kendisinin *zavallı* olduğunu düşünür.
- Ders esnasında Ferda’nın öğretmeni sorunun yanıtını kimsenin bilip bilmediğini sorar. Ferda elini kaldırır ve bir yanıt verir. Öğretmen “maalesef yanıtın doğru değil”, “yanıtı bilen başka biri var mı?” der. Ferda kendi kendine *aptal* olduğunu söyler.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Etiketlemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Etiketlemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

6. ZİHİNSEL FİLTRELEME

Bazen kişiler bilgileri bir filtreden geçirir. Olumlu ve olumsuz bilgiler olduğunda onlar sadece olumsuz olan bilgiye odaklanır. Buna Zihinsel Filtreleme denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz.

- Türkan erkek arkadaşının kendisi hakkında arkadaşlarıyla konuşmasını duyar. Erkek arkadaşı şöyle demektedir: “vallahi, şimdiye kadar oldukça iyi gitti. Zeki ve eğlenceli biri, birçok ortak noktamız var. Bazen biraz talepkâr olabiliyor ama sorun yok”. Her ne kadar Osman çoğunlukla olumlu şeyler söylemiş olsa da Türkan tek bir olumsuz yorumu seçer ve kötü hisseder.
- Serkan lisede öğrencidir. Son ödeviyle ilgili öğretmeninin yorumlarını gözden geçirmektedir. Öğretmeni şu şekilde yazmıştır: “Serkan, düşüncelerini çok güzel şekilde ifade ediyorsun. Yazım tarzını gerçekten çok beğendim. Ancak bir düşünceden diğerine daha iyi geçiş yapmak üzerinde çalışmalısın.” İyi bir performans gösterdiği gerçeğine rağmen Serkan yalnızca tek bir eleştiri cümlesini düşünebiliyor ve kendini rahatsız hissediyor.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Zihinsel Filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Zihinsel Filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

7. Aşırı Genelleme

Olumsuz bir olay olduğunda insanlar daha da kötü şeylerin olacağını varsayabilirler. Bireyler olumsuz olayı kötü olayların bir başlangıcı gibi görürler. Zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okununuz:

- Sevilay’la erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Kendi kendine şöyle düşünür: “ Hiçbir zaman yolunda giden bir ilişkim olmayacak”.
- Özgür geçen matematik sınavından kalmıştır. Kendi kendine şöyle der: “Muhtemelen diğer derslerden de kalacağım”.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Aşırı Genellemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Aşırı Genellemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

8. KİŞİSELLEŞTİRME

Bazen kişiler aslında öyle olmasa da olumsuz olaylardan sorumlu olduklarına inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı alırlar ve onun nedeninin kendileri olduğunu kabul ederler. Buna *kişiselleştirme* denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

- Semanur'un şirketi önemli bir ihaleyi kazanamadı. Birçok kişi bu proje için çok çalışmış olmasına karşın o, kendisini hatalı saydı.
- Enes'in en yakın arkadaşı son dönemde kötü bir ruh halindeydi ve onunla bağlantı kurmak zordu. Enes, arkadaşına onun bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını düşündü.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Kişiselleştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Kişiselleştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

9. MELİ, MALİ İFADELERİ

İnsanlar bazen bir şeylerin belli bir şekilde olmak zorunda olduğunu düşünür. Zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okuyunuz:

- Yaşar sınavdan 85 aldığı için mutsuzdur çünkü o en az 90 alması *gerektiğini* düşünmektedir. Yaşar'ın bu düşünceleri birçok şey için geçerlidir (örneğin, top oynarken *asla* topun üzerinden atlamaması gerektiğini hisseder; odası belli bir şekilde düzenli *olmalıdır*."
- Bengü sosyal ortamlarda *mutlaka* komik ve ilginç olması *gerektiğine* inanır.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) meli-mali ifadelerini ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) meli-mali ifadelerini ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

10. OLUMLUYU KÜÇÜLTME YA DA YOK SAYMA

Kişiler bazen başlarına gelen olumlu şeyleri görmezden gelebilir. Bu, “olumluyu küçültme ya da yok sayma” olarak adlandırılır. Gözünüzde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okuyunuz:

- Yasemin emlak ofisinde çalışmaktadır. Patronu son satışta çok iyi iş çıkarttığını söyler. Yasemin kendi düşüncesince başarılı değildir çünkü bu olay muhtemelen şansa bağlıdır.
- Mustafa büyük bir ilk buluşma için hazırlanmaktadır. Arkadaşları ona iyi görüldüğünü söyler. Onların iltifatlarını kale almaz çünkü ona göre yalnızca nazik olmaya çalışmaktadırlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Olumluyu Küçültme ya da Yok Saymayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Olumluyu Küçültme ya da Yok Saymayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman